

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku atlet remaja yang buruk dalam menjalankan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) akan berdampak menurunnya status gizi dan jangka panjang akan berpengaruh pada prestasinya. Menurut Damayanti (2008), kondisi kurang gizi pada atlet dengan terus menjalankan latihan tanpa diikuti dengan pemenuhan gizi yang cukup akan memengaruhi penampilan olahraganya. Hal serupa dijelaskan oleh Oded Bar-Or (2008), asupan zat gizi cukup merupakan satu dari beberapa faktor yang mendukung penampilan atlet remaja saat bertanding. Bila asupan zat gizi kurang maka akan mengganggu penampilan saat bertanding dan juga memengaruhi proses pertumbuhannya.

Penggunaan PUGS merupakan cara termudah untuk membantu atlet remaja memenuhi kebutuhan gizinya. Secara umum PUGS dapat diaplikasikan untuk masyarakat dan juga atlet (Fink et al, 2006). Tujuan utama dibuatnya PUGS sebagai pelengkap informasi kesehatan di masyarakat tentang gizi dan komposisi makanan agar menjadi sehat dan sebagai alat untuk perencanaan makan (Oded Bar-Or, 2008). Sehingga PUGS dapat digunakan selanjutnya untuk merencanakan asupan makan atlet remaja sehari-hari guna meningkatkan kebutuhan energi atlet remaja. Konsumsi zat gizi yang cukup dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan fisik dan aktivitasnya sehari-hari. Menurut Irianto (2007) setiap harinya kebutuhan kalori atlet remaja dapat dipenuhi dari 55% karbohidrat, 12-15% protein dan 30% lemak.

Menurut laporan CDC (2005) banyak sekali remaja di Amerika Serikat yang asupan makan setiap harinya tidak sesuai dengan PUGS (*dietary guidelines for americans* atau *the food guide pyramid*). Remaja Amerika tersebut banyak yang mengkonsumsi lemak dan garam terlalu banyak sedangkan buah, sayuran dan kalsium sangat sedikit dikonsumsi. Hal serupa juga diungkapkan Williams (2002) bahwa banyak sekali orang Amerika yang konsumsi makanannya tinggi lemak, kolesterol, garam dan gula yang artinya konsumsi makan mereka tidak sesuai dengan PUGS. Selain itu ditemukan pula fakta bahwa hanya 39% remaja di

Amerika yang konsumsi serat perharinya sesuai dengan PUGS. Hal serupa juga terjadi di Cina, penelitian oleh Wang et al (2002) diketahui perilaku makan pada remaja usia 10-13 tahun di Cina ternyata tidak sesuai dengan PUGS. Hasil penelitian diketahui dari rata-rata konsumsi lemak remaja Cina perharinya sebanyak 45% dan protein 33% yang artinya konsumsinya tersebut melebihi batas normal PUGS Cina.

Menurut Soetjiningsih (2004) ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan akan menimbulkan masalah gizi. Terutama pada atlet remaja dimana terjadi masa pertumbuhan dan kematangan, selain itu pada masa ini terjadi perubahan sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan memengaruhi status kesehatan dan gizinya. Pada atlet remaja, keseimbangan antara asupan dan kebutuhan perlu menjadi perhatian. Hal ini mengingat aktivitas atlet tinggi, bila tidak diimbangi dengan asupan makan yang cukup maka akan mengganggu proses pertumbuhan.

Menurut Williams (2003), pada saat bersamaan perilaku makan remaja juga dipengaruhi oleh psikologik dan kehidupan sosial mereka. Hal serupa juga di jelaskan oleh Brown (2005), ada dua faktor yang memengaruhi perilaku makan remaja yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu meliputi pengetahuan gizi, citra diri dan jenis kelamin. Sedangkan faktor lingkungan yang banyak berpengaruh yaitu orang tua, teman sepermainan serta faktor sosial lainnya seperti lingkungan sekolah. Penelitian Umrin (2007) pada siswa SMP Labschool Jakarta tentang perilaku PUGS ternyata teman sepermainan berpengaruh besar dalam perilaku makan remaja berdasarkan PUGS. Apriadji (1986) juga menegaskan bahwa faktor lingkungan yang banyak memengaruhi pola makan remaja adalah daya beli keluarga, latar belakang sosial budaya, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi, jumlah anggota keluarga serta kebersihan lingkungan.

Menurut Soetjiningsih (2004), Kelompok remaja mengalami banyak masalah gizi seperti kurang energi kronik (KEK), anemia dan gizi lebih. Hal ini tak lain juga dipengaruhi oleh perilaku makannya yang salah. Bila tidak ditanggulangi lama-kelamaan akan berdampak negatif pada kesehatan misalnya penurunan konsentrasi belajar, tampilan fisik, tingkat aktivitas, maturasi

seksualnya serta penurunan kesegaran jasmani. Menurut Suhardjo (1996), pemberian pendidikan gizi pada remaja ditujukan untuk membantu mereka membentuk perilaku makan yang sehat. Sosialisasi PUGS dianggap sebagai salah satu upaya mengisi program pendidikan gizi. Peran serta lingkungan seperti media cetak dan elektronik juga orang tua dan masyarakat sekitar sangat dibutuhkan untuk mendukung penerapan PUGS sebagai pedoman konsumsi pada remaja (Khomsan dan Anwar, 2008). Dalam PUGS terdapat 13 pesan dasar yang dapat membantu menerapkan perilaku makan yang sehat. Penelitian Muhammad (2001) di SMU 36 dan 37 Jakarta tentang perilaku PUGS, menjelaskan bahwa sebagian besar siswa berperilaku PUGS kurang (55,1%).

Berdasarkan penjabaran diatas maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian dengan memilih sampel atlet remaja guna melihat hubungan antara karakteristik, pengetahuan, sikap dan faktor lingkungan dengan perilaku makan berdasarkan PUGS. Peneliti tertarik pada kelompok atlet remaja karena masih jarang penelitian yang membahas perilaku makan pada atlet remaja. Peneliti hanya membahas 12 pesan dari 13 pesan PUGS, sebab pesan ke 7 yaitu “berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MP ASI sesudahnya” sudah tidak cocok bila diterapkan pada remaja. Lokasi penelitian di Senayan karena hampir seluruh cabang olahraga terdapat disini. Selain itu senayan juga merupakan gelanggang olahraga terbesar di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Asupan zat gizi yang cukup merupakan satu dari beberapa faktor yang mendukung penampilan atlet remaja saat bertanding. Bila asupan zat gizi kurang maka akan mengganggu penampilan saat bertanding dan juga memengaruhi proses pertumbuhannya. Menerapkan PUGS dalam perilaku makan sehari-hari diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi minimal pada atlet remaja setiap hari.

Perilaku makan berdasarkan PUGS terbentuk atas dasar pengetahuan PUGS yang baik. Atas dasar pengetahuan PUGS tersebut maka atlet remaja tahu bagaimana cara mengatur pola makannya. Berdasarkan pengetahuan PUGS yang didapatkan maka akan terbentuk suatu sikap yang akan memutuskan apakah atlet

remaja menerima atau menolak setiap pesan yang ada dalam PUGS. Maka dari proses yang telah berjalan ini akan terwujud suatu perilaku yaitu menjalankan pola makan berdasarkan PUGS atau tidak.

Proses terbentuknya perilaku juga banyak dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti faktor individu dan lingkungan. Remaja merupakan kelompok yang sedang berusaha mencari jati diri sehingga sering sekali perilaku keseharian mereka mencontoh dari lingkungan sekitar. Atlet remaja juga memiliki pola perkembangan perilaku yang sama seperti remaja lainnya. Dimana teman merupakan salah satu faktor yang banyak memengaruhi mereka. Hal ini dikarenakan remaja merasa takut bila ditolak keberdaannya bila berperilaku lain seperti temannya. Sedangkan pelatih dan orang tua merupakan *role models* bagi atlet remaja sehingga apapun yang dilakukan orang tua dan pelatihnya akan diikuti dan dianggap benar. Tidak jarang pula remaja merasa malas untuk bertanya pada orang sekitarnya maka media merupakan sarana bagi remaja untuk memperoleh informasi gizi dan kesehatan.

Saat ini masih jarang penelitian tentang perilaku makan serta faktor-faktor yang memengaruhi pada atlet remaja. Informasi yang ada saat ini masih terbatas dari kelompok remaja yang bukan atlet. Hal ini yang membuat penulis tertarik membahas tentang hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap dan faktor lingkungan dengan perilaku makan berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta tahun 2009.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan cabang olahraga) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta?
2. Bagaimana gambaran pengetahuan atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
3. Bagaimana gambaran sikap atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
4. Bagaimana gambaran faktor lingkungan (pengaruh pelatih, teman, pendidikan orang tua dan keterpaparan media) atlet remaja di klub renang Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?

5. Bagaimana gambaran perilaku makan atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
6. Adakah hubungan antara karakteristik (usia, jenis kelamin dan cabang olahraga) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
7. Adakah hubungan antara pengetahuan PUGS atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
8. Adakah hubungan antara sikap atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?
9. Adakah hubungan antara faktor lingkungan (pengaruh pelatih, teman, pendidikan orang tua dan keterpaparan media) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS)?

1.4 Tujuan Penelitian

1. 4. 1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan karakteristik, pengetahuan, sikap dan faktor lingkungan dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta tahun 2009.

1. 4. 2 Tujuan Khusus

1. Memperoleh gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan cabang olahraga) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta.
2. Memperoleh gambaran pengetahuan PUGS atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
3. Memperoleh gambaran sikap atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS).

4. Memperoleh gambaran faktor lingkungan (pengaruh pelatih, teman, pendidikan orang tua dan keterpaparan media) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
5. Memperoleh gambaran perilaku atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta mengenai pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
6. Memperoleh hubungan antara karakteristik (usia, jenis kelamin dan cabang olahraga) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
7. Memperoleh hubungan antara pengetahuan atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
8. Memperoleh hubungan antara sikap atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).
9. Memperoleh hubungan antara faktor lingkungan (pengaruh pelatih, teman, pendidikan orang tua dan keterpaparan media) atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta dengan perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS).

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti :

Manfaat penelitian untuk menambah wawasan peneliti dan sebagai sarana agar dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

2. Bagi Departemen Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada instansi terkait tentang pentingnya peran gizi seimbang serta perilaku makan pada atlet remaja. Sehingga diharapkan dapat dibuat program intervensi dalam rangka penyuluhan gizi bagi atlet remaja.

3. Bagi Atlet :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang peran gizi seimbang dalam meningkatkan penampilannya.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Asupan zat gizi yang cukup merupakan salah satu faktor yang mendukung penampilan atlet remaja di lapangan. Selain untuk menunjang penampilannya, zat gizi cukup juga dibutuhkan untuk membantu proses pertumbuhannya. Cara termudah untuk merencanakan menu agar tercukupi kebutuhan zat gizi atlet dengan menggunakan PUGS. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan karakteristik, pengetahuan PUGS, sikap dan faktor lingkungan dengan perilaku makan berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada atlet remaja di klub renang Senayan Jakarta tahun 2009. Lokasi penelitian di klub olahraga Senayan Jakarta. Sebagai responden dalam penelitian ini adalah atlet remaja yang sudah terpilih untuk menjadi sampel. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2009. Instrumen yang digunakan adalah angket dan metode pengambilan data dilakukan dengan mengisi angket yang diisi oleh atlet remaja itu sendiri.