

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada fase remaja, fisik mereka terus berkembang. Demikian pula dengan aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Bagi seorang atlet, kebutuhan asupan zat gizinya akan berbeda dibandingkan dengan kelompok bukan atlet. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dan psikisnya yang berbeda. Seorang atlet membutuhkan energi dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan nonatlet.

Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk meneliti perilaku gaya hidup pada remaja. Berdasarkan penelitian Martini dan Sulistyowati (2004), tercatat bahwa 32% pelajar SMU di Jember, Bangkalan, Malang, dan Madiun memiliki kebiasaan merokok sedangkan penelitian Goldstein (2001) menunjukkan bahwa remaja usia 14 tahun 52% pernah mencoba miras dan 25% telah bermasalah dengan miras (mabuk).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Elvia dan Siti (2018) melakukan wawancara dengan Pembina dan ketua dari tiga UKM Softball Perguruan Tinggi di Semarang antara lain Universitas Diponegoro (UNDIP), Universitas Negeri Semarang (UNNES) dan Universitas PGRI Semarang (UPGRIS) diketahui bahwa atlet yang mengikuti olahraga tersebut sebagian besar memiliki gaya hidup yang negatif seperti merokok, dan mengkonsumsi alkohol dan belum terpantau mengenai masalah gizinya namun hanya untuk UKM Softball Universitas Diponegoro

(UNDIP) yang memberikan asupan gizi yang sesuai pada saat akan menghadapi suatu turnamen.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Umam (2013), melakukan penelitian pada atlet bola basket Pada tanggal 15 oktober 2012 diadakan seleksi tim basket putra untuk persiapan Pekan Olahraga Provinsi tahun 2013, yang diadakan di gor wisanggeni kota Tegal, terdapat 15 orang yang mengikuti seleksi masuk tim PORPROV kota Tegal. Survei awal yang dilakukan peneliti, Ada 13 atlet yang mengkonsumsi rokok setelah dilakukan penyeleksian.

Perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang dapat terganggu oleh pola kegiatan kelompok usia dewasa saat ini yaitu persaingan tenaga kerja yang ketat, ibu bekerja diluar rumah, tersedianya berbagai makanan siap saji dan siap olah, dan ketidak-tahuan tentang gizi menyebabkan keluarga dihadapkan pada pola kegiatan yang cenderung pasif atau “sedentary life”, waktu di rumah yang pendek terutama untuk ibu, dan konsumsi pangan yang tidak seimbang dan tidak higienis. Oleh karena itu, perhatian terhadap perilaku konsumsi pangan dengan gizi seimbang, termasuk kegiatan fisik yang memadai dan memonitor BB normal, perlu diperhatikan untuk mencapai pola hidup sehat, aktif dan produktif (Kemenkes,2014)

Berdasarkan hasil pengamatan dan data-data yang dikumpulkan peneliti menemukan beberapa atlet dengan gaya hidup yang kurang baik, seperti merokok, mengkonsumsi minuman alkohol bahkan makanan yang kurang bergizi tidak sesuai dengan gizi seimbang, dan seringnya atlet tersebut berlatih setiap harinya. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Gaya hidup dan Status gizi dengan kebugaran fisik atlet

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Hubungan Gaya Hidup dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Atlet Remaja

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup dan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Atlet Remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Gaya Hidup Atlet
- b. Menilai Status Gizi Atlet
- c. Menentukan Kebugaran Fisik Atlet
- d. Mengkaji Secara Deskriptif Hubungan Gaya Hidup dengan Kebugaran Fisik Atlet
- e. Mengkaji Secara Deskriptif Telaah Literatur Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Atlet

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk pengembangan pengetahuan dalam mempelajari Hubungan Gaya Hidup, Status gizi dengan Kebugaran fisik.

2. Secara Praktis

Agar atlet lebih memahami gaya hidup yang sehat dan memperhatikan status gizinya untuk menunjang kebugaran fisik, Dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan tentang gaya hidup, status gizi dan kebugaran fisik . Sebagai

bahan informasi dan dapat bermanfaat dalam mengembangkan ilmu kesehatan masyarakat khususnya di bidang olahraga.