

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi mempunyai peran besar dalam setiap kehidupan. Setiap orang disepanjang kehidupan membutuhkan zat gizi yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Gizi dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Status gizi dapat diartikan sebagai keadaan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (Awisaba, 2014)

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah berbagai penyakit (Busran, 2014). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dan organ yang aktif yaitu otot. Otot memberikan pengaruh langsung ataupun tidak langsung yang dapat meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran. Olahraga memiliki berbagai macam tujuan, yaitu mengisi waktu luang, mengurangi stres, pencapaian prestasi, kesehatan dan kebugaran. Kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang (Dewi, dkk, 2017). Atlet dengan struktur antropometri dan komposisi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraganya cenderung menunjukkan performa olahraga yang lebih baik (Rahmawati, 2007; Widowati, 2015; Penggalih, dkk, 2016).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasukan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Dibedakan atas status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Status gizi

atlet berpengaruh pada penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Vania, 2018). Status gizi yang baik sangat penting bagi atlet pencak silat untuk menunjang prestasi atlet selama pertandingan, jika status gizi atlet tidak baik maka akan mempengaruhi performa atlet untuk menunjang prestasi.

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi dan ketahanan fisik yang kuat. Unsur-unsur untuk membela diri dengan seni bela diri, yaitu dengan menggunakan pukulan dan tendangan. Pencak silat 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, 2021)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji Bagaimanakah Konsumsi Gizi seimbang dan status gizi pada atlet pencak silat.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengkaji Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atlet Pencak Silat

2. Tujuan Khusus

a. Mengkaji Status Gizi pada Atlet Pencak Silat

b. Mengkaji Konsumsi Gizi Seimbang pada Atlet Pencak Silat

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan tentang status gizi dan Konsumsi gizi seimbang pada atlet pencak silat.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, mengenai status gizi dan Konsumsi gizi seimbang pada atlet pencak silat.