

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI SUPLEMEN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN REMAJA

Sarah Ulfah Mahaciliawati¹, Sintha Fransiske, S.Gz, MKM²
Fakultas Ilmu Kesehatan
Unibersitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Email: sarahulfahm@upnvj.ac.id¹; sintha91@gmail.com²

ABSTRAK

Latar belakang : Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia. Sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-173 dari 210 negara anggota FIFA per tanggal 19 Desember 2019 (FIFA, 2019). Salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola Indonesia yaitu rendahnya tingkat kebugaran atlet sepakbola. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 50 atlet remaja sepakbola usia 10-17 tahun. Data kebiasaan sarapan dan konsumsi suplemen diambil dengan menggunakan lembar kuesioner dan status gizi diambil dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, serta data tingkat kebugaran diambil menggunakan metode Balke tes. Analisa hubungan yang dilakukan menggunakan uji *chi-square*. **Hasil** : Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan ($p=0.023$) dan status gizi ($p=0.040$) dengan tingkat kebugaran, namun tidak ada hubungan konsumsi suplemen ($p=0.107$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran, Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Suplemen, Status Gizi

ABSTRACT

Background : Football is one of the most popular sports in Indonesia. Indonesian Football is ranked 173th out of 210 FIFA member countries as of December 19, 2019 (FIFA, 2019). One of the causes of the low performance of Indonesian football is the low level of fitness of soccer athletes. **Objective**: This study aims to determine the relationship of breakfast habits, supplement consumption and nutritional status with the fitness level of adolescent boys aged 10-17 years at the South Tangerang ASTAM Soccer School. **Metode** : This study used a cross-sectional design with a sample of 50 teenage soccer athletes aged 10-17 years. Data on breakfast habits and supplement consumption were taken using a questionnaire sheet and nutritional status was taken by measuring height and weight, and for the fitness level data was taken using the Balke test method. **Result** : Relationship analysis was performed using the chi-square test. The results obtained indicate that there is a relationship between breakfast habits ($p = 0.023$) and nutritional status ($p = 0.040$) with the level of fitness, but there is no relationship between supplement consumption ($p = 0.107$)

Keywords : Fitness levels, breakfast habits, consumption of supplements, Nutritional status

Alamat korespondensi : Al Fajri No.10C Rt18/01 Pejaten Barat, Pasar Minggu
sarahulfahm@upnvj.ac.id
No. HP: 081293924673

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga dengan tingkat peminat dan kegemaran yang tinggi. Sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-173 dari 210 negara anggota FIFA per tanggal 19 Desember 2019 (FIFA, 2019). Salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola Indonesia yaitu rendahnya tingkat kebugaran atlet sepakbola. Pada permainan sepakbola, pemain dituntut selalu bergerak dengan cepat dan tepat agar bisa merebut bola dan mencetak gol, para pemain bola diwajibkan memiliki tingkat kebugaran yang baik agar bisa bergerak secara efektif dan efisien (Bryantara, 2016). Tingkat kebugaran yang baik akan menentukan kesiapan tubuh seseorang saat melakukan aktivitas fisiknya. Semakin tinggi tingkat kebugaran, maka semakin tinggi juga kemampuan orang tersebut dalam beraktivitas (Sari et al, 2016)

Kebugaran adalah salah satu indikator yang menjadi penentu derajat kesehatan seseorang. Makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat meningkatkan performa latihan atau pada saat bertanding seperti mengkonsumsi vitamin, mineral ataupun berupa suplementasi (Magfirah et al, 2013). Tingkat kebugaran jasmani pada atlet sepakbola dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang konsumsinya. Sarapan merupakan salah satu waktu makan yang paling penting. Menurut Zulian (2015) sarapan yang baik jika terdiri dari sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Sarapan pagi menyumbangkan 25-30% dari total asupan gizi sehari, hal ini merupakan jumlah yang cukup dan signifikan. Seseorang yang tidak sarapan akan memiliki resiko gangguan kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 72 anak usia 10-12 tahun di California, didapatkan hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan peningkatan kebugaran fisik anak (Hammons & Rafael, 2014)

Salah satu faktor lain yang dapat berpengaruh pada tingkat kebugaran yaitu status gizi. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran (Anderson, 2000). Status gizi dan ketersediaan energi dalam jumlah yang cukup dan pada waktu yang tepat sangatlah penting dalam dunia olahraga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 26 atlet sepakbola Jember United FC Kabupaten Jember, didapatkan adanya hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani (Bagustila et al., 2015)

Selain itu, konsumsi suplemen juga memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran atlet sepakbola. Suplemen dapat memperpanjang daya tahan tubuh, menurunkan massa lemak, mempercepat pemulihan dan meningkatkan masa otot atau mencapai karakteristik lain yang tujuannya untuk meningkatkan penampilan atlet (Kemenkes, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada atlet sepakbola semi-profesional di Klub Guntur FC dan HW UMY, didapatkan adanya hubungan frekuensi konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran atlet sepakbola (Desiplia et al., 2018)

Berdasarkan data tingkat kebugaran yang didapat dari 20 atlet sepakbola di SSB Cipondoh putra Kota Tangerang pada tahun 2018, terdapat 15 % atlet yang tingkat kebugaran sangat kurang, 15% atlet tingkat kebugaran kurang, 60% atlet yang tingkat kebugaran cukup, 10% atlet yang tingkat kebugaran baik, dan tidak ada yang kategori baik sekali (Sugiarto & Rahmatullah, 2018). Namun, berdasarkan data kebugaran yang didapat dari 58 atlet pada tahun 2018, terdapat 47,2% atlet memiliki tingkat kebugaran sangat kurang, 15,1% atlet memiliki tingkat kebugaran kurang, 33,9% atlet memiliki tingkat kebugaran cukup, dan 3,8% atlet memiliki tingkat kebugaran baik. Akan tetapi, dari data tersebut belum diketahui apakah ada hubungan antara faktor terkait gizi dengan tingkat kebugaran tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gizi yang mempengaruhi tingkat kebugaran hubungan antara gizi dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola di SSB ASTAM Tangerang Selatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 50 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah *simple purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada 17 April – 19 April 2020. Penelitian dilakukan di tempat atlet sepakbola SSB ASTAM Tangerang Selatan berlatih. Tempat latihan SSB ASTAM berlatih di Lapangan Skadron 21 Sena Penerbad, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data primer dan sekunder. Data primer meliputi kebiasaan sarapan, frekuensi suplemen, status gizi dan tingkat kebugaran. Data

sekunder meliputi profil SSB ASTAM, data tingkat kebugaran siswa SSB ASTAM dan data prestasi SSB ASTAM tahun 2019.

Instrumen pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner frekuensi suplemen, pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi dan Tes Balke dilakukan dengan berlari selama 15 menit untuk mengukur tingkat kebugaran responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel dependen (tingkat kebugaran) dengan independen (kebiasaan sarapan, frekuensi suplemen dan status gizi) dengan uji statistik *Chi square*. Penelitian lulus etik oleh komisi etik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta dengan Nomor: B/2490/VI/2020/KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dengan usia 10-11 tahun sebanyak 32%, responden dengan usia 12-16 tahun sebanyak 52% dan responden dengan usia 17 tahun sebanyak 16%. Pendidikan terakhir ayah termasuk kedalam kategori pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 52%, serta kategori pendidikan rendah (SD-SMP) dan pendidikan tinggi (D3-S3) masing-masing sebanyak 24%. Pendidikan terakhir ibu termasuk kedalam kategori pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 52%, yang termasuk kategori pendidikan rendah (SD-SMP) sebanyak 20% serta yang termasuk kategori pendidikan tinggi (D3-S3) sebanyak 28%. Ayah yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta sebanyak 50%, ayah memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 22%, ayah memiliki pekerjaan sebagai TNI/Polri sebanyak 4%, ayah yang tidak bekerja sebanyak 6% dan lainnya sebanyak 18%. Ibu yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta sebanyak 34%, ibu memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 16%, ibu yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak 8% dan lainnya sebanyak 42%.

Analisis Univariat

Kebiasaan Sarapan

Tabel 1. Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Karakteristik	n	%
Kebiasaan Sarapan		
Rutin ($\geq 5x$ /minggu)	38	76
Tidak rutin ($< 5x$ /minggu)	12	24
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebagian besar atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola ASTAM memiliki kebiasaan sarapan yang rutin (76%).

Frekuensi Suplemen

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Suplemen

Karakteristik	n	%
Konsumsi Suplemen		
Sering (4 - >7 kali/minggu)	25	50
Jarang (1 - 3kali/minggu)	25	50
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa setengah dari atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola ASTAM memiliki frekuensi konsumsi suplemen yang rutin (50%).

Jenis Suplemen

Tabel 3. Jenis Suplemen

Karakteristik	N	%
Jenis Suplemen		
Madu	9	18
Sakatonik	10	20
You C 1000	6	12
Curcuma Plus	14	28
Stimuno	7	14
Fatigon	4	8
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas sebagian besar atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola ASTAM mengkonsumsi suplemen Curcuma Plus (28%) dan untuk suplemen Fatigon hanya (8%) yang mengkonsumsinya.

Status Gizi

Tabel 4. Distribusi Status Gizi

Karakteristik	n	%
Status Gizi		
Normal (-2 s.d +1 SD)	41	82
Kurus (-3 s.d < -2 SD)	9	18
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola ASTAM memiliki status gizi yang normal (82%).

Tingkat Kebugaran

Tabel 5. Distribusi Tingkat Kebugaran Pada Remaja SSB ASTAM

Tingkat Kebugaran	n	%
Baik (38,4 - >51 meter)	39	78
Kurang (35,0 - 38,3 meter)	11	22
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola ASTAM memiliki tingkat kebugaran yang baik (78%).

Analisis Bivariat

Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kebugaran

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Tingkat Kebugaran

Kebiasaan sarapan	Tingkat Kebugaran				Total		P
	Baik		Kurang		N	%	
	n	%	n	%			
Rutin	32	82.1	7	17.9	39	100	
Tidak rutin	5	45.5	6	54.5	11	100	0.023
Total	37	74	13	26	50	100	

Berdasarkan tabel 6 nilai *p value* pada variabel diatas adalah 0.023 ($p < 0.05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulaksa (2017) di Kecamatan Wates Kulonprogo, yang menyatakan jika asupan gizi sarapan memberikan pengaruh sebesar 47% pada tingkat kebugaran siswa kelas 4, 5 dan 6 SD. Penelitian Zulian (2015) yang dilakukan di Pondok Madrasah Tegal Gondo juga menunjukkan jika terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran. Hal ini dibuktikan dengan nilai *chi-square* yang menunjukkan *p-value* 0.017 (< 0.05).

Menurut Sulaksa (2017) sarapan dan kebugaran sangat penting dan saling mendukung satu sama lain. Seseorang yang rutin sarapan akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak rutin sarapan. Kebutuhan zat gizi dalam sehari sebagian besar dapat dipenuhi dari sarapan pagi, karena sarapan akan menyumbangkan 25-30% asupan zat gizi (Khomsan, 2010). Anak akan merasa mudah lelah jika tidak sarapan karena mengalami kekurangan energi sehingga memberikan dampak terhadap aktivitas fisik dan juga juga menurunkan fungsi kognitif nya (Mhurchu et al., 2010).

Frekuensi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran

Tabel 7. Hubungan Frekuensi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran

Konsumsi Suplemen	Tingkat Kebugaran				Total		P
	Baik		Kurang		N	%	
	n	%	N	%			
Sering	16	64	9	36	18	100	0.107
Jarang	21	84	4	16	32	100	
Total	37	74	13	26	50	100	

Berdasarkan tabel 7 nilai *p value* pada variabel diatas adalah 0.107 ($p > 0.05$) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran seseorang. Penelitian ini sejalan dengan Khusmalinda (2018) yang dilakukan pada atlet di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus, dengan hasil yang menunjukkan nilai *p* 0.477 ($p > 0.05$) yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet bulutangkis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sugiarto (2012) di Virenka Gym Bantul juga mengatakan tidak ada hubungan antara asupan suplemen dengan tingkat kebugaran.

Menurut Clarkson et al (2002) efek penggunaan suplemen sebenarnya tidak diatur sehingga belum ada jaminan jika mengkonsumsi suplemen dapat memberikan hasil yang positif. Atlet yang masih berusia remaja sebaiknya jangan dulu mengkonsumsi suplemen jika tidak terlalu dibutuhkan, karena efek dari suplemen belum jelas dan bisa membahayakan kesehatan remaja yang mengkonsumsinya (Molinero & Márquez, 2009).

Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran

Tabel 8. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran

Status Gizi	Tingkat Kebugaran				Total		P
	Baik		Kurang		N	%	
	n	%	n	%			
Normal	33	80.5	8	19.5	41	100	0.040
Kurus	4	44.4	5	55.6	9	100	
Total	32	74	13	26	50	100	

Berdasarkan tabel 8 nilai *p value* pada variabel diatas adalah 0.040 ($p < 0.05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran.

Penelitian ini sejalan dengan Husnah dkk (2012) yang dilakukan di SMP Negeri 8 Banda Aceh pada tahun 2012, dari jumlah sampel 87 sebanyak 43.7% siswa yang status gizinya normal memiliki tingkat kebugaran yang sedang dan 10.3% siswa yang status gizinya tidak normal memiliki tingkat kebugaran yang sedang, dengan nilai p sebesar 0.018 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran di SMP Negeri 8 Banda Aceh.

Menurut Almatsier (2006) jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah serta kebiasaan makan dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang akan menghasilkan energi yang cukup jika asupan zat gizinya baik (Khusmalinda & Zulaekah, 2018). Kebugaran dan status gizi yang tidak seimbang bisa membuat remaja tersebut mengalami gangguan perkembangan dan pertumbuhan, karena dalam beraktivitas memerlukan energi yang cukup dan energi tersebut diperoleh dari makanan yang nilai gizinya baik (Rizqi & Udin, 2018). Pada penelitian Sugandhi (2012) juga mengatakan bahwa status gizi dengan tingkat kebugaran memiliki hubungan yang signifikan pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan ($p = 0,023$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan. Terdapat hubungan antara status gizi ($p = 0,040$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan, tetapi tidak ada hubungan antara frekuensi suplemen ($p = 0,107$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan

SARAN

Saran yang diberikan kepada SSB ASTAM yaitu diharapkan dapat membantu dalam memantau status gizi yang optimal bagi para atlet. Bagi responden diharapkan dapat mencukupi kebutuhan harian dengan rutin melakukan sarapan pagi, sehingga mampu meningkatkan performanya saat latihan ataupun saat bertanding. Responden juga diharapkan dapat memantau tinggi badan dan berat badan nya secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S 2006, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Anderson, J J B 2000, 'The important role of physical activity in skeletal development: How exercise may counter low calcium intake', *American Journal of Clinical Nutrition*, vol.71, no.6, hlm. 1384-1386.
- Bagustila, E S, Sulistiyani, & Nafikadini, I 2015, 'Konsumsi Makanan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC', *Artikel Ilmiah*.
- Bryantara, O F 2016, 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2Maks) Atlet Sepakbola', *Jurnal Berkala Epidemiologi*, vol.4, no.2, hlm. 237-249.
- Clarkson, P, Coleman, E, & Rosenbloom, C 2002, Risk Dietary Supplements, *Sports Science Exchange Roundtable*, 13, 2
- Desiplia, R, Indra, E. N, & Puspaningtyas, D E 2018, 'Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional', *Ilmu Gizi Indonesia*, vol.2, no.1, hlm.39.
- FIFA 2019, FIFA/Coca Cola Men's World Ranking, Retrieved from, Retrieved from <https://www.fifa.com/fifa-world-ranking/ranking-table/men/>
- Hammons, A J, & Rafael, K 2014, 'Breakfast Consumption and Physical Fitness in Elementary School Children', *Californian Journal of Health Promotion*, vol.12, no.3, hlm.88-92.
- Husnah, Puspitasari, Y, & Zora, U 2012, 'Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Smp Negeri 8 Banda Aceh Tahun 2012', vol.16, hlm.1-7.
- Kemenkes, R 2014, *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*.

- Khomsan, A 2010, *Pangan dan Gizi Kesehatan*. Bogor, Mayor Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Khusmalinda, T H & Zulaekah, S 2018, 'Konsumsi Suplemen, Asupan Energi Dan Kebugaran Jasmani Atlet Di Perstuan Bulutangkis Kabupaten Kudus', *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, vol.1, no.2, hlm.28.
- Magfirah, F, Wijanarka, A, & Arovah, N I 2013, 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga, Frekuensi Konsumsi Suplemen dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Di Klub Sepakbola PSIM Yogyakarta', vol.8, no.1, hlm.1-12.
- Molinero, O, & Márquez, S 2009, *Revisión use of nutritional supplements in sports: Risks, knowledge, and behavioural-related factors*, *Nutricion Hospitalaria*, vol.24, no.2, hlm.128-134.
- Ni Mhurchu, C, Turley, M, Gorton, D, Jiang, Y, Michie, J, Maddison, R & Hattie, J. 2010, 'Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: A stepped wedge cluster randomised trial', *BMC Public Health*, vol.10, no.1, hlm.738.
- Rizqi, H & Udin, I 2018, 'Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Basket Remaja Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Media Gizi Indonesia*, vol.11, no.2, hlm.182.
- Sari, I D, Rohmawati, N & Wahyuningtyias 2016, 'Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani', *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2016*.
- Sulaksa, L D 2017, 'Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV,V, dan VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo', vol.vi, no.11.
- Zulian, S N 2015, 'Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Mashur Tegalondo, Klaten'.