

Biormatika :

Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/>

Kecukupan Zat Gizi Siswa PPOP Sepak Takraw

Fatkhur Rozi¹, Budhi Satyawan², Waluyo³
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga¹
Universitas Sebelas Maret Surakarta²
fatkhur21@iainsalatiga.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020

Disetujui Februari 2020

Dipublikasikan Februari
2020

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kecukupan zat gizi pada Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain survei. Hasil tingkat kecukupan gizi Siswa PPOP Sepak Takraw di Kabupaten Jepara menunjukkan bahwa, siswa berada dalam kategori “di atas kebutuhan, defisit sedang, dan defisit berat”. Hasil ini perlu dipertimbangkan untuk mendukung keberhasilan dan tumbuh-kembang siswa yang optimal. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada Siswa PPOP Sepak Takraw di Kabupaten Jepara, yaitu: kurangnya perhatian pada penyusunan menu makanan siswa, kurangnya kesadaran siswa dalam pola makan saat di sekolah, dan belum terpenuhinya asupan gizi yang dikonsumsi oleh siswa.

Kata kunci: Gizi, Siswa, Kecukupan Gizi, dan Sepak takraw

Abstract

The study purposes was determined the level of nutrient adequacy on Sepak Takraw PPOP Students Jepara district. This research is a qualitative research with a survey design. The results of the nutritional adequacy level of PPOP Sepak Takraw Students in Jepara Regency show that, students are in the category of "above need, moderate deficit and severe deficit". This needs to be considered to support the optimal success and development of students. Factors that can influence the adequacy level of nutrients in PPOP Sepak Takraw Students in Jepara Regency, namely: lack of attention to the preparation of the student's food, lack of student awareness in eating patterns while at school, and not yet fulfilled nutritional intake that is less consumed by students.

Keywords: Nutrition, Student, Nutrient Adequacy, and Sepak Takraw

PENDAHULUAN

Pusat Pelatihan Olahraga Prestasi (PPOP) bagi pelajar merupakan sebuah sistem pembinaan prestasi yang di dalamnya bertujuan untuk memajukan prestasi olahraga sesuai bidang kemampuan siswa dan disertai dengan perkembangan capaian prestasi akademik sesuai dengan jenjang pendidikan. Prestasi merupakan prestasi merupakan capaian hasil dari sesuatu yang telah di upayakan (Suharso dan Ana Retnoningsih, 2012: 156).

Sebagaimana mengacu pada hakikat pendidikan jasmani, yaitu: bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Persatuan Sepak Takraw Indonesia (PSTI) kabupaten jepara merupakan salah satu induk organisasi olahraga yang turut berperan aktif dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan khususnya melalui olahraga takraw. Hal ini diwujudkan dengan pembentukan program PPOP sepak takraw sejak tahun 2010. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, program PPOP merupakan program siswa berprestasi dibidang olahraga yang mana pencapaian prestasi akademiknya juga sangat penting untuk diperhatikan. Sepak takraw merupakan olahraga yang membutuhkan ketrampilan memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu (membahu) dan kaki (smash, tekong, block) (Aseptia Yoga Permana, 2015).

Secara tidak langsung, gizi dapat berperan membantu tercapainya prestasi

akademik dan non akademik yang optimal. Hal ini berkaitan dengan kondisi kesegaran jasmani dan kesehatan siswa karena gizi menyuplai sumber energi yang digunakan oleh tubuh (Adisty Cynthia Anggraeni, 2012). Kualitas gizi yang baik akan memberikan energi yang cukup sesuai kebutuhan tubuh sehingga tubuh selalu segar. Selanjutnya kualitas gizi dan kecukupan gizi yang cukup akan menjaga fungsi organ vital tubuh agar tetap dalam keadaan sehat, terlebih untuk siswa PPOP yang masih dalam usia tumbuh-kembang. Selanjutnya Sunita Almatsier (2009: 3) berpendapat, "...di samping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja".

Kesegaran jasmani yang baik akan menunjang kinerja faal tubuh secara baik dan optimal (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, & Zafar Sidik, Dikdik, 2012). Kesegaran jasmani yang baik akan menunjang siswa PPOP mampu bertahan dalam mempelajari materi pelajaran lebih lama dan diharapkan ilmu yang diserap lebih banyak sehingga prestasi akademik tercapai dengan maksimal. Pada saat latihan dengan kesegaran jasmani yang baik akan mengoptimalkan kemampuan olahraga siswa PPOP sehingga prestasi non akademik dapat tercapai secara maksimal pula.

Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk menentukan tingkat kecukupan zat gizi pada Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara yang selanjutnya dapat digunakan sebagai acuan evaluasi kondisi gizi siswa PPOP dalam menjalankan program pemusatan latihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei untuk menjabarkan keadaan yang nyata sebenarnya tanpa adanya rekayasa (Asep Saepul Hamdi & E. Bahruddin, 2014: 3-5). Populasi penelitian ini adalah Siswa

PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara yang berjumlah 14 orang; putra 7 orang dan putri 7 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara melakukan perhitungan asupan gizi dibagi dengan kebutuhan gizi. Data asupan gizi diperoleh dengan metode food recall-24 jam (Supriasa, B Bakri, & I Fajar, 2012, sedangkan untuk data kebutuhan gizi dengan menggunakan formula perhitungan yang terdapat pada buku panduan gizi olahraga prestasi tahun 2013 (Anonim, 2013) .

Hasil akhir dari analisis data adalah dengan membandingkan persentase asupan gizi atlet dengan kebutuhan gizi atlet. Persentase asupan gizi atlet dimasukkan dalam Standar% Asupan Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia untuk menentukan tingkat kecukupan gizi atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data tabel 1, menunjukkan hasil *food recall* tahap pertama dan kedua, data asupan gizi yang diperoleh, dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan siswa selama menjalankan program PPOP. Kemudian diperoleh persentase Kecukupan zat gizi siswa PPOP.

Tabel 1. Data Kecukupan Zat Gizi siswa PPOP

NAMA	Usia (Th)	Jenis Kel.	Rec.I kcal	Rec. II kcal	Asup. Gizi kcal	Keb. Gizi kcal	*% Kecukupan	Kategori
AK	16	L	2445.4 kcal	2246.7 kcal	2346.05 kcal	3314.98 kcal	70.77	Defisit Sedang
VAR	15	L	3584.2 kcal	3337.5 kcal	3460.85 kcal	3288.03 kcal	105.25	Normal
DAP	15	L	4346.6 kcal	2868.8 kcal	3607.70 kcal	3018.53 kcal	119.51	Normal
LHAP	14	L	3194.3 kcal	3134.4 kcal	3164.35 kcal	3126.33 kcal	101.21	Normal
LAMA	14	L	3661.9 kcal	2467.6 kcal	3064.75 kcal	2910.94 kcal	105.28	Normal
LWD	14	L	3410.8 kcal	2397.3 kcal	2904.05 kcal	2910.73 kcal	99.77	Normal
NSD	12	L	2635.4 kcal	1217.6 kcal	1926.50 kcal	3126.33 kcal	61.62	Defisit Berat
KSSAN	17,5	P	3629.4 kcal	2518.2 kcal	3073.80 kcal	2738.71 kcal	112.23	Normal
SR	16	P	3307.3 kcal	2715.3 kcal	3011.30 kcal	2776.29 kcal	108.46	Normal
AD	14,5	P	3064.8 kcal	2211.9 kcal	2637.95 kcal	2851.44 kcal	92.51	Normal
DR	14,5	P	3142.7 kcal	3100.7 kcal	3121.70 kcal	2701.13 kcal	115.57	Normal
SOF	14	P	3096.2 kcal	3067.0 kcal	3081.60 kcal	2813.60 kcal	109.50	Normal
IIM	13	P	3072.9 kcal	2342.8 kcal	2707.85 kcal	2625.98 kcal	103.12	Normal
CMSY	11,5	P	4526.0 kcal	3462.1 kcal	3994.05 kcal	2832.65 kcal	141	Di atas kebutuhan

Kemudian Kategori kecukupan zat gizi siswa PPOP dapat diketahui dengan berdasar pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Standar % Kecukupan Zat Gizi menurut Kementerian Kesehatan RI

Above Needs	> 120%
Normal	90 – 119%
Low Deficit	80 – 89%
Moderate Deficit	70 – 79%
Severe Deficit	< 70%

Berdasarkan tabel 1 pada data hasil penelitian terdapat beberapa data yang mengejutkan. Data tersebut adalah adanya siswa pada tingkat di atas kebutuhan, defisit sedang dan defisit berat. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan zat gizi Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara, yaitu:

1. Kurangnya perhatian terhadap penyusunan menu makan siswa selama pemusatan latihan
2. Kurangnya kesadaran siswa dalam menjaga pola makan saat berada di sekolah
3. Belum terpenuhinya asupan gizi yang dikarenakan kurangnya konsumsi makanan oleh siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah perlu adanya perhatian lebih terhadap kecukupan zat gizi Siswa PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara untuk menunjang tercapainya prestasi akademik dan non-akademik yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisty Cynthia Anggraeni. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Anonim. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga*

- Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Aseptia Yoga Permana. (2015). *Bermain dan Olahraga Sepak Takraw*. Surabaya: Insan Cendekia.
- H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, & Zafar Sidik, Dikdik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Saepul Hamdi & E. Bahruddin. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Supariasa, B Bakri, & I Fajar. (2012). *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Suharso & Ana Retnoningsih. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*. Semarang: Widya karya.
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama.