

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang terdiri dari asupan yang cukup, cukup secara kualitas dan kuantitas dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjaga Kesehatan dan pertumbuhan. Prinsip gizi terdiri dari 4 jenis upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk yaitu:

- a. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam.
- b. Melakukan aktivitas fisik.
- c. Membiasakan perilaku hidup bersih.

Kebutuhan gizi tidak dapat dikesampingkan, kebutuhan gizi yang bergantung dari energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik. Zat gizi diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel di dalam tubuh, baik pada waktu bekerja dan waktu istirahat atau berolahraga, semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat pada makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar kegiatan fisik pada anak remaja berjalan optimal, diperlukan asupan gizi yang seimbang antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan. Anak remaja memerlukan zat gizi yang lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, terutama kebutuhan kalori dan protein. Apabila asupan gizi anak tidak diperhatikan dengan baik maka anak akan menderita KEP (Kurang Energi Protein) yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan.

Makanan yang dikonsumsi hendaknya mengandung zat-zat gizi yang berguna untuk tubuh seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin. Kekurangan energi yang berasal dari makanan

menyebabkan anak kekurangan tenaga untuk bergerak serta membuat anak menjadi malas melakukan kegiatan fisik. Menurut Istyani dkk (2013) Permasalahan gizi yang dialami para remaja diantaranya menyebabkan anemia, mudah lelah, muka pucat, tidak bersemangat, mudah mengantuk dan pusing. Dengan demikian, apabila asupan anak tidak diperhatikan maka dapat menyebabkan anak kekurangan gizi, bahkan mengalami permasalahan gizi yang berdampak pada aktivitas gerak anak tidak optimal dan mempengaruhi proses latihan yang diberikan oleh Pelatih. Gizi merupakan hal terpenting dalam kehidupan manusia, apabila seseorang memiliki status gizi yang baik maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Pentingnya kebutuhan gizi pada anak berpengaruh pada kebutuhan gizi yang akan digunakan secara efisien, untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan pergerakan aktifitas selama kegiatan Latihan berlangsung. Namun, masih banyak dari atlet yang membutuhkan gizinya masih belum terpenuhi sehingga menyebabkan permasalahan gizi yang cukup serius. Faktor penyebab masalah gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung antara asupan makanan dengan kebutuhan serta adanya penyakit seperti infeksi dan diare. Kekurangan gizi disebabkan karena asupan gizi dibawah kecukupan yang dianjurkan, sedangkan kelebihan gizi disebabkan karena asupan gizi melebihi kecukupan yang dianjurkan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Supriasa,2014). Perubahan kehidupan sosial anak sangat mempengaruhi pola hidup sehat, khususnya pola makan sehari-hari, sering makan makanan yang tidak sehat, pola makan yang tidak teratur, kurang istirahat, dan masih banyak yang lain. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu untuk berolahraga secara teratur (Jafar, 2012).

Pada masa pertumbuhan, perkembangan dan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. tubuh manusia memerlukan substansi kimia yang disebut zat gizi. Zat gizi atau disebut nutrien adalah setiap zat yang dicerna, diserap dan digunakan untuk mendorong kelangsungan faal tubuh. Beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri dan sebagian besar lainnya harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Zat gizi yang diperlukan tubuh terdiri dari (1) karbohidrat, (2)protein, (3)lemak, (4)vitamin, (5) mineral. Berdasarkan kebutuhannya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak. penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga, protein berfungsi sebagai zat pembangun sedangkan vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur (Auliana, 1999: 1).

Makan pagi (sarapan) memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Pada makan siang dilakukan pada tengah hari (beberapa jam setelah sarapan) hal ini dapat mengembalikan energi pada tubuh dan menaikkan kembali kadar gula darah ketika fokus dan konsentrasi mulai menurun.

Faktor gizi perlu disiapkan saat latihan dengan mempertahankan kondisi ketahanan kardiorespirasi yang baik dan mengurangi risiko kelelahan pada atlet. 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, 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.

Kebutuhan energi dan karbohidrat atlet pada saat latihan lebih besar dibandingkan saat pertandingan sehingga pemulihan simpanan karbohidrat menjadi prioritas bagi atlet yang menjalani latihan, 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. 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 di dalam jaringan lemak.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini ruang lingkup yang difokuskan adalah lingkup Latihan pada Atlet kelompok umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini batasan masalahnya adalah Profil Status Gizi dan Daya Tahan Pada Atlet Renang Kelompok Usia 10-12 tahun di POR Suryanaga Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu bagaimana Gambaran Status Gizi Pada Atlet Renang Kelompok Usia 10-12 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan memberi Gambaran Status Gizi Pada Atlet Renang Kelompok Usia 10-12 tahun di POR Suryanaga Surabaya.

E. Variabel Penelitian

1. Variable bebas: Status Gizi
2. Variable terikat: Daya Tahan Renang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan mampu bermanfaat dengan baik secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan agar dapat memberi informasi tentang Gambaran Status Gizi dengan Prestasi Pada Atlet Renang Kelompok Usia 10-12 tahun.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

- 1) Menambah pengalaman peneliti dalam hal penelitian Pendidikan serta dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

b. Bagi responden

Memberikan tambahan informasi tentang Profil Status Gizi dan Daya Tahan Atlet Renang Kelompok Usia 10-12 tahun, agar dapat memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari hari.