

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga yang terkenal dan digemari seluruh dunia adalah olahraga sepak bola (Mariyati, 2012). Khususnya di Indonesia, olahraga sepak bola menempati urutan pertama yang diminati masyarakat. Sebagian besar masyarakat menggemari olahraga ini, dari anak – anak, remaja hingga dewasa. Hal ini dibuktikan dengan munculnya klub– klub sepak bola di berbagai daerah di Indonesia (Ryandah, 2016). Pada tingkatan Internasional prestasi sepak bola Indonesia terletak pada urutan ke-173, sementara pada tingkatan ASIA terletak pada urutan ke-36 (FIFA, 2020). Sampai kala ini sepak bola Indonesia belum sanggup masuk ke dalam jejaring negara peserta sepak bola piala dunia. Hal ini menggambarkan bahwa pencapaian prestasi dalam olaharga sepakbola di Indonesia masih tertinggal jauh.

Prestasi terbaik bagi seorang atlet dapat dicapai dengan berbagai faktor salah satunya yaitu kebugaran jasmani. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai pretasi bergantung pada keterampilan teknik dan taktik yang dimiliki serta kebugaran jasmani yang baik (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Bersumber pada informasi dari *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006, diketahui bahwa kebugaran jasmani masyarakat Indonesia 37,4% berada dalam kategori kurang sekali, 43,9% berada pada kategori kurang, 13,55 berada pada kategori sedang dan 1,08% berada pada kategori baik sekali. Sehingga dari data tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran yang ada di Indonesia saat ini masih tergolong kurang dan perlunya perhatian (Nurhalimah.*et al*, 2014 dalam Kuswari.*et al*, 2019).

Asupan zat gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet yang harus dipenuhi. Latihan fisik dan gizi yang seimbang dapat menghasilkan prestasi. Terlebih federasi sepak bola dunia telah menyatakan bahwasanya gizi berperan dalam keberhasilan pencapaian prestasi suatu tim. Tetapi konsumsi gizi atlet di Indonesia mayoritas tidak sesuai dengan kebutuhan gizi akibat

pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan serta edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet masih kurang sehingga diperlukan pemberian edukasi gizi (Kemenkes, 2014).

Pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan pada atlet. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspaningtyas, *et al* (2019) yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan atlet setelah diberikan edukasi gizi seimbang yaitu dengan nilai *p-value* 0.001. Meningkatnya pengetahuan gizi akan mengakibatkan peningkatan pola makan. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi perilaku khususnya dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit (Myrnawati, 2019).

Sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dapat berpengaruh pada status gizi. Riset yang telah dilakukan oleh Florence (2017) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi. Hubungan ini terlihat jelas bahwa seseorang yang memiliki pola konsumsi kurang baik semakin maka kemungkinan kecil untuk memiliki status gizi normal. Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang gizi kemudian diterapkan dengan baik dalam sehari-hari maka kemungkinan dapat memiliki status gizi normal, begitu sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang buruk tentu dalam penerapannya pun buruk sehingga orang tersebut sulit untuk mendapatkan status gizi yang normal (Wulandini, 2017).

Kebugaran jasmani pada seseorang pemain olahraga bergantung pada status gizi yang dimiliki. Penelitian yang telah dilakukan oleh Cornia, *et al* (2018) menunjukkan bahwa seorang atlet yang memiliki status gizi kurus cenderung memiliki status gizi sedang, atlet yang memiliki status gizi gemuk cenderung memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan atlet yang memiliki status gizi normal memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain untuk mempertahankan tingkat kebugaran dan kesehatan serta mendukung

pembinaan prestasi bagi olahragawan maka diperlukan status gizi normal (Vania, *et al*,2018).

Di Kabupaten Gresik terdapat banyak klub sepak bola, salah satunya yaitu di Kecamatan Dudusampeyan. Pada kecamatan ini terdiri dari 23 desa dan masing-masing desa memiliki klub sepakbola. Semua klub sering mengikuti kompetisi perlombaan sepakbola di tingkat kecamatan dan mewakili ke tingkat kabupaten, yang didukung dengan memiliki pemain yang cukup ahli dan berbakat, tetapi masih belum bisa meraih prestasi tingkat kabupaten. Menurut ketua dari masing-masing klub tersebut selama ini belum pernah dilakukan pembinaan dari kecamatan termasuk pengaturan gizi serta tes kebugaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin menganalisis bagaimana “Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis pengetahuan gizi, pola makan, status gizi dan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Menganalisis tingkat pengetahuan gizi pelaku olahraga sepakbola di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.

- b. Menganalisis status gizi pelaku olahraga sepakbola di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.
- c. Menganalisis pola makan pelaku olahraga sepakbola di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.
- d. Menganalisis kebugaran jasmani pelaku olahraga sepakbola di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.
- e. Menganalisis pengetahuan gizi, pola makan, status gizi dan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Dudusampeyan Kabupaten Gresik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Sebagai salah satu informasi pendidikan untuk mahasiswa.
- b. Sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat praktis

- a. Memberikan masukan pada pelatih terkait edukasi gizi.
- b. Pemeriksaan / skrining gizi penting dilakukan untuk menentukan status kebugaran atlet.