

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Masyarakat yang gemar berolahraga seringkali menyalurkan hobinya itu ke dalam klub olahraga atau sekolah olahraga, sebuah tempat bagi orang-orang yang menggeluti cabang olahraga yang sama akan berkumpul. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat untuk kesehatan, kebugaran, dan kesenangan (Peraturan Daerah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 2021). Kegiatan olahraga ini diikuti oleh sekelompok atau banyak orang, baik remaja hingga orang dewasa. Contoh dari olahraga rekreasi adalah senam, *skateboard*, mendaki (*hiking*), panjat tebing (*climbing*), golf, arum jeram, bersepeda, berlari (*jogging*), renang (*swimming*), selam permukaan (*snorkeling*) atau selam dangkal (*skin diving*), kalistenik (*calisthenics*) dan lain-lain. Dalam olahraga kalistenik terdapat beberapa keturunan, dua contoh yang saat ini sedang populer, yaitu *street workout* dan *freeletics*. *Street workout* dilakukan di taman-taman kota atau di ruang publik yang hanya menggunakan fasilitas umum (Sulianta, F. and Pratama, 2017).

Berdasarkan klasifikasi WHO, remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun (Info Pusat Data dan Informasi, no date). Sedangkan menurut Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun serta belum menikah (Anugrahadi, 2019). Usia dewasa menurut WHO, orang dewasa adalah rentang umur 20 – 60 tahun. kategori umur dewasa muda (15 - 25 tahun) (Harismi, 2020), dan umur dewasa (26 -49 tahun) menurut (Sholihah, 2021).

Faktor yang mempengaruhi gizi seseorang terdiri dari kondisi kesehatan, tingkat kebugaran jasmani, makanan yang dikonsumsi dan kondisi gizi (Pekik Irianto, 2017). Berdasarkan hasil observasi lapangan, peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*) dominan mengkonsumsi makanan sehari-hari seperti makanan tinggi karbohidrat dan lemak. Contohnya nasi dalam jumlah porsi yang lebih dominan dibanding lauk pauk yang mengandung protein dan lemak. Dan juga gemar mengonsumsi makanan berlemak seperti makanan yang digoreng. Kebiasaan makan tersebut apabila tidak dirubah maka akan menimbulkan penyakit gangguan gizi, seperti degeneratif, penyakit tidak menular dan mempengaruhi status gizi orang tersebut.

Asupan karbohidrat yang tinggi dapat menyimpan energi dalam bentuk glikogen maupun jaringan lemak. Pada saat tubuh mendapatkan asupan makanan (karbohidrat, protein, lemak), sebagian besar karbohidrat yang diserap oleh tubuh, dalam bentuk glukosa, akan mengalami

katabolisme untuk menghasilkan energi. Lemak juga mengalami katabolisme oleh sel-sel tubuh untuk menghasilkan energi (Indah *et al.*, no date). Hasil penelitian Suryanto (2020) menunjukkan bahwa asupan lemak yang tinggi dapat disimpan sebagai cadangan makanan di jaringan adiposa. Berdasarkan ketentuan PMK nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) karbohidrat kelompok umur 19 – 29 tahun kategori laki-laki sebesar 430g dan lemak sebesar 75g dalam sehari. sedangkan karbohidrat untuk kategori perempuan kelompok umur 19 – 29 tahun sebesar 360g dan lemak sebesar 65g dalam sehari (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Status gizi merupakan suatu faktor penyebab tingkat kebugaran seseorang. Pencapaian kebugaran seseorang perlu mempersiapkan dengan optimal. Seperti aktivitas fisik maupun olahraga yang teratur, disiplin dan terukur. Selain itu aktivitas asupan sehari-hari juga harus diperhatikan, karena mempengaruhi kondisi tubuh. Faktor lainnya yaitu komposisi lemak tubuh atau tingkat ketebalan lemak perut. Sehingga status gizi sangat berkaitan terhadap kebugaran (Bafirman, 2019). Berdasarkan hasil observasi lapangan, ditemukan bahwa dominan peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*) yang melakukan latihan tidak teratur, hanya beberapa peserta olahraga yang melakukan latihan secara rutin.

Hubungan gizi dengan olahraga yaitu tentang hubungan makanan dan minuman terhadap kesehatan tubuh manusia agar tidak mengalami penyakit gangguan gizi, dimana gangguan gizi sendiri adalah sebuah penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya zat-zat vitamin tertentu sehingga

mengakibatkan tubuh kita mengalami gangguan gizi. Kebugaran jasmani juga didukung dengan asupan gizi sesuai kebutuhan. Seseorang yang mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi seimbang akan mampu mempertahankan kondisi fisik secara prima. (Pertiwi, A B dan Murbawani, 2012) dalam jurnal (Rahmah *et al.*, 2020). Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya dan kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefektif dan seefisien mungkin (Gumantan, 2020). Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Orang-orang khususnya remaja dan dewasa yang rajin berolahraga memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami kegemukan. Dengan ditunjukkan berupa total lemak tubuh seseorang tersebut. Total lemak tubuh yang tinggi dapat menurunkan kecepatan bergerak.

B. Rumusan Masalah

Hasil observasi lapangan, menunjukkan bahwa peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*) gemar mengonsumsi makan-makanan dan juga mengandung tinggi karbohidrat dan lemak. Frekuensi olahraga yang dominan jarang pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*). Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi dan total lemak tubuhnya. Pertanyaan penelitiannya adalah:

1. Apakah asupan karbohidrat yang berlebih mempengaruhi total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*)?

2. Apakah asupan lemak yang berlebih mempengaruhi total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*)?
3. Apakah frekuensi latihan mempengaruhi total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*)?
4. Bagaimana proporsi karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan terhadap total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*)?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan dengan total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*).

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan karbohidrat dan lemak pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*).
- b. Mengetahui frekuensi olahraga pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*).
- c. Mengetahui total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*).
- d. Mengetahui proporsi karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan terhadap total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*).

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Peserta Olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*)

Dapat memberikan informasi mengenai gambaran asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan dengan total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*) dan dapat menjadi rujukan terkait asupan karbohidrat dan lemak serta frekuensi latihan yang sesuai dengan anjuran.

2. Grup Olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*)

Dapat memberi informasi tentang gambaran tingkat kecukupan asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan dengan total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*), sehingga dapat memberikan pemahaman dan gambaran kepada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*) mengenai asupan karbohidrat, lemak, frekuensi latihan dan total lemak serta sebagai acuan untuk mengkonsumsi asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan sesuai dengan yang dianjurkan.

3. Prodi D III Gizi Cirebon

Dapat dijadikan referensi bagi institusi guna menambahkan literatur perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Prodi D III Gizi Cirebon mengenai gambaran asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan dengan total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout Cirebon*).

4. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti mengenai gambaran asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan dengan total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout* Cirebon).