

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Selain itu, kebugaran jasmani dapat mencegah penyakit-penyakit seperti kanker, jantung, paru-paru, obesitas, diabetes tipe 2, dan nyeri punggung (<http://www.wikipedia.org>).

Di Amerika Serikat, prevalensi tingkat kebugaran jasmani meningkat sebesar 8.6% pada wanita dan 3.5% pada pria selama tahun 2001 hingga tahun 2005. Pada tahun 2001, wanita yang tergolong bugar memiliki prevalensi sebesar 43%. Kemudian pada tahun 2005 meningkat menjadi 46.7%. Sedangkan pria yang tergolong bugar memiliki prevalensi sebesar 43% pada tahun 2001, dan meningkat menjadi 49.7% pada tahun 2005. Indikator untuk kebugaran jasmani di Amerika Serikat adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat di negara tersebut (<http://www.cdc.gov>).

Jika dibagi berdasarkan ras atau keturunan, maka prevalensi wanita berkulit hitam yang bukan keturunan Spanyol yang termasuk bugar meningkat sebesar 15%. Pada tahun 2001, prevalensinya adalah 31.4%. Kemudian pada tahun 2005 meningkat menjadi 36.1%. Pada pria kulit hitam yang bukan keturunan Spanyol, prevalensi yang termasuk bugar meningkat sebesar 12.4%. Pada tahun 2001, prevalensinya adalah 40.3% dan pada tahun 2005 menjadi 45.3%. Wanita keturunan Spanyol memiliki peningkatan prevalensi sebesar 11.6% (dari 36.3% menjadi 40.5%). Pada wanita berkulit putih yang bukan keturunan Spanyol, prevalensi yang termasuk bugar adalah 46% pada tahun 2001, kemudian meningkat menjadi 49.6% pada tahun 2005. Sementara itu pada pria berkulit putih yang bukan keturunan Spanyol, terjadi peningkatan sebesar 3.4% (tahun 2001 sebesar 50.6% menjadi 52.3% pada tahun 2005). Wanita yang berasal dari ras lainnya memiliki peningkatan sebesar 13.1% (dari 41.2% pada tahun 2001 menjadi 46.6% pada tahun 2005) (<http://www.cdc.gov>).

Masih berdasarkan ras atau keturunan, survei pada tahun 2005 menunjukkan bahwa pria berkulit putih yang bukan keturunan Spanyol memiliki prevalensi tertinggi untuk masyarakat yang tergolong bugar, yaitu 52.3%. Kemudian diikuti oleh pria dari ras lainnya sebesar 45.7%, pria berkulit hitam yang bukan keturunan Spanyol sebesar 45.3%, dan pria keturunan Spanyol sebesar 41.9%. Sama halnya dengan pria, wanita berkulit putih yang bukan keturunan Spanyol juga memiliki prevalensi tertinggi untuk masyarakat yang termasuk bugar, yaitu sebesar 49.6%. Kemudian diikuti oleh wanita dari ras lainnya sebesar 46.6%, wanita keturunan Spanyol sebesar 40.5%, dan wanita berkulit hitam yang bukan keturunan Spanyol sebesar 36.1%. Menurut data tersebut, prevalensi pria berkulit putih yang bukan keturunan Spanyol yang tergolong bugar telah melebihi target (50%) Masyarakat Sehat 2010 di Amerika Serikat (<http://www.cdc.gov>).

Data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS)* berdasarkan survei pada tahun 2001, 2002, dan 2003 menunjukkan bahwa 38.6% masyarakat Asia dan masyarakat Hawaii atau masyarakat di Kepulauan Pasifik lainnya, memiliki tubuh yang tergolong bugar. Sedangkan sebanyak 24% masyarakatnya memiliki kebugaran yang kurang, terlihat dari tidak ada aktivitas fisik yang dilakukan selama waktu luang (<http://www.cdc.gov>).

Di Indonesia, menurut data dari *Sport Development Index (SDI)* pada tahun 2006, hanya sebesar 1.08% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, 4.07% tergolong baik, 13.55% termasuk kategori sedang, 43.90% tergolong kurang bugar, dan 37.40% tergolong kurang sekali (<http://www.bulutangkis.com>).

Kebugaran jasmani seseorang akan sangat mempengaruhi produktivitas atau prestasi yang akan dihasilkan oleh orang tersebut. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaannya sehingga akan meningkatkan produktivitas. Daya tahan kardio respirasi yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk bekerja yang tinggi, yang berarti kemampuan untuk mengeluarkan sejumlah energi yang cukup besar dalam periode waktu yang lama (<http://www.i-lib.ugm.ac.id>).

Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Misalnya dalam pencapaian prestasi di

bidang olahraga, salah satu proses pembinaan adalah dengan peningkatan kebugaran jasmani olahragawan (atlet), khususnya di Indonesia. Dengan demikian, akan terjadi peningkatan pencapaian prestasi dari sebelumnya (<http://www.pontianakpost.com>).

Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia, jenis kelamin, asupan makanan, ataupun kebiasaan merokok. Asupan makanan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang, khususnya atlet. Perlu adanya peningkatan energi untuk mempertahankan kebugaran jasmani atlet. Karena itu, sekarang ini di pasaran banyak beredar produk suplemen untuk meningkatkan energi (<http://www.kapanlagi.com>).

Di Canada, sebanyak 88% atlet mengonsumsi sedikitnya satu jenis suplemen gizi dan sebanyak 58% mengonsumsi lebih dari satu jenis suplemen gizi (Burns et al, 2004). Atlet Canada ditemukan sebanyak 94,3% mengonsumsi satu atau lebih jenis suplemen gizi sedikitnya satu kali dalam sebulan (Kristiansen et al, 2005).

Pada *Olympic Games* di Atlanta, atlet Canada sebanyak 69% mengonsumsi suplemen makanan. Kemudian saat pertandingan berlangsung di Sidney, atlet yang ditemukan mengonsumsi suplemen sebanyak 74% (Huang et al, 2006). Atlet Singapore sebanyak 77% dilaporkan mengonsumsi suplemen (Slater et al, 2003). Sedangkan sebanyak 53% atlet yang mengonsumsi suplemen ditemukan di Inggris (Airstone et al, 2005).

Jenis suplemen yang dikonsumsi bermacam-macam. Menurut data yang dilaporkan, sebanyak 56% atlet mengonsumsi *sport drink*, 49% mengonsumsi tablet vitamin, minuman energi sebanyak 42%, herbal 18%, guarana dan kreatin 5%, susu tinggi protein 4%, dan koenzim Q₁₀ sebanyak 1% (O'Dea, 2003).

Barr (1986) melaporkan bahwa sebanyak 75% pelari maraton mengonsumsi suplemen lebih dari dua kali dalam satu hari untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Bender et al (1992) mengungkapkan bahwa proporsi masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran baik selama mengonsumsi suplemen, lebih tinggi dibandingkan proporsi masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran buruk selama mengonsumsi suplemen (<http://www.jn.nutrition.org>).

1.2. Rumusan Masalah

Tingginya aktifitas yang dilakukan oleh olahragawan (atlet) di Jakarta mengakibatkan sangat rentannya kondisi tubuh mengalami penurunan. Terutama bagi para atlet yang disibukkan dengan jadwal latihan yang padat dan menyita waktu. Peningkatan asupan energi diperlukan untuk mempertahankan kebugaran jasmani para atlet. Banyaknya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet, membuat peneliti membatasi bahasan pada hubungan konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik (renang, loncat indah, renang indah, dan polo air) di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009?
2. Bagaimana gambaran konsumsi minuman energi pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009?
3. Bagaimana gambaran kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009?
4. Apakah ada hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009?
5. Apakah ada hubungan antara konsumsi minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Diketuainya hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya gambaran konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009
2. Diketuainya gambaran konsumsi minuman energi pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009
3. Diketuainya gambaran kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009
4. Diketuainya hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009
5. Diketuainya hubungan antara konsumsi minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta tahun 2009

1.5. Manfaat Penelitian

1. Bagi produsen suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk menentukan sasaran konsumen
2. Bagi pembaca
Hasil penelitian dapat menjadi masukan agar pembaca tidak sembarangan mengonsumsi suplemen makanan dan minuman energi jika aktivitas yang dilakukan ringan

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lain yang terkait dengan penelitian ini

1.6. Ruang Lingkup

Tingginya aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh atlet di Jakarta, khususnya atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, terkait dengan frekuensi latihan yang padat, mengakibatkan kebutuhan energi atlet meningkat. Asupan makanan yang banyak tidaklah cukup untuk membantu meningkatkan stamina atlet. Diperlukan tambahan asupan yang mudah diserap oleh tubuh, seperti suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi. Hal ini menjadi dasar penulis untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta.

Data primer dan data sekunder akan diteliti dan dianalisis dengan metode penelitian *cross sectional*. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan April hingga bulan Mei tahun 2009.