

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut WHO (2018), dewasa merupakan penduduk dalam rentang usia 20 tahun. Atlet pada kelompok usia dewasa, memasuki fase masa usia yang efektif dan dapat menjalankan pembinaan olahraga (Zahra & Muhlisin, 2020). Pembinaan ini penting untuk diperhatikan kebutuhan, performa dan kinerja mereka selama latihan (Murbawani, 2017). Perkembangan dunia olahraga terutama di Indonesia sangat pesat, karena olahraga menjadi salah satu kegiatan yang sangat digemari oleh banyak orang. Pada tahun 2021 PON XX Pekan Olahraga Nasional para atlet renang mengalami peningkatan dari segi prestasi, namun pada SEA Games 2023 tim renang Indonesia berhasil mendapatkan 3 medali emas, 2 medali perak serta 1 medali perunggu. Untuk menjadi atlet yang berprestasi pada suatu kejuaraan, dibutuhkan program pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan makanan sehat bergizi seimbang sesuai dengan kelompok umur, jenis kelamin dan aktivitas fisik atlet agar tercukupinya energi dalam menjalankan sesi latihan dan meningkatkan performa saat bertanding. .

Perbandingan antara atlet Indonesia dan luar negeri seperti negara China, Australia dan Amerika Serikat adalah kesenjangan mengenai bentuk tubuh dan asupan makanan (gizi) yang lebih baik. Atlet negara Amerika Serikat, Australia dan China masih jauh lebih baik daripada atlet Jepang yang mempunyai performa yang baik (Zhao, 2022). Perbedaan lainnya seperti *goal-setting* merupakan salah satu pemikiran yang akan membantu atlet untuk mencapai target yang akan dicapai (Locke *et al.*, 2002). Menurut Sulistyarto (2021), renang merupakan olahraga yang memiliki volume dan intensitas latihan yang tinggi maka akan membutuhkan energi yang lebih besar, dengan demikian asupan dan kecukupan gizi harus sesuai dengan yang dianjurkan. Menurut Antonio *et al.* (2008), kebutuhan energi atlet renang dewasa sebanyak 2700 – 3200 kalori, asupan protein yang dianjurkan untuk atlet renang putra ialah 75 gram serta 68 gram untuk perempuan (Antonio *et al.*, 2008). Asupan protein ini harus mencapai sekitar 14% dari total asupan energi.

(Maughan dan Ronald J., 2000) menegaskan bahwa atlet renang pria harus menjaga persentase lemak tubuh berkisar antara 8% hingga 15%, sementara untuk laki-laki antara 15% hingga 22%.

Kebutuhan asupan gizi yang cukup diperlukan dalam tubuh seorang atlet sehingga dapat mempertahankan fungsi tubuh agar tetap berfungsi dengan baik untuk perkembangan otot sehingga dapat melakukan aktivitas pada saat latihan dan saat pertandingan dengan baik (Permatasari *et al.*, 2022). Asupan makanan seperti, karbohidrat merupakan zat energi yang diperlukan bagi tubuh manusia untuk meningkatkan kecepatan berenang, karena kekurangan glikogen dapat dengan mudah menyebabkan kelelahan dan menurunnya energi untuk menyelesaikan latihan. Protein merupakan bagian integral dari sel jaringan dan sangat penting bagi seorang atlet. Konsumsi protein berfungsi untuk pembentukan dan perbaikan pada jaringan otot yang rusak maupun pada saat pergantian sel darah yang sudah mati akibat proses dari latihan (Larasati & Yuliana, 2020), selain itu juga secara langsung mempengaruhi fungsi organ dalam, otot, dan tulang (Zhao, 2022).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi status gizi pada individu berusia 20 hingga 27 tahun adalah 1,9% tergolong sangat kurus, 6,8% tergolong kurus, 11,2% dianggap obesitas, serta 4,8% tergolong kecukupan gizi. Asupan makan sangat penting untuk diperhatikan, agar atlet dapat mengontrol asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan (Rahmadi *et al.*, 2021), agar status gizi atlet renang masih dalam kategori status gizi normal (Al Faruq dan Adiningsih, 2015). Dampak penting terhadap peningkatan status gizi seorang atlet yang mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas, selain itu juga mempengaruhi proses metabolisme tubuh seseorang.

Terdapat beberapa faktor agar seorang atlet dapat mencapai prestasinya dengan latihan *power* dapat mengetahui seberapa keras orang melompat, mengayuh, dan lain – lain (Kurniawan dan Arwandi, 2020). Pelaksanaan latihan seperti *gym* untuk melatih kekuatan otot maksimum (Yuwono, 2019), untuk menunjang performa tersebut maka seorang atlet harus memperhatikan asupan makanannya, terutama asupan makronutrien (karbohidrat, protein, serta lipid) serta mikronutrien (vitamin, mineral, serta air) (Syafriani *et al.*, 2021).

seorang atlet dapat melaksanakan pelatihan dan pertandingan dengan performa yang maksimal harus memperhatikan asupan makan dalam sehari – hari (Berry Surya Nugraha, 2021). Maka dari itu harus dilakukannya mentoring untuk mengetahui asupan yang dikonsumsi atlet dengan metode penilaian asupan 24 hours food recall untuk mengetahui gambaran kebiasaan dan jumlah asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu (Dieny *et al.*, 2021).

I.2 Rumusan Masalah

Asupan gizi pada atlet merupakan hal yang penting untuk diperhatikan terutama asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak dan mikronutrien, vitamin, mineral dan air (Syafriani *et al.*, 2021). Seorang atlet membutuhkan energi dari makanan sehat, bergizi dan cukup untuk menjalankan latihan dan pertandingan, agar mencapai prestasi.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan asupan makan (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada atlet renang *sprinter* nasional

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status gizi atlet renang *sprinter* nasional.
- b. Mengetahui asupan makan (energi, lemak, protein, karbohidrat) pada atlet renang *sprinter* nasional.
- c. Mengetahui aktivitas fisik pada atlet renang *sprinter* nasional.
- d. Menganalisis hubungan asupan makan (energi, lemak, protein, karbohidrat) dengan status gizi pada atlet pada renang *sprinter* nasional.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada atlet renang *sprinter* nasional.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Dapat mengetahui status gizi renang, jumlah asupan makan (energi, lemak, protein, karbohidrat), dan aktivitas fisik.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan terkait kebutuhan gizi saat berolahraga khususnya olahraga renang.

I.4.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta

Hasil riset diharapkan bisa menjadi referensi untuk mata kuliah gizi olahraga dan dapat menambah data ilmiah terkait atlet renang *sprinter* nasional.