BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan – aturan tertentu serta bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Pada berbagai cabang olahraga terdapat jenis olahraga yang mempunyai jenis aktivitas yang lebih dominan atau bahkan kombinasi dari dua aktivitas yaitu aerobik dan anaerobik. Berdasarkan jenis aktivitas yang terdapat pada olahraga maka berbagai cabang olahraga dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga) kategori cabang olahraga yakni Olahraga Anaerobik (Olahraga *Power*), Olahraga Aerobik (Olahraga *Endurance*), dan Olahraga Aerobik-Anaerobik (Olahraga *Power, Endurance* dan *Sprint*) [1]. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kekuatan otot dengan tenaga ledakan tinggi dan dalam waktu singkat serta gerakan – gerakan yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, dan *power* adalah olahraga bela diri.

Prestasi seorang atlet dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor non teknis dan faktor teknis. Faktor non teknis meliputi kebijakan yang diterapkan kepada atlet, cara pengelolaan yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet, sumber daya manusia yang tersedia untuk mendukung implementasi kebijakan dan cara pengelolaan atlet, pembiayaan yang tersedia untuk mendukung kebijakan dan cara pengelolaan atlet, organisasi penanggung jawab dalam pelaksanaan kebijakan, serta program yang dibuat dengan terencana dan terjadwal dengan baik. Sedangkan faktor teknis meliputi faktor kesehatan, tingkat kebugaran, asupan makanan yang dikonsumsi, kondisi psikologis, status hidrasi, aktifitas fisik, sarana dan prasarana yang mendukung latihan, serta penghargaan yang diterima atau diberikan atas jerih payah, pengorbanan, dan perjuangan atlet [1].

Asupan zat gizi yang dibutuhkan atlet terdiri dari zat gizi makro dan zat gizi mikro. Yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Kelompok zat gizi makro merupakan penghasil energi bagi tubuh, yang diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan. Kandungan energi dan zat gizi dalam makanan atlet sangat dibutuhkan. Kekurangan energi dan zat gizi akan mengganggu performa seorang atlet walaupun atlet tersebut sangat berbakat, memiliki teknik berolahraga atau bertanding yang sempurna, maupun mempunyai program latihan yang baik serta pelatih yang handal [2].

Menurut *World Thai Boxing Association* (2018), Muay Thai merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang semakin digemari oleh berbagai kalangan. Muay Thai diterjemahkan ke dalam bahasa inggris sebagai *Thai Boxing*, adalah olahraga nasional Thailand dan merupakan seni bela diri dengan asal - usul taktik perang kuno tentara Siam atau Thai. Muay Thai dikenal sebagai *"King of the Ring"* di lingkaran *kick boxing*. Pertarungan ini memiliki pukulan, tendangan, siku, lutut, berdiri bergulat untuk dipakai dan melumpuhkan lawan [3].

Dalam pelaksanaan Musyawarah Olahraga Nasional Luar Biasa (Musornaslub) yang diadakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) pada tahun 2013, cabang olahraga Muay Thai dinyatakan masuk dalam keanggotaan Komite Olahraga Nasional Indonesia [3]. Cabang olahraga Muay Thai sudah mampu mengikuti pertandingan dalam negeri maupun luar negeri dan menorehkan prestasi yang cukup membanggakan. Dewan Pembina Pengurus Besar Muay Thai Indonesia mengatakan, bahwa Indonesia mengirimkan sebelas delegasi atlet Muay Thai yang berasal dari berbagai provinsi pada *International Federal of Muaythai Amateur (IFMA) Thailand World Championship*. Kejuaraan tersebut berlangsung di Bangkok pada tanggal 19 Juli sampai dengan 30 Juli

2019, atlet Muay Thai Indonesia berhasil meraih 3 medali perunggu [4].

Hasil studi pendahuluan pada cabang olahraga Muay Thai Kota Cimahi bulan November 2019, bahwa prestasi cabang olahraga Muay Thai di Kota Cimahi mengalami pasang surut, dan dapat dikatakan belum mencapai prestasi secara optimal. Pada Kejuaraan Nasional (KEJURNAS) Muay Thai Tahun 2019, cabang olahraga Muay Thai Kota Cimahi mendapatkan satu medali perunggu. Menurut Ketua Umum Pengurus Cabang Muay Thai Kota Cimahi, hanya terdapat 5 orang atlet yang aktif berlatih. Dari 5 orang atlet tersebut, dapat diketahui bahwa dalam mengikuti suatu pertandingan mereka sering kali mengalami kelelahan setelah bertanding. Hal tersebut didukung dari hasil wawancara dengan perwakilan atlet Muay Thai Kota Cimahi, bahwa atlet tidak memahami informasi terkait gizi bagi atlet dan pengaturan makan yang baik bagi atlet. Atlet tersebut hanya menerima informasi mengenai gizi yang berasal dari internet dan pengalaman senior saja.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hanifah (2019) menyebutkan bahwa sebesar 87% atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya memiliki pengetahuan gizi kurang, hal tersebut dikarenakan atlet tidak terpapar dengan ilmu gizi sehingga lebih banyak memperoleh informasi dari internet dan pengalaman atlet senior atau pelatih, hal ini menyebabkan atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya mendapatkan informasi yang salah dari sumber yang tidak terpercaya. Sedangkan, asupan zat gizi makro berupa asupan energi, protein dan lemak pada atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya 100% masih dibawah kebutuhan, sedangkan asupan zat gizi makro berupa asupan karbohidrat 75% diatas kebutuhan dan 25% masih dibawah kebutuhan [5].

Untuk mencapai suatu prestasi, diperlukan dukungan berupa ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu dukungan ilmu pengetahuan yaitu melalui pelayanan gizi olahraga prestasi, dengan melakukan pemenuhan gizi atlet melalui penyelenggaraan

makanan, dan edukasi gizi berupa konseling gizi atau penyuluhan gizi sesuai kebutuhan dan kondisi atlet [1]. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Puspaningtyas, dkk (2019) mengatakan bahwa edukasi gizi berupa penyuluhan gizi sebanyak satu kali dapat meningkatkan pengetahuan atlet sepak bola mengenai gizi seimbang [6]. Sedangkan pada penelitian Susanti, dkk (2018) mengatakan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan baik buruknya kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi. Ketersediaan energi dan zat gizi lain pada atlet yang ada di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar belum memenuhi kebutuhan (energi 57,2%, protein 45,8%, lemak 56,3%, dan karbohidrat 61,2%) [7].

Edukasi gizi pada umumnya belum memanfaatkan alat bantu secara optimal. Selain itu, pesan – pesan edukasi gizi terkadang belum dirancang dengan seksama sesuai dengan kebutuhan sasaran. Tidak jarang dijumpai pesan yang terlalu banyak, umum atau tidak terarah. Penyampaian pesan – pesan edukasi gizi yang dilakukan secara berulang dan disertai penggunaan alat bantu yang dirancang dengan baik, dapat mempermudah sasaran edukasi gizi mengerti isi pesan edukasi gizi tersebut [7].

Penelitian yang dilakukan Thasim S, Syam A, Najamuddin U (2013) menunjukan bahwa pemberian edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anak gizi lebih (p=0,000), dan berpengaruh terhadap perubahan asupan protein (p=0,018) dan asupan lemak (p=0,002). [34]. Sedangkan pada penelitian Ramadhanti, dkk (2019) mengatakan bahwa pemberian edukasi gizi berupa penyuluhan gizi dengan menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan responden [8]. Pemberian edukasi gizi pada atlet dengan menggunakan media berupa *leaflet* diharapkan dapat membantu atlet mengetahui dan memahami mengenai gizi untuk seorang atlet dengan baik, karena leaflet dapat menjadi pelengkap materi utama yang disampaikan, selain itu juga mudah

dibawa, mudah dibagikan, mudah dipahami serta dapat dibuat semenarik mungkin [8].

Latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro pada atlet Muay Thai Kota Cimahi guna mencapai prestasi dan performa atlet yang optimal.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Lemak, Protein) Pada Atlet Muay Thai Kota Cimahi ?“

1.3 Tujuan

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu sebagai berikut :

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *leaflet,* perubahan pengetahuan gizi dan perubahan asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) pada atlet Muay Thai Kota Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik (jenis kelamin, dan usia) atlet Muay Thai Kota Cimahi.
b. Mengetahui pengetahuan gizi atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi.
c. Mengetahui asupan karbohidrat atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
d. Mengetahui asupan lemak atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
e. Mengetahui asupan protein atlet Muay Thai Kota Cimahi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.
f. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet Muay Thai Kota Cimahi

g. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) atlet Muay Thai Kota Cimahi

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini yaitu pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak, protein) pada atlet Muay Thai Kota Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1.5.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti yaitu sebagai sarana pembelajaran, menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman mengenai asuhan gizi olahraga pada Atlet Muay Thai Kota Cimahi.

1.5.2 Bagi Jurusan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan untuk institusi dalam melaksanakan program pengabdian masyarakat, dan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa dalam penelitian – penelitian selanjutnya.

1.5.3 Bagi Pelatih atau Pengurus

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga pemenuhan gizi atlet sebagai pertimbangan perubahan menjadi lebih baik dalam meningkatkan prestasi dan perfoma atlet.

1.5.4 Bagi Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang menunjang performa atlet, sehingga dapat memberi motivasi untuk menjaga perfoma dan meningkatkan prestasi atlet.