

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit (Giriwijoyo, 2005). Dari banyaknya olahraga yang ada, renang merupakan salah satu diantara cabang olahraga yang ada tersebut. Renang merupakan suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, olahraga ini berupaya untuk mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks. Renang dituntut selalu menggerakkan seluruh tubuh terutama tangan, kaki, dan kepala. Koordinasi gerakan antara anggota tubuh ketika renang harus optimal agar mencapai hasil yang optimal pula. Ada beberapa macam gaya dalam olahraga renang yang diperlombakan baik ditingkat nasional, regional, maupun internasional. Gaya-gaya tersebut yakni gaya bebas (*the crawl stroke*), gaya punggung (*the back crawl stroke*), gaya dada (*the breast stroke*) dan gaya kupu-kupu (*the butterfly stroke*) (Gulhane, 2015).

Prestasi yang dicapai oleh atlet renang dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depkes RI., 2005). Peningkatan performa dan prestasi tidak hanya berasal dari latihan yang dilakukan secara rutin, tetapi asupan zat gizi yang seimbang dan teratur juga merupakan faktor penting lainnya yang diperlukan untuk mendukung hal tersebut (Kemenkes RI., 2021). Gizi menjadi faktor yang diperhatikan untuk menunjang stamina dan prestasi atlet. Faktor gizi perlu disiapkan saat latihan dengan mempertahankan kondisi ketahanan kardiorespirasi yang baik (Amin, Susanto, dan Rahfiludin, 2017).

Setiap atlet harus memperhatikan pemenuhan asupan gizinya terutama pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, baik pada fase sebelum, saat, dan setelah latihan atau bertanding. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai

dengan karakteristik individu dan cabang olahraga akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa. Performa yang baik dari atlet akan mendukung atlet memperoleh prestasi terbaiknya (Kemenkes RI., 2021).

Penelitian Hapsari (2016) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi performa atlet adalah gizi (69,8%). Faktor gizi yang mempengaruhi performa atlet antara lain status gizi (IMT), tipe tubuh, detak jantung dan asupan cairan. Kombinasi antara latihan dan gizi mempengaruhi performa atlet sebesar 72,5% (Penggalih, Juffrie dan Sudargo, 2017). Asupan makan yang cukup menjadi faktor penting dalam proses masa pertumbuhan usia remaja karena sedang mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga asupan makan selama periode usia ini memiliki pengaruh jangka panjang (Navaneetha dan Suvidha, 2016)

Pengaturan makan yang mengandung energi dan karbohidrat secara adekuat selama olahraga membantu menyediakan glukosa sebagai sumber energi dan menghemat penggunaan cadangan glikogen otot. Pengaturan tersebut mampu mencegah risiko hipoglikemia yang berakibat kelelahan karena terbatasnya oksidasi glukosa darah (Andani, 2017). Kebutuhan energi dan karbohidrat atlet pada saat latihan lebih besar dibandingkan saat pertandingan sehingga pemulihan simpanan karbohidrat menjadi prioritas bagi atlet yang menjalani latihan (Shaw, Boyd, Burke & Koivisto, 2014).

Atlet harus konsumsi makanan cukup protein untuk perkembangan dan perbaikan jaringan otot yang rusak dan mengganti sel-sel darah merah yang mati selama proses latihan (Potgieter, 2011). Asupan makanan sumber lemak berhubungan dengan kadar glikogen tubuh dan ketahanan kardiorespirasi. Asupan lemak tidak banyak digunakan karena asam laktat yang terjadi dari glikolisis *anaerobik* menghambat pengeluaran asam lemak dari simpanan trigliserida didalam jaringan lemak (Larasati, Yuliana, 2020).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa 98,3% pola makan atlet remaja di Indonesia masih belum seimbang. Kecenderungan asupan tinggi energi dan lemak dari sumber *fast food* dan rendah sumber serat dan zat gizi mikro (Sahara, 2019). Hasil penelitian menunjukkan asupan makan karbohidrat yang rendah mampu meningkatkan kapasitas oksidasi lemak selama latihan yang berkaitan dengan peningkatan kinerja *aerobik* (Baranauskas, 2016).

Penelitian Yulianti (2016) tentang Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet. Hasil penelitian menunjukkan atlet mempunyai asupan energi kurang sebesar 100%, aktivitas fisik sedang sebesar 85,3% dan atlet yang mempunyai aktivitas fisik berat sebesar 14,7% serta status gizi normal sebesar 64,7%, status gizi gemuk sebesar 26,5% dan status gizi kurus sebesar 8,8%.

Penelitian Roring, Posangi & Manampiring (2020) tentang Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang berkategori normal sebesar 43,3%, gemuk sebesar 29,9%, dan kurus sebesar 26,9%. Pengetahuan gizi dengan kategori baik sebesar 56,7% dan kategori kurang baik sebesar 43,3%. Aktivitas fisik dengan kategori cukup sebesar 53,7% dan kategori kurang sebesar 46,3%.

Di Kota Metro sudah terdapat beberapa club renang yang ada, yakni salah satunya club renang Flipper Metro. Club Flipper Metro adalah club renang yang sudah menghasilkan bibit atlet renang berprestasi baik tingkat Provinsi Lampung maupun tingkat nasional. Atlet renang club Flipper Metro memiliki aktivitas fisik yang cukup berat dimana hal ini membuat atlet harus memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan mengonsumsi zat gizi sesuai kebutuhan. Untuk memenuhi kebutuannya atlet renang Flipper Metro harus mengetahui asupan yang mereka makan berapa banyak dan harus bagaimana, dalam pemilihan supan tersebut tentu atlet harus memiliki pengetahuan terkait bagaimana asupan makan yang baik untuk mereka, sehingga asupan yang mereka makan dapat mempertahankan status gizi mereka. Maka, peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi dan Status Gizi Atlet Renang Club Flipper Kota Metro Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah tersebut, diketahui bahwa menurut hasil penelitian Roring, Posangi & Manampiring (2020) status gizi dengan kategori gemuk sebesar 29,9%, dan kurus sebesar 26,9%, Pengetahuan gizi kategori kurang baik sebesar 43,3%. Selain itu masih belum ada penelitian terkait gizi atlet renang khususnya atlet renang di club Renang Flipper Metro, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi dan Status Gizi Atlet Renang Club Flipper Kota Metro Tahun 2023”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk diketahui gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet renang Club Flipper Kota Metro Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk:

- a. Diketahui gambaran status gizi atlet renang Club Flipper Kota Metro
- b. Diketahui gambaran pengetahuan gizi atlet renang Club Flipper Kota Metro
- c. Diketahui gambaran kategori asupan gizi energi atlet renang Club Flipper Kota Metro
- d. Diketahui gambaran kategori asupan gizi protein atlet renang Club Flipper Kota Metro

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk menambah pengetahuan dan wawasan atlet renang Club Flipper Kota Metro mengenai pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet renang Club Flipper Metro.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan keterampilan peneliti dalam mengukur, menghitung dan menentukan bagaimana pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet renang.

b. Bagi Club Renang Flipper

Menjadi masukan untuk club dalam memperhatikan gizi dan status gizi atlet dalam meningkatkan prestasi atlet.

c. Bagi Atlet Renang

Menambah pengetahuan atlet terkait asupan gizi dan status gizi dalam menjaga kesehatan tubuh.

E. Ruang Lingkup

Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet. Variabel yang digunakan antara lain pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi atlet. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Penelitian ini akan dilakukan kepada atlet renang Club Flipper Metro, yang bertempat di Kota Metro. Dilakukan pada bulan April – Mei 2023, metode pengumpulan data yang digunakan dengan langkah pengukuran antropometri, kuisioner *form recall* 2x24 jam, dan kuisioner.