

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kebugaran fisik merupakan salah satu bagian terpenting dalam mempertahankan kualitas hidup seseorang, akan tetapi nilai kebugaran fisik tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Menurut Wijayanti, Yuwono & Pujianto (2014) kebugaran fisik ialah kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran fisik yang optimal, salah satu caranya dengan melakukan aktifitas fisik secara teratur.

Menurut Shomoro & Mondal (2014) ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran fisik yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik, psikologi yang baik, mengurangi stress dan terhindar dari penyakit degeneratif. Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran fisik maka akan memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya tingkat kebugaran fisik secara langsung akan berpengaruh terhadap penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskuler (Prabowo, 2013).

Asupan gizi yang seimbang akan sangat berpengaruh bagi kebugaran fisik seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahanbahan dasar, sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi (Irianto, 2004: 8). Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat

ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Asupan karbohidrat bertujuan untuk mengisi kembali simpanan glikogen otot dan glikogen hati yang telah dipakai pada kontraksi otot. Penelitian dari Bagustila *et al* mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan tingkat kebugaran fisik atlet ( $p = 0,000$ ).

Protein digunakan sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu diet ketat atau latihan fisik intensif. Protein di dalam tubuh berpengaruh terhadap kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskular. Berdasarkan hasil penelitian dari Bagustila *et al* mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan tingkat kebugaran fisik ( $p = 0,000$ ). Hal tersebut berkaitan dengan fungsi protein yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh.

Dewasa ini masalah kesehatan sering kali dibicarakan oleh banyak pihak. Antara lain mengenai pola makan sehat, diet yang sehat maupun jenis-jenis penyakit yang mematikan. Berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS) Tahun 2013 menjelaskan bahwa proporsi data aktivitas fisik tergolong kurang aktif.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan studi *literature review* ini maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam studi ini “Apakah Ada Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik pada Atlet?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Secara umum studi *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik pada atlet

## **2. Tujuan khusus**

- a. Mendeskripsikan Asupan Karbohidrat pada atlet
- b. Mendeskripsikan Asupan Protein pada atlet
- c. Mendeskripsikan Asupan Air pada atlet
- d. Mendeskripsikan Aktivitas Fisik pada atlet
- e. Mendeskripsikan Kebugaran Fisik pada atlet
- f. Menganalisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Air dengan Kebugaran Fisik pada atlet
- g. Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik pada atlet

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

Hasil studi *literature review* ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai asupan karbohidrat, asupan protein, asupan air, aktivitas fisik serta kebugaran fisik pada atlet

### **2. Manfaat Teoritis**

Hasil studi *literature review* ini diharapkan dapat menambah wawasan yang sangat luas mengenai pentingnya asupan karbohidrat, asupan protein, asupan air, dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran fisik. Hasil studi *literature review* ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat untuk menunjang terciptanya hidup sehat.