

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet. Berdasarkan teori olahraga dijelaskan bahwa gizi dan latihan fisik menghasilkan prestasi. Bahkan federasi sepak bola dunia telah mengeluarkan pernyataan bahwasanya gizi berperan dalam keberhasilan satu tim. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan (Kemenkes 2014). Tingkat pengetahuan gizi seorang atlet berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Seorang atlet yang memiliki pengetahuan dan sikap gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi yang bersangkutan dan akan sukar dalam memilih makanan yang bergizi dalam mencapai prestasi.

Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada atlet yaitu melalui edukasi gizi dengan penyuluhan. Beberapa hasil penelitian belakangan ini, mulai meneliti mengenai media edukasi dan promosi yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan khususnya mengenai media promosi “Piring Makanku”. Salah satunya merupakan penelitian Pratama (2018) yang meneliti Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan sekali Makan. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan Media “Piring Makanku” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang dalam sekali makan. Akan tetapi penelitian yang

meneliti tentang media promosi “piring makanku” masih jarang dilakukan di Indonesia. Terutama penelitian yang mengaitkan tentang Gizi pada Atlet dan media promosi “Piring Makanku”.

Atlet PUSLATDA DIY merupakan kumpulan para atlet yang telah terjaring dari tiap-tiap kabupaten dan atlet ini akan disiapkan untuk menghadapi PRA PON (Pekan Olahraga Nasional). Salah satu cabang olahraga yang dipersiapkan untuk bertanding di ajang PON adalah olahraga cabang bela diri. Atlet cabang olahraga bela diri membutuhkan klasifikasi berat badan dalam bertanding, oleh karena itu dibutuhkan edukasi gizi yang tepat tentang pentingnya gizi olahraga untuk menunjang prestasi bagi atlet.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti (2009) terhadap atlet pencak silat selama pelatihan daerah PON XVII, dimana diperoleh gambaran mengenai rata-rata konsumsi zat gizi atlet pencak silat baik dilihat secara keseluruhan maupun kelompok atlet yang tidak berprestasi cenderung tidak sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya dikonsumsi yaitu 4 atlet (57,2%) mempunyai asupan karbohidrat tidak sesuai kebutuhan.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juli 2019 kepada beberapa atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY diketahui bahwa atlet belum mengkonsumsi asupan gizi sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Hasil recall 24 jam pada 5 responden menunjukkan tingkat kecukupan asupan gizi atlet cabang olahraga bela diri berada pada kategori “kurang” dibuktikan asupan gizi <80% (berdasarkan WHO 2005) dengan rata-rata asupan energi 956,24 kkal (24,6%) dan karbohidrat 125gr (25,7%).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan media “piring makan atlet” terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah penyuluhan gizi seimbang dengan media “Piring Makan Atlet” berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY?
2. Apakah penyuluhan gizi seimbang dengan media “Piring Makan Atlet” berpengaruh terhadap sikap atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Piring Makan Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik setiap atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY
- b. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY

- c. Mengetahui sikap gizi seimbang sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY
- d. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media “Piring Makan Atlet” terhadap peningkatan pengetahuan atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY
- e. Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media “Piring Makan Atlet” terhadap sikap atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini adalah gizi klinik yang dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media piring makan atlet terhadap pengetahuan dan sikap pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam membuat inovasi media dalam penyampaian informasi terkait gizi olahraga.

b. Bagi Institusi Terkait

Institusi terkait yaitu Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang akan digunakan sebagai bahan referensi untuk memberikan informasi

tentang inovasi media sehingga meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dalam pengembangan media dalam melakukan penyuluhan.

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian sekaligus perbandingan terhadap penelitian dengan topik yang sama.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Atlet Bela Diri

Memberikan informasi kepada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY tentang alternatif produk media dapat menambah pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

b. Bagi Pelatih

Sebagai bahan ajar atau media dalam penyampaian pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang untuk atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang belum pernah dilakukan oleh peneliti lain. Keaslian penelitian ini diambil berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan. Beberapa penelitian sebelumnya diantaranya;

1. Pratama (2018) dengan judul “Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan sekali Makan ”.

Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas media promosi “Piring Makanku”. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan semi eksperimental menggunakan wawancara dengan pretest dan posttest. Populasi dan sampel penelitian adalah siswa SDN Jember Lor 1 kelas 4,5 dan 6, berjumlah 94 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok responden yaitu kelompok perlakuan dan kontrol. Hasil penelitian ini adalah “Piring Makanku” meningkatkan praktik gizi seimbang dalam sekali makan dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang.

Persamaan : (1) Media yang digunakan pada penelitian tersebut sama dengan penelitian ini; (2) Tujuan penelitian sama dengan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang dalam sekali makan; (3) Teknis penelitian pada penelitian tersebut sama dengan penelitian ini, yaitu menggunakan *pretest* dan *posttest* lalu dilakukan pengisian kembali *posttest* seminggu kemudian.

Perbedaan : (1) Desain Penelitian yang digunakan berbeda dimana penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan semi eksperimental menggunakan wawancara pretest dan posttest dan terbagi pada dua kelompok yaitu, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol; (2) Populasi dan sampel berbeda, pada penelitian ini

dilakukan pada siswa SDN Jember Lor 01 kelas 4,5, dan 6. Sedangkan penelitian yang dilakukan populasi dan sampel adalah atlet bela diri.

2. Puspitasari (2018) dengan judul “Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media piring makanku terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar”

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan *design pre-post test with control group*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media piring makanku terhadap pengetahuan siswa SD. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa semua siswa SDN Gamol dan SDN Mejing 1. Hasil penelitian ini penyuluhan dengan media piring makanku berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang, serta peningkatan pengetahuan kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan kelompok pembanding.

Persamaan : (1) Topik yang terdapat pada penelitian ini sama dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penyuluhan menggunakan media piring makanku.

Perbedaan : (1) desain penelitian yang digunakan berbeda, pada penelitian yang akan diteliti menggunakan merupakan jenis penelitian “Pre-Experimental Design” dengan rancangan penelitian “One-Group Pretest-Posttest Design”; (2) populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti adalah atlet bela diri.

3. Asyary (2018) dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan *Food Model* “Piring Makanku” Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Seimbang Pada Remaja”.

Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan food model ‘Piring Makanku’ terhadap perilaku konsumsi makanan seimbang pada remaja. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Bandung. Metode yang digunakan adalah one group pre-test post-test. Sampel dipilih secara purposive sampling dan didapatkan jumlah sampel minimal 32 orang. Hasil penelitian ini penyuluhan dengan media piring makanku menunjukkan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan menggunakan food model ‘Piring Makanku’ terhadap perilaku konsumsi makanan seimbang pada remaja

Persamaan : (1) Topik yang terdapat pada penelitian ini sama dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penyuluhan menggunakan media piring makanku.

Perbedaan : (1) Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku konsumsi makan, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti adalah pengetahuan dan sikap (2) populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti adalah atlet bela diri.

4. Wulandini (2017) dengan “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Diet Calon Atlet terhadap Status Gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap calon atlet terhadap status gizi di SMAN Olahraga Provinsi Riau. Jenis penelitian korelasi dengan design cross sectional. Penelitian dilakukan di SMAN olahraga pada kelas XI dengan populasi 59 orang. Teknik sampel yakni total sampling. Hasil penelitian pengetahuan dan sikap siswa tentang diet berhubungan dengan status gizi siswa pada calon atlet di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.

Persamaan : (1) Variabel terikat pada penelitian ini sama dengan penelitian yang akan diteliti yaitu pengetahuan dan sikap gizi.

Perbedaan : (1) Desain penelitian yang digunakan berbeda, pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional sedangkan penelitian yang akan diteliti adalah “Pre-Experimental Design” dengan rancangan penelitian “One-Group Pretest-Posttest Design”; (2) populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa calon atlet, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti adalah atlet bela diri.