

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dengan teratur dan terencana dan dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Porsi olahraga harus disesuaikan sesuai dengan kemampuan tubuh setiap individu sehingga tidak terjadi latihan yang terlalu berat atau latihan yang terlalu ringan. Olahraga yang terlalu berat membuat tubuh berisiko mengalami cedera dan olahraga terlalu ringan berdampak kecil bagi kesehatan. (Kuswari, 2017)

Olahraga dibagi menjadi beberapa kategori yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah olahraga yang biasa dilakukan di sekolah-sekolah sebagai bagian dari pendidikan. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan bertujuan untuk membuat kesenangan dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk kompetisi dan mendapatkan prestasi. (Kuswari, 2017).

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi dan ketahanan fisik yang kuat. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Selain mempunyai aliran yang khas, pencak silat juga memerlukan aktivitas fisik yang sesuai. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional (Wikipedia, 2016).

Gizi merupakan faktor penting yang mendukung olahraga, asupan zat gizi yang lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Serta aktivitas fisik seperti kebiasaan latihan yang sesuai akan menjadi kunci keberhasilan seorang olahragawan. Aktivitas fisik seperti kebiasaan latihan yang terlalu berlebihan akan meningkatkan radikal bebas dalam jumlah besar, hal ini dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan otot, hepar, darah dan jaringan lain. Jumlah radikal bebas yang sangat berlebihan memerlukan antioksidan yang berasal dari luar tubuh yang disebut antioksidan exogen, dan yang terpenting diantaranya adalah Vitamin C, Vitamin E dan Beta Karoten yang banyak terdapat dalam sayur dan buah(Giriwijoyo, 2004). Selain meningkatkan radikal bebas, kebiasaan latihan yang terlalu berlebihan dapat mempengaruhi status gizi seorang atlet atau olahragawan.

Kebiasaan latihan fisik seorang atlet harus disesuaikan dengan usia atlet, agar tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhannya. Karena dimasa remaja dapat dikatakan sebagai pondasi awal dalam pembentukan kondisi fisik, setelah kondisi terbentuk akan lebih mudah untuk pelatih dalam memberikan teknik dan taktik lanjutan (Kasmadi, 2016), latihan fisik yang sesuai akan meningkatkan keberhasilan menjadi seorang atlet. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik haruslah mengikuti dosis latihan antara lain: frekuensi latihan tiga sampai lima kali dalam seminggu, kontinyu dan melibatkan otot-otot besar( Suharto, dkk, 2000).

Status gizi seorang olahragawan maupun atlet dapat dilihat dari indeks yang berbeda-beda tergantung umur atlet tersebut karena setiap indeks yang digunakan sesuai dengan ketentuan umur atlet atau olahragawan (Kesehatan, 2010).

Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad adalah salah satu organisasi pencak silat Bakti Negara yang ada di Kabupaten Gianyar. Dari pengamatan dan wawancara terhadap beberapa anggota Ranting Bayad ternyata anggota persatuan silat Ranting Bayad belum memperhatikan konsumsi sayur dan buah, meskipun letak Desa Bayad berada di dataran tinggi, yang biasanya ketersediaan sayur dan buah cukup memadai, berdasarkan pengamatan juga terlihat bahwa masih ada beberapa anggota pencak silat yang melakukan intensitas latihan yang terlalu berat walaupun secara fisik sudah terlihat tidak mempunyai masalah dalam berat badan. Intensitas latihan yang berat mereka lakukan, karena mereka mengalami berat badan tidak sesuai dengan kelas pertandingan yang diikuti. Berdasarkan dengan permasalahan tersebut saya tertarik untuk meneliti Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Kebiasaan Olahraga, Dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Kebiasaan Olahraga, Dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Frekuensi Olahraga, Dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menentukan status gizi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- b. Mengidentifikasi jumlah konsumsi sayur yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- c. Mengidentifikasi beda jenis konsumsi sayur yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- d. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi sayur yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- e. Mengidentifikasi jumlah konsumsi buah yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- f. Mengidentifikasi beda jenis konsumsi buah yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- g. Mengidentifikasi frekuensi konsumsi buah yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.
- h. Mengidentifikasi frekuensi olahraga anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar.

### **2. Manfaat Teortitis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi ilmu kesehatan terutama dalam bidang gizi masyarakat (gizi olahraga) mengenai Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Kebiasaan Olahraga dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar.