

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pemeliharaan kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk dilakukan. Semakin terpelihara kesehatan ditunjukkan dengan semakin baiknya kondisi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani seseorang akan mempengaruhi kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Sinuraya dan Barus, 2020).

Kebugaran jasmani yang baik harus dimiliki oleh semua orang termasuk mahasiswa. Mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki banyak matakuliah dengan kapasitas praktik 60% dan 40% teori yang berhubungan dengan pendidikan serta olahraga sehingga diperlukan pemeliharaan jasmani (Septiadi dan Aryani, 2018). Olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan mendapatkan pengetahuan, keterampilan yang dibutuhkan untuk membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat sehingga memperoleh kebugaran jasmani (Kemenpora, 2021).

Data menunjukkan bahwa 22,68 % masyarakat Indonesia khususnya mahasiswa memiliki kebugaran yang rendah dan 53,63% termasuk ke dalam kategori sangat rendah. Hanya 23,69% mahasiswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Data Laporan Nasional *Sport Development Index* Tahun 2021 menunjukkan bahwa kebugaran di Jawa Barat rendah yaitu 80% memiliki kebugaran yang rendah dan hanya 20% termasuk ke dalam kategori baik (Kemenpora, 2021).

Memiliki tubuh yang tidak bugar menyebabkan daya tahan tubuh rendah sehingga rentan terkena penyakit, tubuh mudah lemas dan lelah terutama setelah melakukan aktivitas fisik. Bagi mahasiswa kebugaran yang rendah akan mengakibatkan penurunan konsentrasi sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas belajar (Anggraini, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Jenis kelamin, usia dan genetik termasuk ke dalam faktor internal. Pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan status gizi merupakan faktor eksternal. Status gizi adalah salah satu faktor yang berhubungan kuat dengan kebugaran jasmani (Sitorus, 2020).

Mahasiswa Penjas harus memiliki kondisi fisik yang prima dan memiliki status gizi yang baik. Status gizi yang baik menunjukkan status kesehatan yang baik pula, namun masih banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan status gizinya (Mufidah, 2021). Sejalan dengan penelitian Antoni (2021) yang dilakukan pada mahasiswa Penjas di Riau menunjukkan hasil status gizi yaitu sebanyak 25 responden (73,53%) memiliki status gizi normal sedangkan 9 responden (26,47%) memiliki status gizi obesitas. Status gizi pada mahasiswa tersebut dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur dan kurang memperhatikan asupan gizi seimbang.

Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (2014), pola makan yang sehat adalah makan tiga kali dalam sehari dengan tiap kali makannya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran,

buah-buahan dan air serta dua kali selingan yang cukup sesuai dengan kelompok umur atau kebutuhan tubuh. Pola makan digambarkan dari frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu dalam kurun waktu tertentu (Minhadj, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 132 orang (85,71%) mahasiswa Penjas memiliki kebiasaan pola makan yang tidak sehat dan hanya 22 orang (14,29%) yang memiliki kebiasaan pola makan yang sehat. Pola makan yang baik dapat mendukung status gizi yang baik sehingga meningkatkan kebugaran jasmani (Khair *et al.*, 2021).

Terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa, hal tersebut dapat disebabkan karena pola makan yang baik dapat memperbaiki status gizi. Secara tidak langsung status gizi akan mempengaruhi kemampuan aktivitas fisik seseorang. Apabila memiliki status gizi yang baik maka tubuh akan kuat untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan (Antoni, 2021).

Studi pendahuluan dilakukan pada 20 mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi. Diperoleh informasi telah dilakukan tes fisik sebagai syarat masuk prodi Penjas namun belum pernah dilakukan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Sebanyak 43% mahasiswa menunjukkan hasil tes fisik ke dalam kategori rendah. Tujuh belas orang sering mengeluh lelah setelah melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan merasa tidak semangat, mengantuk serta sulit untuk berkonsentrasi pada saat mengikuti perkuliahan berlangsung. Sepuluh mahasiswa sering mengeluhkan nyeri otot, kaku atau perasaan tidak

nyaman setelah berolahraga. Hal-hal tersebut menunjukkan beberapa indikator rendahnya kebugaran jasmani pada mahasiswa.

Sebanyak 13 mahasiswa Penjas angkatan 2022 memiliki frekuensi makan yang tidak baik, sembilan mahasiswa memiliki kecukupan energi lebih dan empat mahasiswa memiliki kecukupan energi kurang serta dilihat dari jumlah jenis bahan makanan dalam sehari sebanyak 20 mahasiswa termasuk ke dalam kategori tidak baik sehingga akan mempengaruhi status gizinya ditandai dengan sebanyak delapan mahasiswa memiliki status gizi *overweight* dan tiga mahasiswa berstatus gizi kurus.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pola makan dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

## **B. Rumusan Masalah**

### 1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan antara pola makan dan status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi?

### 2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara kecukupan energi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi?
- b. Apakah ada hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi?

- c. Apakah ada hubungan antara frekuensi makan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi?
- d. Adakah hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pola makan dan status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara kecukupan energi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.
- b. Menganalisis hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.
- c. Menganalisis hubungan antara frekuensi makan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.
- d. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Subjek Penelitian

Dapat dijadikan sebagai informasi mengenai pola makan, status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

##### 2. Bagi Prodi

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah kepustakaan atau referensi mengenai gizi olahraga bagi Prodi Gizi Universitas Siliwangi.

##### 3. Bagi Keilmuan Gizi

Manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Penjas Universitas Siliwangi dan dapat menjadi referensi untuk penelitian mengenai kebugaran jasmani mahasiswa Penjas.

##### 4. Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan antara pola makan dan status gizi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Penjas.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Lingkup Masalah

Pola makan dan status gizi serta hubungannya dengan kebugaran jasmani mahasiswa Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi.

## 2. Lingkup Metode

Rancangan metode penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

## 3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah ruang lingkup keilmuan gizi olahraga.

## 4. Lingkup Sasaran

Penelitian dilakukan pada mahasiswa/i Penjas angkatan 2022 Universitas Siliwangi sebanyak 175 orang.

## 5. Lingkup Tempat

Pelaksanaan penelitian untuk pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pola makan dilaksanakan di Universitas Siliwangi, Tasikmalaya sedangkan pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani dilakukan di Siliwangi Futsal Centre, Tasikmalaya.

## 6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan mulai dari bulan Desember 2022 hingga Mei 2023.