



ISSN 1693-9654

**Jurnal
Kesehatan Komunitas
Indonesia**

Vol. 8, No.2, September 2012

1. PERBEDAAN SKOR KECEMASAN SEBELUM DAN SETELAH PEMBERIAN KONSELING PADA PENDERITA TB PARU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA
Yanyan Bahtiar¹, Ida Rosdiana², Lela Susilawati³
2. UJI AKTIVITAS ANTIINFLAMASI INFUSA DAUN ANDONG (*Cordyline terminalis* L.) TERHADAP TIKUS PUTIH JANTAN
H.E.Muharam Priatna¹, Desti Maharani²
3. ASSESMENT GIZI ATLET PRA-PORDA XI-2010 JAWA BARAT KONTINGEN KOTA TASIKMALAYA (TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN DAN STATUS GIZI ATLET)
lis Marwan¹
4. ANALISIS DETERMINAN PEMILIHAN SUSU FORMULA AWAL BAGI BAYI UMUR 0-6 BULAN DI KABUPATEN CIAMIS
Lilik Hidayanti, Nur Lina¹
5. UJI PENDAHULUAN AKTIVITAS ANTIKOLESTEROL EKSTRAK ETANOL BAYAM (*Amaranthus Cruentus* L.) TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA TIKUS PUTIH JANTAN GALUR WISTAR
Rini Mulyani, H.E. Muharam Priatna¹
6. PENGARUH PERILAKU PENCEGAHAN TERHADAP KEJADIAN FILARIASIS DI KABUPATEN TASIKMALAYA
Siti Novianti¹, Anto Purwanto²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya



ISSN 1693-9654

**Jurnal
Kesehatan Komunitas
Indonesia**

Vol. 8, No. 2, September 2012

1. PERBEDAAN SKOR KECEMASAN SEBELUM DAN SETELAH PEMBERIAN KONSELING PADA PENDERITA TB PARU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA
Yanyan Bahtiar¹, Ida Rosdiana², Lela Susilawati³
2. UJI AKTIVITAS ANTIINFLAMASI INFUSA DAUN ANDONG (*Cordyline terminalis* L.) TERHADAP TIKUS PUTIH JANTAN
H.E.Muharam Priatna¹, Desti Maharani²
3. ASSESMENT GIZI ATLET PRA-PORDA XI-2010 JAWA BARAT KONTINGEN KOTA TASIKMALAYA (TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN DAN STATUS GIZI ATLET)
lis Marwan¹
4. ANALISIS DETERMINAN PEMILIHAN SUSU FORMULA AWAL BAGI BAYI UMUR 0-6 BULAN DI KABUPATEN CIAMIS
Lilik Hidayanti, Nur Lina¹
5. UJI PENDAHULUAN AKTIVITAS ANTIKOLESTEROL EKSTRAK ETANOL BAYAM (*Amaranthus cruentus* L.) TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL PADA TIKUS PUTIH JANTAN GALUR WISTAR
Rini Mulyani, H.E.Muharam Priatna¹
6. PENGARUH PERILAKU PENCEGAHAN TERHADAP KEJADIAN FILARIASIS DI KABUPATEN TASIKMALAYA
Siti Novianti¹, Anto Purwanto²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia

Volume 8, nomor 2, September 2012

Pelindung

Rektor Universitas Siliwangi Tasikmalaya
Pembantu Rektor I,II,III,IV Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Penanggung Jawab

Kepala LP2M Universitas Siliwangi Tasikmalaya
DR. Dedi Kusmayadi, SE.AK., M.Si

Pemimpin Redaksi

Prof. Dr. H. Kartawan, SE., MP.

Penyunting

Sri Maywati, SKM., M.Kes
Andik Setiyono, S.KM., M.Kes

Pembantu Pelaksana

Nurhaelah, BA

Alamat Redaksi

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Siliwangi Tasikmalaya
Jl. Siliwangi No. 24 Tasikmalaya
Telp : 0265-330634
Fax : 0265-325812
Email : lemlit@unsil.ac.id

Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia
Volume 8, nomor 2, September 2012

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| DEWAN REDAKSI | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| PENGANTAR REDAKSI | iii |
| Perbedaan Skor Kecemasan Sebelum dan Setelah Pemberian Konseling pada Penderita TB Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Yanyan Bahtiar ¹ , Ida Rosdiana ² , Lela Susilawati ³ | 665 |
| Uji Aktivitas Antiinflamasi Infusa Daun Andong (<i>Cordyline terminalis</i> L.) Terhadap Tikus Putih Jantan H.E. Muharam Priatna ¹ , Desti Maharani ² | 676 |
| Assesment Gizi Atlet Pra-Porda Xi-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya (tingkat pengetahuan gizi, asupan dan status gizi atlet) Iis Marwan ¹ | 686 |
| Analisis Determinan Pemilihan Susu Formula Awal Bagi Bayi Umur 0-6 Bulan di Kabupaten Ciamis Lilik Hidayanti, Nur Lina ¹ | 699 |
| Uji Pendahuluan Aktivitas Antikolesterol Ekstrak Etanol Bayam (<i>Amaranthus cruentus</i> L.) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar Rini Mulyani, H.E.Muharam Priatna ¹ | 710 |
| Pengaruh Perilaku Pencegahan Terhadap Kejadian Filariasis Di Kabupaten Tasikmalaya Siti Novianti ¹ , Anto Purwanto ² | 722 |

Jurnal Kesehatan Komunitas IndonesiaVolume 8, nomor 2, September 2012

PENGANTAR REDAKSI

Alhamdulillah pada bulan September tahun 2012 ini Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya kembali menerbitkan Jurnal kesehatan komunitas yang merupakan terbitan ke 2. Jurnal ini memuat hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan kesehatan yang telah dilakukan oleh civitas akademika FKM UNSIL sebagai perwujudan dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dan hasil Penelitian Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan Gigi dan Jurusan S1 Stikes Bhakti Tunas Husada.

Pada terbitan pada periode kali ini diketengahkan 6 (delapan) judul tulisan. Judul yang kami terbitkan meliputi bidang ilmu Promosi Kesehatan, Farmasi, Olahraga dan Rekreasi, Epidemiologi, Gizi Masyarakat.

Kami sangat berharap penerbitan Jurnal Kesehatan Komunitas dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan, para peneliti serta para pembaca setia jurnal ini, serta besar harapan kami partisipasi dari para praktisi di bidang kesehatan untuk dapat berperan serta mengkontribusikan tulisannya demi pengkayaan jurnal ini. Di samping itu kami juga menantikan kritik dan masukan yang membangun demi untuk peningkatan kualitas dari jurnal kami.

Tasikmalaya, September 2012

Redaksi

ASSESSMENT GIZI ATLET PRA-PORDA XI-2010 JAWA BARAT KONTINGEN KOTA TASIKMALAYA

(TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN DAN STATUS GIZI ATLET)

Iis Marwan¹

ABSTRAK

Latihan dapat meningkatkan prestasi dan prestise bangsa. Untuk meningkatkan performa olahraga, kesehatan fisik yang baik diperlukan untuk atlet. Banyak faktor yang mempengaruhi hal-hal fisik atlet seperti pengetahuan gizi atlet, asupan gizi dan status gizi atlet. Atlet harus memiliki kesempatan untuk belajar tentang makanan, gizi dan kesehatan, membentuk perilaku makan yang sehat. Dengan demikian, upaya untuk memperoleh atlet berkualitas tinggi dalam olahraga dapat dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi atlet, asupan gizi dan status gizi atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Tasikmalaya. Penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 196 orang atlet. Sampel sebanyak 100 orang atlet. Status gizi diukur dengan antropometri dan asupan gizi dihitung dengan survei Nutrition. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi atlet baik adalah 50%, 30% dianggap memadai dan 20% tergolong kurang. Asupan gizi, asupan energi adalah 60% baik, 55% asupan protein yang baik, asupan lemak adalah 50% baik dan 65% asupan karbohidrat yang baik. Sedangkan untuk status gizi, atlet yang memiliki status gizi normal sebanyak 80%, dan gizi status gemuk dan kurus 10% masing-masing. Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan, kebutuhan untuk konseling gizi bagi atlet yang dilakukan secara teratur tentang pentingnya pengetahuan gizi atlet sehingga mereka dapat meningkatkan asupan nutrisi yang dapat berdampak pada peningkatan status gizi atlet.

Kata kunci: Penilaian Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi, Status Gizi

ABSTRACT

Exercise can improve achievement and prestige of nation. To enhance sports performance, good physical health is necessary for the athlete. Many factors affect the physical things that athletes such as nutrition knowledge of athletes, nutrient intakes and nutritional status of athletes. Athletes should have the opportunity to learn about food, nutrition and health, forming healthy eating behavior. Thus, efforts to obtain high-quality athletes in the sport can be achieved. This study aimed to verify the level of nutrition knowledge of athletes, nutrient intakes and nutritional status of athletes as the Pre PORDA XI-2010 West Java Contingent Tasikmalaya. This study is descriptive method. Populasi size as many as 196 athlete people. Sample size as many as 100 athlete people. Nutritional status measured by anthropometry and nutrient intake is calculated by Nutrition survey. The results showed that nutrition knowledge of athletes who either were 50 %, 30 % considered adequate and 20 % pertained less. Nutrient intake, energy intake is 60 % good, 55 % good protein intake, fat intake is 50 % good and 65 % intake of good carbs. While for nutritional status, athletes who have normal nutritional status as much as 80 % And nutritional status of obese and lean 10 % respectively. Based on this research can be suggested, the need for nutrition counseling for athletes performed on a regular basis about the importance of nutrition knowledge of

¹ Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Siliwangi

athletes so that they can improve the intake of nutrients that can impact the improvement of the nutritional status of athletes.

Key words : *Assesment Knowledge of Nutrition, Nutrition Intake, and Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah salah satu aktivitas fisik yang sangat membutuhkan energi tinggi. Hal ini terjadi karena olahraga prestasi didominasi oleh daya ledak otot (power) yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama kecuali pada cabang olahraga tertentu seperti catur dan bridge. Oleh karena itu kecukupan akan nutrisi perlu diutamakan.

Asupan nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh. Untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktifitas fisik dimulai dari latihan (*training*), bertanding maupun saat pemulihan.

Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Jawa Barat diselenggarakan empat tahun sekali. Untuk mengikuti kegiatan tersebut setiap daerah (kabupaten/kota) mempersiapkan dalam jangka waktu tertentu yang disebut pemusatan latihan daerah (Pelatda). Begitu juga persiapan yang dilakukan oleh Kontingen Kota Tasikmalaya pada PORDA XI-Jawa Barat tahun 2010 melakukan program pelatda selama 12 bulan (satu tahun).

Kendala dalam pelaksanaan pelatda sering kali timbul manakala atlet maupun pelatih lebih berkonsentrasi untuk meningkatkan keterampilan teknik, maupun strategi, tanpa diimbangi dengan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan, sehingga berdampak pada tingkat kebugaran atlet selama dalam proses berlatih menurun dan berdampak pula tampilan selama bertanding tidak prima. Hasil penelitian di Negara Amerika Serikat misalnya menunjukkan hanya 11% dari pelatih yang sudah mengambil mata kuliah gizi secara khusus, tetapi 73% dari pelatih merasa cukup tahu tentang gizi, 86% dari pelatih yang mengajarkan masalah gizi kepada olahragawan secara teratur, tetapi ternyata mereka mencapai angka rendah (di bawah 50%) dalam tes masalah standar gizi. Dua pertiga dari olahragawan yang diteliti, tidak begitu mengenal hubungan gizi dan pencapaian prestasi dan hanya sebagian yang mengerti hal itu (Kuantaraf, 1992).

Walaupun program pelatihan jasmani dan psikologi yang baik penting bagi seorang olahragawan, gizi dapat menjadi unsur penentu yang sama pentingnya dalam

menetapkan kemungkinan dan waktu prestasi puncak dapat tercapai (Sumosarjono, 1992).

Untuk menelusuri dampak yang diprediksi dapat menurunkan hasil latihan, maka perlu diketahui mengenai tingkat pengetahuan gizi dan asupan nutrisi serta status gizi dari atlet maupun pelatih.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode observasional yang dilaksanakan pada atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya, bulan April s.d. Juli 2010, sebanyak 154 orang, sampel penelitian sebanyak 80 orang diambil secara purposive sampling dari masing-masing cabang olahraga.

Instrumen penelitian berupa tes pengetahuan gizi, dan status gizi. Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto (1990). Pengukuran status gizi dilakukan sebelum tes kesegaran jasmani, untuk menentukan status gizi seseorang, metode yang digunakan dalam penilaian status gizi yaitu pengukuran Antropometri dan asupan makanan. Parameter antropometri dan asupan makanan merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi beberapa parameter antropometri disebut indeks. Beberapa indeks antropometri yang sering digunakan adalah Berat Badan menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), dan Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) (Supariasa, 2002). Sedangkan asupan makanan diukur dengan menggunakan *food recall* 24 jam dan *food frekuensi* yang bertujuan untuk mengetahui asupan energi olahragawan.

Pengumpulan data yaitu data primer, data yang diperoleh melalui pengukuran langsung pada obyek penelitian secara antropometri, wawancara dan test kesegaran jasmani. Data sekunder adalah data nama, umur, yang diperoleh pada atlet kontingen Kota Tasikmalaya Pra-PORDA XI Jawa Barat tahun 2010 dan data lain yang dianggap penting untuk menunjang hasil penelitian ini. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan paket komputer program SPSS Versi 10.

Adapun langkah-langkah analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) *analisis univariat*, yang dimaksudkan untuk mengetahui gambaran variable secara umum, seperti rata-rata dan standar deviasi; (2) *analisis bivariat*, dimaksudkan untuk melakukan uji hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya. maka uji statistik yang digunakan ialah *Chi-Square*; (3) *analisis multivariat*, pada tahap ini akan

dilakukan uji beberapa variabel independent terhadap suatu variabel dependen. Uji yang digunakan adalah uji Regresi ganda.

HASIL

Deskripsi data dari hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai status gizi, aktifitas fisik dan kebugaran jasmani. Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi atlet menurut status gizi (Berat Badan Menurut Umur). Menunjukkan bahwa sebagian besar atlet Pra Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya mempunyai status gizi Normal sebesar 80% sedangkan yang status gizinya buruk sebesar 10% dan yang status gizinya lebih sebesar 10%.

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya menurut Status Gizi (tinggi badan menurut umur). Menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai status gizi Normal sebesar 80% sedangkan yang status gizinya buruk sebesar 10 % dan yang status gizinya lebih sebesar 10%.

Rata-rata asupan zat gizi frekuensi atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya berdasarkan persentase *Recommended Dietary Allowances* (RDA) menunjukkan bahwa Rata-rata presentase asupan energi berdasarkan RDA untuk atlet non unggulan sebesar (77,5%) dan rata-rata presentase RDA untuk atlet unggulan sebesar (55,2%).

Hasil Penelitian berdasarkan distribusi frekuensi atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya menurut tingkat aktifitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar aktifitas fisik termasuk kategori ringan/kurang yaitu sebesar 80% sedangkan yang termasuk kategori baik hanya 20%.

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya menurut tingkat kebugaran jasmani. Menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat kebugaran jasmani termasuk kategori sedang yaitu sebesar 55% sedangkan yang kategori kurang sebesar 34% dan yang termasuk kategori baik hanya 11%.

Rata-rata nilai lari 40 meter, gantung siku, *sit up*, loncat tegak, lari 600 meter. Menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya pada lari 40 meter termasuk kategori cukup yaitu sebesar 65%, pada gantung siku termasuk kategori kurang sebesar 67%, pada *sit up* termasuk kategori cukup yaitu sebesar 62%, pada loncat tegak termasuk kategori kurang yaitu sebesar 68%, pada lari 600 meter termasuk kategori kurang yaitu sebesar 65%.

Rata-rata asupan energi, pengukuran antropometri, aktifitas fisik, dan kebugaran jasmani frekuensi atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi sebesar 1550 kkal., sedangkan dari segi pengukuran antropometri (BB/U, TB/U), diperoleh nilai rata-ratanya di atas -2, sehingga masih tergolong kategori normal. Untuk aktifitas fisik rata-rata 36,17% sehingga aktifitas fisik tergolong kategori kurang dan kebugaran jasmani rata-rata 23,13 ini tergolong kategori kurang.

Analisis pengaruh variabel independent (asupan, Status gizi, dan aktifitas fisik) terhadap kebugaran jasmani. Menunjukkan dari 3 variabel independen (asupan energi, status gizi, dan aktifitas fisik) yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah status gizi (BB/U) dengan nilai $p(0,004) < 0,05$, sedangkan asupan makanan dan aktifitas fisik tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani dengan nilai $p > 0,05$.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya

| Tingkat Pengetahuan | N | % |
|---------------------|-----|------|
| Baik | 50 | 50% |
| Cukup | 30 | 30% |
| Kurang | 20 | 20% |
| Jumlah | 100 | 100% |

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran bahwa tingkat pengetahuan gizi atlet yang baik sebanyak 50 orang atau 50%, yang cukup sebanyak 30 orang atau 30 %, yang kurang sebanyak 20 orang atau 20%.

Tabel 2
Distribusi Asupan Energi Atlet Pra-Porda XI-2010 Kontingen Kota Tasikmalaya

| Kriteria | N | % |
|----------|-----|------|
| Baik | 60 | 60% |
| Kurang | 40 | 40% |
| Jumlah | 100 | 100% |

Kebutuhan energi pada atlet Pra Porda XI-2010 sekitar 8500 kalori. Hasil *food recall* 24 jam selama 2 hari diperoleh tingkat rata-rata asupan energi pada sampel sebanyak 100 orang (60 %) yang memiliki asupan energi baik, 40 orang (40 % dengan asupan energi kurang dan tidak ada atlet (0%) yang memiliki asupan energi lebih.

Tabel 3
Distribusi Asupan Protein Atlet Pra-PORDA XI-2010
Kontingen Kota Tasikmalaya

| Kriteria | N | % |
|----------|-----|------|
| Baik | 55 | 55% |
| Kurang | 45 | 45% |
| Jumlah | 100 | 100% |

Atlet memerlukan protein yang lebih banyak untuk pembentukan jaringan dan pertumbuhan disbanding seorang atlet dewasa yang tidak beryumbuh lagi. Hasil *food recall* 24 jam selama 2 hari diperoleh tingkat rata-rata asupan protein yang memiliki asupan protein baik 55 orang (55 %) yang memiliki asupan protein baik, 45 orang (45 %) yang memiliki asupan protein kurang dan tidak ada (0 %) atlet yang memiliki asupan protein lebih.

Tabel 4 : Distribusi Asupan Lemak Atlet Pra-PORDA XI-2010
Kontingen Kota Tasikmalaya

| Kriteria | N | % |
|----------|-----|------|
| Lebih | 50 | 50% |
| Baik | 30 | 30% |
| Kurang | 20 | 20% |
| Jumlah | 100 | 100% |

Latihan olahraga meningkatkan kapasitas otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi. Walaupun demikian, konsumsi energi dari lemak dianjurkan tidak lebih dari 30 % total energi perhari. Hasil *food recall* 24 jam selama 2 hari diperoleh tingkat rata-rata asupan lemak yang memiliki asupan protein lebih 50 orang (50 %), 30 orang (30 %) yang memiliki asupan lemak baik, 20 orang (20 %) yang memiliki asupan lemak kurang.

PEMBAHASAN

Status Gizi Indeks BB/U dan TB/U

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Status adalah tanda-tanda atau penampilan yang diakibatkan oleh suatu keadaan (Wikipedia, 2008). Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi

normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Supariasa, 2002). Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk tertentu (Supariasa, 2002). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2003).

Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diit (Beck, 2000). Status gizi seseorang berkaitan erat dengan asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi baik kuantitas maupun kualitasnya (Williamson, D.F, et.al, 1995).

Pada masa remaja kebutuhan tubuh akan zat gizi mencapai tingkat yang maksimum, kebutuhan zat gizi yang sangat tinggi ini diperlukan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan tubuh yang akhirnya tubuh yang cepat, jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya perkembangan tubuh yang akhirnya tubuh tidak dapat berkembang sempurna (Dewi, 1996).

Hasil pengukuran antropometri dengan menggunakan indeks BB/U dan TB/U diketahui status gizi atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya yaitu BB/U dengan rata-rata -1,885300 dan TB/U dengan rata-rata: -1,476225. Berdasarkan standar baku NCHS, atlet tersebut memiliki status gizi normal.

Hasil analisis status gizi atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya dengan menggunakan indeks BB/U dan TB/U, di peroleh hasil bahwa indeks BB/U mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesegaran jasmani dengan nilai $p(0,004) < (0,05)$.

Penelitian ini relevan dengan penelitian deskriptif yang dilakukan oleh Rahmawati, pada olahragawan sepakbola umur 11-14 tahun di Makassar. Dari hasil pengukuran status gizi dengan menggunakan indeks BB/U diperoleh dari 28 olahragawan (87,%) memiliki status gizi normal. Sedangkan olahragawan dengan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan indeks kapasitas vital paru-paru menunjukkan bahwa dari 28 olahragawan yang berstatus gizi normal terdapat 19 olahragawan (82,6%) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang.

Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa kebanyakan olahragawan menjaga kondisi dan performanya. Peningkatan berat badan yang lebih akan menurunkan performa seseorang sehingga ada kecenderungan untuk mengurangi pemasukan energi untuk mempertahankan performa yang diharapkan dan kecenderungan itu lazim dilakukan dalam kegiatan yang prestasinya dipengaruhi oleh berat badan misalnya dalam cabang olahraga balet, senam, gulat, tinju, (Sharkey, 2003).

Hasil pengukuran status gizi dan kesegaran jasmani berdasarkan tes kesegaran jasmani atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya menunjukkan berstatus gizi rata-rata normal memiliki tingkat kesegaran jasmani tergolong kategori kurang.

Asupan Makanan

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata asupan makanan khususnya asupan energi yang dikonsumsi oleh atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya menunjukkan rata-rata 1550. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata asupan makanan khususnya asupan energi yang dikonsumsi sangat kurang.

Berdasarkan standar RDA atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia untuk non-olahragawan yaitu (77,3%), menunjukkan bahwa presentase asupan makanan khususnya asupan energi yang dikonsumsi oleh atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya masih sangat kurang dan berdasarkan RDA Untuk olahragawan yaitu (55,1%) menunjukkan bahwa presentase asupan energy yang dikonsumsi oleh atlet sangat kurang sekali.

Berdasarkan pengamatan dilapangan bahwa rata-rata atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya ini tidak memperhatikan asupan makanannya kerana tidak cukup pengetahuan tentang gizi dan pelatih kurang memperhatikan asupan makanan yang di konsumsi oleh atlet yang dibinanya disebabkan karena banyak atlet dan pelatih tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi dan berdasarkan pengamatan rata-rata pelatih lebih fokus pada peningkatan keterampilan teknik, taktik dan strategi pertandingan.

Berdasarkan penelitian di negara Amerika Serikat menunjukkan hanya 11% dari pelatih yang sudah mengambil mata kuliah gizi secara khusus, 73% pelatih merasa cukup tahu tentang gizi, 86% pelatih mengajarkan masalah gizi kepada olahragawan secara teratur, tetapi dalam tes masalah standar gizi 50% mereka mencapai angka rendah dan dari dua pertiga dari olahragawan yang diteliti, tidak begitu mengenal hubungan gizi dan pencapaian prestasi dan hanya sebagian yang mengerti (Kuantaraf, 1992).

Hasil penelitian ini juga menggambarkan bahwa sebagian besar atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya sangat kurang mengkonsumsi makanan sumber energi. Sehingga seorang atlet tidak dapat melakukan latihan berat selama 40-150 menit, karena sangat tergantung dari jumlah cadangan energi (glikogen otot dan hati) yang ada di dalam tubuh seorang. Sehingga perlu perhatian khusus masalah asupan gizi pada atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa

Barat Kontingen Kota Tasikmalaya, seorang atlet yang kebutuhan kalorinya tidak terpenuhi maka masa depan dan prestasinya dapat mengalami kemunduran.

Penelitian ini tidak didukung oleh teori bahwa atlet yang tidak mencukupi cadangan energi berupa energi yang terdapat dalam otot dan hati yang disebut dengan glikogen otot dan glikogen hati atau penggunaan "*carbohidrat loading*" sehingga seorang atlet dapat mengalami kelelahan atau ketidak mampuan untuk memulihkan rasa lelah dari satu latihan ke latihan yang berikutnya serta menurunkan daya tahan dan penampilan seorang olahragawan (Dachlan, 2003).

Teori di atas diperkuat oleh hasil pengkajian para ahli gizi olahraga bahwa dengan makanan optimal maka energi dapat tersedia dengan cukup sehingga menghasilkan kemampuan kerja dan waktu pemulihan yang lebih baik. Kelelahan dapat diatasi secara lebih efektif karena zat gizi cadangan dapat digunakan untuk kembali pada keadaan homeostasis.

Keadaan kesehatan gizi tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Kalau susunan hidangannya memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama, 2001).

Aktifitas Fisik

Peranan aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari berupa olahraga atau kegiatan lainnya yang dilakukan di sekolah atau di tempat kerja, sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena disamping dapat meningkatkan kesegaran jasmani atau kebugaran juga dapat meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan otot serta memperlambat proses penuaan. Disamping itu aktifitas fisik yang teratur dapat menurunkan terjadinya kegemukan, hipertensi, kanker yang teratur dapat menurunkan terjadinya kegemukan, hipertensi, kanker, kardiovaskuler, infeksi, dan depresi (Hadju, 1999).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 100 responden yang diteliti. Tingkat aktifitas responden di luar jadwal latihan diperoleh rata-rata 26,1990. hasil ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik atlet tergolong aktifitas kategori kurang. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktifitas fisik atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya, tidak berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani dengan nilai $p(0,199) > (0,05)$.

Penelitian ini tidak mendukung teori yang mengemukakan bahwa hal yang paling mempengaruhi kesegaran jasmani atau kebugaran adalah tingkat aktifitas fisik. Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktifitas (Coyle dkk., 2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang berolahraga (*exercise*) secara teratur mempunyai usia yang lebih lama dibandingkan yang tidak pernah berolahraga. Penelitian juga membuktikan bahwa resiko terjadinya kegemukan, hipertensi, osteoporosis, kardiovaskuler, kanker, infeksi, dan depresi yang berkepanjangan dapat diturunkan dengan melakukan aktifitas fisik yang teratur (Hadju, 1999).

Dari beberapa teori dan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik berkorelasi dengan kesegaran jasmani. Namun dalam penelitian ini bertentangan dengan beberapa teori. Karena dalam penelitian ini ada beberapa kendala seperti aktifitas fisik atlet tidak teratur dan intensitasnya serta durasinya sangat kurang, praktis atlet pada saat aktifitas fisik yang dilakukan sangat terbatas sehingga aktifitas yang dilakukan diluar jadwal latihan sangat kurang.

Berdasarkan pengamatan dilapangan setelah melakukan latihan, atlet praktis hanya melakukan pendinginan (*cooling down*) kemudian dilanjutkan dengan doa bersama. Seorang pelatih yang mempunyai pengalaman melatih yang baik akan memberikan arahan dan nasehat kepada atlet untuk mengulangi latihan yang didapat ditempat latihan agar muncul yang disebut dengan gerakan otomatisasi sehingga seorang atlet lebu terampil.

Kesegaran Jasmani

Peranan kesegaran jasmani atau kebugaran sangat penting untuk usia remaja khususnya atlet yang mengalami pembinaan sejak usia dini. Atlet remaja memiliki tingkat kebugaran rendah akan mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisiknya dan untuk atlet remaja memiliki tingkat kebugaran rendah akan mengalami penurunan prestasi. Sedangkan untuk atlet usia dewasa yang memiliki tingkat kebugaran rendah akan mengalami penurunan kemampuan dalam melakukan suatu kegiatan atau aktifitas lainnya.

Untuk memperoleh atlet berprestasi tinggi harus dilakukan pembinaan sejak usia dini karena kunci untuk mencapai sasaran kesegaran jasmani/kebugaran adalah berlatih dengan perlahan, jika terburu-buru, hasilnya akan menyakitkan, cedera, atau lebih parah. Latihan pada usia dini atau usia remaja dapat menghasilkan peningkatan kebugaran aerobik sebesar 30%-35% sedangkan orang dewasa mampu meningkatkannya 20%-25%, dan berdasarkan survai bahwa seorang olahragawan kelas dunia berlatih setiap hari selama bertahun-tahun untuk menjadi olahragawan yang terbaik (Sharkey, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian dengan tes kebugaran jasmani yang terdiri dari lima item tes pada atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya yaitu pada tes pertama lari 40 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan diperoleh kecepatan rata-rata tinggi sebesar 54% dan rendah sebesar 12%. Dan untuk hasil tes kedua gantung siku tekuk/ gantung angkat tubuh bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu diperoleh sebesar 61% kekuatan dan ketahanan otot sangat rendah dan hasil test ketiga baring duduk (*sit up*) bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh sebesar 38% olahragawan memiliki kekuatan dan ketahanan perut tinggi dan 6% kurang, dan untuk test keempat loncat tegak bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif diperoleh sebesar 66% memiliki tenaga eksplosif sangat kurang dan untuk tes kelima lari jarak sedang 600 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan diperoleh sebesar 67 %.

Dari keseluruhan tes kebugaran jasmani, rata-rata atlet kurang dalam tes ketahanan otot perut, tenaga eksplosif, daya tahan tubuh, kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Berdasarkan pengamatan bahwa rata-rata pelatih tidak menerapkan program latihan fisik dan lebih konsentrasi pada penerapan tehnik dan taktik bermain bola.

Berdasarkan pengamatan dilapangan atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya yang diteliti memiliki beberapa kekurangan terutama dalam hal disiplin latihan dan latihan tidak sistematik/terprogram seperti latihan yang tidak teratur, monoton, tidak terkontrol, variasi latihan, durasi latihan kurang dan juga intensitas latihan yang sangat kurang.

Penelitian ini didukung oleh beberapa hasil penelitian mengatakan bahwa atlet melakukan latihan tidak teratur baik dari frekuensi, durasi maupun intensitas latihan serta variasi latihannya, maka tingkat kebugaran jasmaninya tidak meningkat bahkan jika ini berlangsung terus menerus akan mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi (Sharkey, 2003).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan penelitian, ada beberapa simpulan sebagai berikut: (1) asupan kalori yang dikonsumsi oleh atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya rata-rata sebesar 1550 kkal, asupan ini masih belum memenuhi standar asupan makanan yang dianjurkan untuk olahragawan yaitu

sebesar 2806 kkal; (2) status gizi berdasarkan BB/U terlihat yang mengalami gizi kurang sebesar 15%, yang gizi normal sebesar 81% dan gizi lebih sebesar 4% sedangkan untuk tinggi badan menurut umur terlihat yang mengalami gizi kurang sebesar 31%, yang gizi normal sebesar 68% dan gizi lebih sebesar 1%; (3) aktifitas fisik diluar jadwal latihan terlihat hanya memperoleh rata-rata <20 point dari standar yang dianjurkan yaitu 40 point untuk tingkat aktifitas fisik yang cukup; (4) tingkat kesegaran jasmani berdasarkan *Norma Test* kesegaran jasmani tergolong kategori kurang; dan (5) tingkat kesegaran jasmani berdasarkan analisis statistik kesegaran jasmani tergolong kategori kurang.

Saran

Berkaitan dengan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) bagi atlet Pra-PORDA XI-2010 Jawa Barat Kontingen Kota Tasikmalaya agar meningkatkan asupan makanan sesuai yang dianjurkan untuk olahragawan; (2) agar lebih memperhatikan dalam pemenuhan gizi berdasarkan Berat badan menurut umur (BB/U); (3) lebih meningkatkan aktifitas di luar jadwal latihan; (4) lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya karena berdasarkan statistic kesegaran jasmani tergolong kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Beck, E. Marry (2000), *Nutrition and Dietics for Nurses*, New York : Aspen Publisher.
- Coyle., E. F., 2004, *Fluid and Fuel Intake During Exercise*. Journal of Sports Sciencs. [serial online] [dikutip 2010 Juni 25]; [17 halaman]. Tersedia URL: www.uni.edu/dolgener/Advanced_Sport_Nutrition/fluid_intake.pdf
- Dachlan, Djunaedi M.. 2003. *Diktat Bahan Ajar Gizi Kesehatan Masyarakat*. Makasar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Depkes RI. 1999. *Pedoman Tata Laksana Kurang Energi Protein Pada Anak di Puskesmas dan di Rumah Tangga*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. 1999. *Pedoman Pemantauan Tinggi Badan Anak Baru Masuk Sekolah (TBABS) Tahun Anggaran 1999/2000*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Dəswarni Idrus & Gatot Kunanto (1990) diadop dari: <http://hasanah619.wordpress.com/2009/10/17/metode-penilaian-status-gizi/tanggal> 24 Juni 2010
- Dewi, Fenni I. 1996. *Faktor yang Mempengaruhi Remaja Kalangan Menengah Ke atas Dalam Memilih Makanan*. Bogor: Skripsi Jurusan Gizi Masyarakat. FP-IPB.
- Hadju, V. 1999. *Diktat Gizi dan Penyakit Degeneratif*. Makasar: Bukuajar pada jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS.

- Ilyas, Ermita. I. 2004. *Nutrisi Pada Olahragawan*. Jakarta: Majalah GiziMedik Indonesia, Vol. 3 No. 9 September.
- Kuantaraf, Jonathan. 1992. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Adven.
- Pasau, M. Anwar. 1988. *Peranan Olahraga Sepeda Dalam Meningkatkan Kesegaran Jasmani Masyarakat*. Makalah disampaikan dalam Seminar "Sport Medicine", Kerjasama FPOK, PPLORIdan ISS.
- Sadoso, Sumarsajono. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sediaoetama, AD. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : Dian Rakyat
- Sharkey, Brian. 2003. *Kebugaran Dan Kesehatan. Devisi Buku Sport*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk,2002. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Williamson, D.F, et al,1995 *Recreational Physical Activity and Ten Years Weight Change in USA National Cohort*. Dalam Report of WHO, Geneva.