

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI
PEMANDU SORAK DI SMU FAVORIT MAKASSAR
TAHUN 2008**

**NUR WISMASARI
K 111 04 772**



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2008**

Ujian Skripsi

Hari/Tanggal : Selasa/ 22 Juli 2008

Pukul : WITA

Tempat : Ruang Gizi Lt. III FKM
Unhas

UJIAN SKRIPSI

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI
PEMANDU SORAK DI SMU FAVORIT MAKASSAR
TAHUN 2008**

**NUR WISMASARI
K 111 04 772**



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2008**

Pembimbing 1 : dr. Djunaidi. M. Dachlan,MS
Pembimbing 2 : Sri'ah Alharini, SKM, M.Kes

HASIL PENELITIAN

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI
PEMANDU SORAK DI SMU FAVORIT MAKASSAR
TAHUN 2008**

**NUR WISMASARI
K 111 04 772**



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2008**

JURNAL PENELITIAN

**GAMBARAN PENGETAHUAN, DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI PEMANDU
SORAK DI SMU FAVORIT MAKASSAR TAHUN
MAKASSAR TAHUN 2008**

PENULIS

Nur Wismasari
dr.Djunaidi.M. Dachlan.MS
Sri'ah Alharini. SKM., M.Kes

ALAMAT KORESPONDEN

Btn. Agraria Blok N/ No.
Hp 081355583584

BAGIAN GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
2008

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Ujian Skripsi ini telah kami setuju untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji pada Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Makassar, Juli 2008

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Saifuddin Sirajuddin, MS

Aminuddin, SKM, M.Kes

Mengetahui
Ketua Bagian Gizi Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

Aminuddin, SKM, M.Kes

ABSTRAK

Latar Belakang. Masa Remaja merupakan suatu periode dalam rentan kehidupan manusia. Pada kondisi ini berlangsung proses-proses perubahan secara biologis juga perubahan psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan keluarga karena pengetahuan gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian terhadap atlet remaja menunjukkan hanya 23% yang memiliki tingkat kesegaran jasmani cukup dan 77% lainnya dalam kondisi kesegaran jasmani kurang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri pemandu sorak. Penelitian ini adalah penelitian survey deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pemandu sorak di sekolah menengah atas favorit di makassar yakni siswi SMU I, SMU II, SMU III, SMU V, dan SMU Katolik Cendrawasih. Sampel penelitian ini sebanyak 48 orang dengan penggunaan sampel menggunakan metode total sampling. Penelitian akan dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu dari tanggal 6 april – 24 april 2008.

Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori "Baik" sebanyak 38 orang (79%) sedangkan responden yang pengetahuan gizi dengan kategori "Kurang" sebanyak 10 orang (21%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi rendahnya konsumsi energi, konsumsi karbohidrat dan protein serta tingginya konsumsi lemak pada remaja putri khususnya remaja dengan tingkat aktivitas tinggi. Selain itu perlu adanya peningkatan peran pembina atau pelatih dalam pengaturan konsumsi dan zat gizi bagi atlet remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Pendahuluan

Siswi SMA Favorit di makassar yakni SMUN 1, SMUN 2, SMUN 3, SMUN 5, SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang aktif mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pemandu sorak yang beranggotakan rata-rata 8-10 orang. Siswi cenderung ingin berpenampilan ideal (tinggi langsing) tanpa pengaturan makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada remaja, Padahal mereka memiliki aktivitas yang cukup berat sehingga resiko mengalami status gizi kurang yang akan menyebabkan penurunan kemampuan fisik remaja.

Bahan dan Metode

Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di kotamadya Makassar di 5 Sekolah Menengah Atas Favorit di Makassar yakni SMUN 1, SMUN 2, SMUN 3, SMUN 5, SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler pemandu sorak yang intensif mengikuti latihan dan pertandingan/kompetisi pemandu sorak.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pemandu sorak di Sekolah Menengah Atas Favorit di Makassar yakni siswi SMUN 2 Makassar sebanyak 8 orang, SMUN 5 Makassar sebanyak 10 orang serta siswi SMUN 1 Makassar 10 orang, SMUN 3 Makassar sebanyak 10 orang, SMA Katolik Cendrawasih sebanyak 10 orang responden. Jumlah populasi yakni 48 orang

Pengumpulan data

1. Data Primer

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden dengan cara menggunakan kuesioner, sehingga data yang digunakan adalah data primer mengenai pengetahuan gizi.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh di Sekolah Menengah Umum Negeri unggulan dan favorit di Makassar.

Jenis Variabel

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi sementara variable bebas adalah variable pengetahuan,. Adapun definisi dan Kriteria masing-masing variable disajikan sebagai berikut :

Status gizi adalah Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Adapun penelitian status gizi terbagi atas dua cara yakni pengukuran langsung (antropometri, biokimia, klinis, biofisik) dan pengukuran tidak langsung (survey konsumsi, statistic vital, faktor ekologi). **Pengetahuan** Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung,telinga,dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu itu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap obyek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. (Notoatmodjo,2004)

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Karakteristik Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di sekolah menengah umum (SMU) favorit Makassar sebanyak 48 responden, pemandu sorak yang terbanyak berdasarkan umur adalah responden yang berumur 16 tahun dengan persentase 45,8%

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri pemandu sorak dari sekolah favorit se-Kota Makassar.

Deskripsi Variabel Yang Diteliti

Tahap ini di lakukan analisis distribusi frekuensi persentase variable penelitian yaitu variable independen meliputi pengetahuan, dan variable dependen meliputi status gizi

Tabel 1
Distribusi Responden Menurut Asal Sekolah Menengah Atas
Favorit Kota Makassar Tahun 2008

SMA	Frekuensi	Persentase
SMAN 01	10	20.8
SAMA 02	8	16.6
SMAN 03	10	20.8
SMAN 05	10	20.8
SMA KATOLIK	10	20.8
Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer, 2008

a. Kelas

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur
di SMA Favorit Kota Makassar Tahun 2008

Kelas	Frekuensi	Persentase
I	17	35,4
II	31	64,6
Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer, 2008

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan dari 48 responden paling banyak terdapat pada umur 16 tahun sebanyak 22 orang (45.8%) dan paling sedikit pada umur 15 tahun sebanyak 11 orang (22.9%).

b. Umur

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur di Sekolah Menengah Atas
Favorit Kota Makassar Tahun 2008

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase
15	11	22.9
16	23	47.9
17	14	29.2
Jumlah	48	100

Sumber : Data Primer, 2008

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan dari 48 responden paling banyak terdapat pada umur 16 tahun sebanyak 23 orang (47.9%) dan paling sedikit pada umur 15 tahun sebanyak 11 orang (22.9%)

Dekripsi Variabel Yang Diteliti

Pengetahuan

Pengetahuan pada penelitian ini adalah hal-hal yang diketahui remaja tentang pengetahuan dan status gizi remaja putri pemandu sorak

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi di SMA Favorit Kota Makassar Tahun 2008

Pengetahuan Gizi	Jumlah	Persentase
Baik	38	79%
Kurang	10	21%
Jumlah	48	100%

Sumber : Data Primer, 2008

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan status gizi pemandu sorak yang cukup adalah sebanyak 79% sedangkan pengetahuan dan status gizi yang kurang sebanyak 21% dari 48 responden.

Status Gizi

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi BB/BT di SMA Favorit Kota Makassar Tahun 2008

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Kurus	32	66.7%
Normal	16	33.3%
Jumlah	48	100%

Sumber : Data Primer, 2008

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa status gizi dengan kategori kurus orang (66.7%) sedangkan kategori normal sebanyak 16 orang (33.3%).

Pembahasan

Pengetahuan

Salah satu sifat dari manusia adalah keingintahuan tentang sesuatu dorongan untuk memenuhi keingintahuan tersebut menyebabkan seseorang melakukan upaya-upaya pencaharian serangkaian pengalaman-pengalaman selama proses interaksi dengan Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu itu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan seseorang terhadap obyek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. (Notoatmodjo, 2004)

Menurut Hadju (2005), seseorang memutuskan untuk memilih makanan yang dikonsumsi apakah itu bergizi atau tidak merupakan pertimbangan terakhir dalam memilih setiap makanan. Sedangkan faktor lain yang menyebabkan pengetahuan yang cukup tentang gizi serta dampak yang dapat ditimbulkan menjadi terabaikan adalah tekanan sosial. Dalam hal memilih makanan, tekanan sosial diartikan sebagai suatu proses dimana makanan ditawarkan kepada seseorang dan ia tidak bisa menolaknya.

Hasil penelitian diperoleh bahwa umumnya responden mempunyai pengetahuan gizi cukup sebanyak 79,2% dibanding yang memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu 20,8%. Walaupun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan responden memiliki pengetahuan gizi cukup namun hal ini tidak sejalan dengan asupan gizi yang dikonsumsi oleh remaja putri pemandu sorak yang menjadi responden.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari karbohidrat dalam sehari dengan kategori "Baik" sebanyak 39,6%, sedangkan responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari karbohidrat dalam sehari dengan kategori "Kurang" adalah sebanyak 60,4%. Merujuk dari hasil penelitian Noviasy (2008) menunjukkan bahwa terdapat 97,9 responden dengan asupan karbohidrat kurang. Persentase asupan karbohidrat dari total kalori atlet pada masa latihan berkisar antara 22,85-65,54% atau sekitar 3,93-7,62g/kg BB sedangkan KH yang dibutuhkan sekitar 7-10g/kg BB untuk menjamin simpanan glikogen yang akan digunakan pada masa pertandingan. Pada masa pertandingan persentase asupan karbohidrat dari total kalori berkisar antara 25,77-72,34% atau sekitar 3-9,1 g/kg BB. Pada masa pemulihan persentase asupan karbohidrat berkisar 20,76-61,76% atau sekitar 2,71-8,07g/kg BB. Walaupun hasil penelitian menunjukkan responden memiliki pengetahuan tentang energi yang dibutuhkan dari karbohidrat dalam sehari cukup namun hal ini tidak sejalan dengan asupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh remaja putri pemandu sorak yang menjadi responden. Selain itu

hal ini juga tidak sesuai dengan anjuran para ahli untuk mengonsumsi karbohidrat 8-10g/kg BB untuk dapat beraksi secara optimal dan mempertahankan kesehatannya (DEPKES,2000).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari protein dalam sehari dengan kategori “Baik” sebanyak 52,1%, sedangkan responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari protein dalam sehari dengan kategori “Kurang” adalah sebanyak 47,9%. Merujuk dari hasil penelitian Noviasy (2008) menunjukkan bahwa persentase asupan protein dari total kalori atlet pada masa latihan berkisar antara 5,22-18,4% atau sekitar 0,68-2,28g/kg BB. Pada masa pertandingan persentase asupan protein berkisar antara 5,62-20,76% atau sekitar 0,7-2,3 g/kg BB, sedangkan pada masa pemulihan persentase asupan protein berkisar antara 6,32-14,76% atau sekitar 0,84-2,11g/kg BB. Hasil ini juga menunjukkan bahwa dari 48 responden terdapat 52,1% dengan asupan protein kurang pada masa latihan, sebanyak 54,2% responden dengan asupan protein kurang pada masa pertandingan, sedangkan pada masa pemulihan terdapat 58,3% responden dengan asupan protein kurang. Walaupun hasil penelitian menunjukkan responden memiliki tentang energi yang dibutuhkan dari protein dalam sehari cukup namun hal ini tidak sejalan dengan asupan protein yang dikonsumsi oleh remaja putri pemandu sorak yang menjadi responden.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dalam sehari dengan kategori “Baik” yaitu sebanyak 66,7% sedangkan responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dalam sehari dengan kategori “Kurang” adalah sebanyak 33,3%. Merujuk dari hasil penelitian Noviasy (2008) menunjukkan bahwa persentase asupan lemak dari total kalori atlet berkisar antara 11.3-36.25% dengan jumlah asupan sekitar 0.79-2.57g/kg BB. Dalam penelitian ini terdapat 58,3 responden dengan asupan lemak lebih pada masa latihan. Pada masa pertandingan terdapat 72,9% responden dengan asupan lemak lebih, persentase asupan lemak berkisar antara 18.18-37.37% dengan jumlah asupan sekitar 1-2.1 g/kg BB. Di masa pemulihan terdapat 66,7% responden dengan asupan lemak lebih, persentase asupan lemak berkisar antara 13.71-32.9% dengan jumlah asupan 0.79-2.57g/kg BB. Hal ini berbeda dengan anjuran untuk mengonsumsi lemak sekitar 20-25%. Atlet dianjurkan untuk membatasi konsumsi lemak agar atlet dapat mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang adekuat, sebab mengonsumsi lemak secara berlebihan menyebabkan perut terasa penuh dan kenyang.

Hasil penelitian Noviasy (2008) menunjukkan bahwa konsumsi energi total pemandu sorak remaja pada masa latihan, sebanyak 60% terkategori kurang dari 80-100% dari kebutuhan yang dianjurkan. Pada masa pertandingan terdapat 29,2% responden dengan konsumsi total energi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemandu sorak remaja lebih memperhatikan konsumsinya pada saat pertandingan untuk memperoleh kondisi optimal. Sedangkan pada masa pemulihan terdapat 58,3% responden dengan konsumsi energi total kurang.

Walaupun siswi sulit untuk mengakses informasi yang seharusnya mereka dapatkan, karena ada jadwal menonton televisi dan para siswa tidak boleh menonton lebih dari waktu yang sudah ditetapkan padahal lewat media tersebut

mereka dapat memperoleh banyak pengetahuan termasuk didalamnya pengetahuan tentang gizi, namun informasi tentang gizi dan makanan dapat diperoleh dari bahan bacaan seperti buku atau majalah.

Ketidaktahuan ditentukan oleh berbagai faktor seperti rendahnya tingkat pendidikan, pengetahuan gizi dan pangan yang rendah, serta tradisi dan kepercayaan. Penelitian Friedmen, menunjukkan bahwa makanan keluarga yang berpenghasilan relative baik, tidak hanya berbeda mutunya jika dibandingkan dengan makanan keluarga yang berpenghasilan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaktahuan akan faedah makanan bagi kesehatan tubuh merupakan salah satu sebab kurangnya mutu gizi yang dikonsumsi (Moehji,1992)

Hasil penelitian tentang pengetahuan gizi juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja, menurut Bloom berada pada tingkat pertama yaitu tahu(know) artinya remaja mempunyai kemampuan untuk menjawab secara garis besar tentang obyek yang diketahui namun belum sampai pada tahap application, dimana pada tahap ini mereka diharapkan sudah dapat atau mampu menggunakan apa yang telah diketahui untuk diterapkan dalam situasi lain.

Hasil penelitian yang dilakukan di beberapa SMA Favorit di Makassar ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Tiondo(2008) dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Remaja SMP/MTs Pesantren Pondok Madinah Makassar dimana umumnya responden mempunyai pengetahuan gizi cukup sebanyak 96,7% dibanding yang memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu 3,3% .

Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu. Adapun penelitian status gizi terbagi atas dua cara yakni pengukuran langsung (antropometri, biokimia, klinis, biofisik) dan pengukuran tidak langsung (survey konsumsi, statistic vital, faktor ekologi). Di masyarakat, cara menilai status gizi dengan antropometri paling sering digunakan. Untuk pengukuran antropometri yang digunakan dalam menunjukkan keadaan gizi masa sekarang dengan membedakan proporsi badan (kurus, normal, gemuk) digunakan indeks BB/TB.

Status gizi yang optimal dapat menjamin peningkatan kemampuan fisik dan intelegensi serta produktivitas kerja. Pengaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting oleh karena kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa status gizi berdasarkan BB/TB pemandu sorak remaja sebagian besar terkategori kurus yakni sebanyak 66.7% dari 48 responden. Status gizi berdasarkan konsumsi energi pada pemandu sorak remaja pada masa latihan dengan persentase tertinggi yaitu status gizi kurus dengan asupan energi kurang sebanyak 43.75%. Untuk status gizi berdasarkan konsumsi energi pada masa pertandingan dengan persentase tertinggi yakni status gizi kurang dengan asupan energi cukup sebanyak 45.83%, sedangkan status gizi berdasarkan konsumsi energi pada masa pemulihan dengan persentase tertinggi yakni status gizi kurus dengan asupan energi kurang sebanyak 43.75% responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Tiondo(2008) dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Remaja SMP/MTs Pesantren Pondok Madinah Makassar dimana responden yang berstatus gizi kurus mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 22,0% dibanding pengetahuan kurang yaitu 50,0% dan responden yang mempunyai status gizi normal lebih banyak mempunyai pengetahuan cukup yaitu 61,0% dibanding pengetahuan kurang yaitu 50,0%. Sedangkan responden yang mempunyai status gizi gemuk mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 16,9% Status gizi kurang memang rentan dialami oleh remaja putri. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni karena ingin langsing atau BB ideal, sehingga melakukan upaya penurunan BB yang salah, seperti menahan makan, muntah, memakai laxans atau diuretika dan hal ini menyebabkan gangguan makan, ditambah lagi dengan aktivitas fisik yang berat yang tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang adekuat akan menyebabkan status gizi kurang.

Keterbatasan Penelitian

1. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini belum distandarisasi sehingga mudah terjadi bias.
2. Lokasi penelitian yang terdiri dari beberapa sekolah sehingga pelaksanaan pengumpulan data membutuhkan waktu yang lama

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden yang memiliki pengetahuan tentang kebutuhan zat gizi dengan kategori “Baik” sebanyak 56,3% sedangkan responden yang pengetahuannya tentang kebutuhan zat gizi kategori “Kurang” sebanyak 43,7%. Hasil penelitian tentang proporsi zat gizi dari 48 responden yaitu :
 - a. Responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari karbohidrat dalam sehari dengan kategori “Baik” sebanyak 19 orang (39,6%), sedangkan responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari karbohidrat dalam sehari dengan kategori “Kurang” adalah sebanyak 29 orang (60,4%).
 - b. Responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari protein dalam sehari dengan kategori “Baik” pada variabel sebanyak 25 orang (52,1%), sedangkan responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dari protein dalam sehari dengan kategori “Kurang” adalah sebanyak 23 orang (47,9%).
 - c. Responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dalam sehari dengan kategori “Baik” yaitu sebanyak 32 orang (66,7%) sedangkan responden yang pengetahuannya tentang energi yang dibutuhkan dalam sehari dengan kategori “Kurang” adalah sebanyak 16 orang (33,3%)

2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa status gizi pemandu sorak dengan kategori "kurus" sebanyak 66,7% sedangkan status gizi dengan kategori normal sebanyak 33,3%

Saran

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi rendahnya konsumsi energy, konsumsi karbohidrat dan protein serta tingginya konsumsi lemak pada remaja putrid khususnya remaja dengan tingkat aktivitas tinggi.
2. Peningkatan peran pembina atau pelatih dalam pengaturan konsumsi dan gizi bagi atlet remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan

Daftar Pustaka

- Ali, Mohammad, dkk. psikologi Remaja Perkembangan Peserta Anak Didik. Bumi Aksara Jakarta.2006
- Almatsier, Sunita. Penuntun Diet. Gramedia Pustaka Utama Jakarta;2006.
- Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta;2005
- Anonim Cheerleading. [online] 2007, November cited 2008 Desember 21th] Available from. <http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>
- How to be A Cheerleader. Available from : www.wikihow.htm
- Siswa Makassar Terpuruk di IPA. Available from : www.tribun-timur.com
- Sekolah Favorit versi UN 2007. Available from : www.puspendik.com
- Arisman, MB. Gizi Remaja. Gizi Daur Kehidupan. Buku Kedokteran ECG, Jakarta ;2003
- Dachlan, Djunaidi. M. Gizi dan Olahraga. Buku Ajar Jurusan Gizi Masyarakat FKM UNHAS
- DEPKES RI. Gizi dan Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi. Jakarta;1992
- DEPKES RI. Gizi Olahraga Untuk Prestasi. [online] 2000, November [cited 2008 Desember 21]; Available from <http://www.gizi.net/pedoman-gizi/download/PGI-5.doc>.
- Higgins, Leanne. B. Disordered Eating in Cheerleading & Dancer. [online] 2005 January. Article Health and Nutrition.
- Khomsan, Ali. Pola Makan Remaja. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Penerbit : PT. Raja grafindo Persada, Jakarta;2003
- Lanette D, Young, dkk. The Prevalence and Correlating Characteristics of Disordered Eating Among Adolescent Female Cheerleaders and Dancers. Journal of the American Dietetic Assosiation. Volume 95, Issue 9, Page A61; September 1995
- Monks, Rahayu. Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam Berbagai Bagiaannya. Gajahmada University Press. Yogyakarta;2002
- Mustafa, Verawati. Pola Konsumsi Makanan, Tingkat Kemampuan fisik dan Status remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Makassar. Skripsi FKM UNHAS;2004
- Nadjuddan, Asaf. Buku Ajar filsafat. UNHAS Makassar.2000
- Notoatmodjo, Soekidjo. Pengetahuan Rineka Cipta. Jakarta.2005

- Ninemire, Valerie. Is Cheerleading Really a Sport ? Available from www.about.com
- _____ Pemandu Sorak are a Super Athletes. Available from : www.about.com
- Permaisih. Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang mempengaruhi [online] April 2003. Available from <http://digilib.litbang.depkes.go.id/go.php?node=225>
- Patangai, Nurlina. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Pola konsumsi dengan Status Gizi Remaja di SMU Katolik Cendrawasih Makassar. Skripsi Fakultas. Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar. 2002
- PUSAT KURIKULUM, BALITBANG DEPDIKNAS. Model Pengembangan Diri. Jakarta Pusat. Available from : www.puskur.net
- Rahmawati. Gambaran Konsumsi Makanan Sumber Energi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Makassar Football School (MFS) Makassar. Skripsi FKM UNHAS: 2003
- Sarwono, Sarlito, Wirawan. Psikologi Remaja PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2006
- Supriasa dkk, Penentuan Status Gizi. Buku Kedokteran ECG Jakarta 2001.
- Thompson, Sharon H.; Digsby, Sohailla. A Preliminary Survey of Dieting, Body Dissatisfaction and Eating Problems Among High School Cheerleaders. Journal of School Health. 2004



Curriculum Vitae

Nama : Nur Wismasari

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Te- Ta- La : Benteng Selayar, 4 Agustus 1986

Agama : ISLAM

Status : Belum Menikah

Alamat : Btn. Agraria Blok N /12

Pendidikan

1. TK Pertiwi Selayar, Tahun 1992
2. SD Inpres Negri No. 80 Selayar , Tahun 1998
3. SLTP Negri 1 Selayar, Tahun 2001
4. Smu Negri 1 Selayar, Tahun 2004
5. Jurusan Gizi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar, Tahun 2008

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan dan Status Gizi Remaja Putri Pemandu Sorak di SMU Favorit Makassar Tahun 2008”** sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Penulis menyadari banyak kesulitan yang ditemui dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada kedua orang tua tercinta **Ayahanda H. Muhammad Tahir dan Ibunda Hj.Hamsiah, kakanda, Kompol. Muhammad Kurniawan, Kapten Muhammad Naim Haryawan SE, Nur Suryaningrat SE, Muhammad Wahyudin SH, serta Nur Dinastiwarni**, yang dengan penuh cinta, kesabaran, dan pengorbanan memberikan doa, semangat, dan motivasinya sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan di FKM Unhas.

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada Ibu **Suriah, SKM. M.Kes** selaku Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan dorongan untuk penyelesaian studi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Penulis sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **dr. Djunaidi.M.Dachlan,MS** selaku Pembimbing I, **Sri'ah Alharini,SKM. M.kes** selaku Pembimbing II, serta **dr. Hj. Citrakesumasari. M.Kes.** selaku ketua jurusan Gizi Kesmas yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan perhatian, arahan dan motivasi, masukan serta dukungan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan dan Pembantu Dekan, beserta seluruh Staf Tata Usaha FKM Unhas atas kerja sama dan bantuannya selama penulis mengikuti pendidikan di FKM Unhas
2. Ibu Dra.NurhaedarJafar,Apt.,M.kes, dr.Masyita Muis, Dr.dr.Muhammad Syafar.MS selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan serta arahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Para Dosen FKM Unhas yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama penulis mengikuti pendidikan di FKM Unhas.
4. Drs.H.Abd.Rahman Bandu, MH, selaku Kepala Dinas Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Sulawesi Selatan yang telah memberikan izin penelitian.
5. Bapak Ir. H. Zubair Suyuthi dan Ibu Hj. Nurdjannah yang telah banyak memberikan semangat, motivasi dan dukungan

6. Teman-teman KKN-PK Angk. XXVI Posko UlawengRiaja Afan, Wanti, Nova, Odhe, Daus, Sari, Babe, Bunda, Serly, Uyha, atas dukungannya.
7. Para responden atas kerja samanya guna penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk sahabat-sahabatku Amma, Zaldy, Ayu, Anha, Diana, Ummy, Dyah, K' guruh, Marcel, Rain, Ayah loly, Matta, Ali, Hilda, Rahmat, Rika, Ulfa, Irma, Indah, Uyha, Rhia, Chiko, Reni, Cholid, Teten, Ethy, Lidya, Hikma, Narty, Nhia, Fidy; dan Seluruh rekan-rekan FKM angkatan 2004 program Non Reguler; dan rekan-rekan yang lain yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas masukan yang senantiasa memberikan kebersamaan di kampus Ungu.
9. Untuk Reny, Nidar, Anthi yang telah memberikan banyak dukungan dan semangat
10. Yang Terakhir untuk teman-teman seperjuangan Crew "Chambo 04" yang senantiasa memotivasi, membantu, menemani dalam suka dan duka dan memberi banyak semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan segenap kerendahan hati, penulis meminta saran dan kritik dari para pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Makassar, 15 Juli 2008

Penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan dan Status Gizi Remaja Putri Pemandu Sorak di SMU Favorit Makassar Tahun 2008”** sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Penulis menyadari banyak kesulitan yang ditemui dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus dan ikhlas kepada kedua orang tua tercinta **Ayahanda H. Muhammad Tahir dan Ibunda Hj.Hamsiah, kakanda, Kompol. Muhammad Kurniawan, Kapten Muhammad Naim Haryawan SE, Nur Suryaningrat SE, Muhammad Wahyudin SH, serta Nur Dinastiwarni**, yang dengan penuh cinta, kesabaran, dan pengorbanan memberikan doa, semangat, dan motivasinya sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan pendidikan di FKM Unhas.

Ucapan terima kasih penulis berikan kepada Ibu **Suriah, SKM. M.Kes** selaku Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan dorongan untuk penyelesaian studi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Penulis sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **dr. Djunaidi.M.Dachlan,MS** selaku Pembimbing I, **Sri'ah Alharini,SKM. M.kes** selaku Pembimbing II, serta **dr. Hj. Citrakesumasari. M.Kes.** selaku ketua jurusan Gizi Kesmas yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan perhatian, arahan dan motivasi, masukan serta dukungan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan dan Pembantu Dekan, beserta seluruh Staf Tata Usaha FKM Unhas atas kerja sama dan bantuannya selama penulis mengikuti pendidikan di FKM Unhas
2. Ibu Dra.NurhaedarJafar,Apt.,M.kes, dr.Masyita Muis, Dr.dr.Muhammad Syafar.MS selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan serta arahan guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Para Dosen FKM Unhas yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama penulis mengikuti pendidikan di FKM Unhas.
4. Drs.H.Abd.Rahman Bandu, MH, selaku Kepala Dinas Kesatuan Bangsa, Politik, dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Sulawesi Selatan yang telah memberikan izin penelitian.
5. Bapak Ir. H. Zubair Suyuthi dan Ibu Hj. Nurdjannah yang telah banyak memberikan semangat, motivasi dan dukungan

6. Teman-teman KKN-PK Angk. XXVI Posko UlawengRiaja Afan, Wanti, Nova, Odhe, Daus, Sari, Babe, Bunda, Serly, Uyha, atas dukungannya.
7. Para responden atas kerja samanya guna penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk sahabat-sahabatku Amma, Zaldy, Ayu, Anha, Diana, Ummy, Dyah, K' guruh, Marcel, Rain, Ayah loly, Matta, Ali, Hilda, Rahmat, Rika, Ulfa, Irma, Indah, Uyha, Rhia, Chiko, Reni, Cholid, Teten, Ethy, Lidya, Hikma, Narty, Nhia, Fidy; dan Seluruh rekan-rekan FKM angkatan 2004 program Non Reguler; dan rekan-rekan yang lain yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas masukan yang senantiasa memberikan kebersamaan di kampus Ungu.
9. Untuk Reny, Nidar, Anthi yang telah memberikan banyak dukungan dan semangat
10. Yang Terakhir untuk teman-teman seperjuangan Crew "Chambo 04" yang senantiasa memotivasi, membantu, menemani dalam suka dan duka dan memberi banyak semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu dengan segenap kerendahan hati, penulis meminta saran dan kritik dari para pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Makassar, 15 Juli 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja	7
B. Tinjauan Umum Tentang Pemandu Sorak.....	10
C. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan.....	11
D. Tinjauan Umum Tentang Konsumsi.....	15
E. Tinjauan Umum Tentang Kebutuhan Gizi Atlet	21
F. Tinjauan Umum Tentang Periode sebelum (latihan), Pertandingan dan Pemulihan	25
G. Tinjauan Umum Tentang Status Gizi.....	27

BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Dasar Pemikiran Variabel Yang diteliti	29
B. Pola Pikir Variabel Yang Diteliti	30
C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	30
BAB. IV METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Pengumpulan Data	40
E. Besar Sampel	40
F. Instrumen Penelitian	40
G. Pengolahan Data	40
BAB. V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	54
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB. VI KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Distribusi Responden menurut Asal sekolah	42
Tabel 2	Distribusi Responden menurut Kelas.....	42
Tabel 3	Distribusi Responden menurut Umur.....	43
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Tentang Prilaku Makan	43
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tentang Fungsi Makanan	44
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Tentang Zat Yang Membuat Gemuk	44
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Tentang Sumber Kalsium	45
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Tentang Makanan yang Mengandung Protein	46
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Tentang Kebutuhan Zat	46
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tentang Energi yang Dibutuhkan dari Karbohidrat.....	47
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Tentang Jumlah Energi yang Dibutuhkan dari Protein	48
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Tentang Jumlah Energi yan Dibutuhkan dari Lemak	48
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Tentang Tujuan dari Fungsi Pengaturan Gizi	49

Tabel 14	Distribusi Frekuensi Tentang Cara Pengaturan Makan dan Minum Pada Saat Pertandingan.....	50
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Tentang Hal nyang Harus diperhatikan Saat Pemulihan.....	50
Tabel 16	Distribusi Frekjuensi Tentang Waktu Makan dan Minum Setelah Pertandingan.....	51
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Tentang Waktu Atlet Makan Makanan Utama	52
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Tentang Fungsi Vitamin E.....	53
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Tentang Pengetahuan Gizi	54
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Tentang Status Gizi BB/TB	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	
Gambaran Pengetahuan dan Status Gizi Remaja Putri	
Pemandu Sorak	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biaya Operasional
- Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 Master Tabel Penelitian
- Lampiran 4 Keterangan Master Tabel
- Lampiran 5 Tabel Status Gizi Berdasarkan IMT
- Lampiran 6 Keterangan Tabel Status Gizi Berdasarkan IMT
- Lampiran 7 Output Hasil Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
- Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan
- Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian dari Kantor Walikota Makassar
- Lampiran 11 Surat Rekomendasi Penelitian dari Kantor Dinas Pendidikan s Kota Makassar .

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan Kesehatan diarahkan agar diperoleh derajat kesehatan serta perbaikan gizi masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas dan taraf hidup serta kecerdasan bangsa. Pengembangan SDM perlu diselenggarakan secara alamiah terarah dan terpadu di berbagai bidang antara lain bidang kesehatan, pendidikan dan olahraga, khususnya perbaikan Pengetahuan konsumsi zat gizi dengan status gizi. (*DEPKES RI, 1992*). Pengembangan SDM dikhususkan pada remaja yang akan menjadi SDM yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk dapat menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi dan produktif.

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentan kehidupan manusia. Pada kondisi ini berlansung proses-proses perubahan secara biologis juga perubahan psikologis yang dipengaruhi berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain masyarakat, teman sebaya, dan juga media massa. Remaja termasuk golongan individu yang sedang mencari identitas diri, mereka suka ikut-ikutan, dan terkagum-kagum pada idola yang berpenampilan menarik (*khomsan, 2003*). Akibatnya remaja putri rentan terhadap gangguan makan (*eating disorder*) karena terobsesi untuk menjaga atau bahkan menurunkan berat badannya.

Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan keluarga karena pengetahuan gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. (Padmiari, 2001)

Studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa hampir 70% remaja wanita yang teliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing. Padahal hanya 15% di antara mereka yang menderita obesitas (Kompas, 1992 dalam khomsan). Sekitar 10% anak perempuan dan wanita dewasa (sekitar 10 juta jiwa) didiagnosis sedang mengalami kekacauan makan (*eating disorder*) yang 80% diantaranya dihubungkan dengan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh.

Seperti halnya remaja pada umumnya, pemandu sorak dan dancers juga biasanya menderita distorsi body image dan gangguan makan (Higgins, 2005). Cheerleading adalah olahraga populer bagi remaja putri. Seperti halnya pesenam dan pelari, aktivitas pemandu sorak membutuhkan berat badan rendah untuk dapat melakukan gerakan berguling dan akrobatik secara profesional. Mereka biasanya menggunakan seragam yang sedikit terbuka yang mengharuskan memperlihatkan bagian tubuh dan memiliki tubuh yang kurus, sehingga beresiko menderita gangguan makan (*eating disorder*) (*journal of school health*, 2004).

Penelitian oleh Hermann (2006) terhadap pemandu sorak dari 33 remaja putri di Sekolah Menengah Atas di Amerika menyimpulkan bahwa dari keseluruhan responden pemandu sorak juga memperlihatkan perilaku makan yang buruk. Mereka terlalu banyak mengonsumsi minuman ringan dan makanan manis. Mereka juga melakukan diet yang salah sehingga mereka kekurangan Vitamin E dan zat gizi lainnya, yang mengindikasikan bahwa dalam pelatihan pemandu sorak diperlukan konseling gizi.

Padatnya aktivitas dilakukan remaja yang selalu ingin mencari pengalaman baru dengan berorganisasi, kursus, kegiatan ekstra kokurikuler yang menyita cukup energi. Bila keadaan ini tidak diimbangi dengan masukan makanan yang memenuhi baik secara kualitas maupun kuantitas, maka lambat laun akan mempengaruhi status gizi. (*Lailatul Muniroh dan Sri Sumarni, 2002*) Akibatnya akan berdampak pada produksi tenaga yang sehingga kemampuan untuk melakukan sesuatu rendah, karena untuk bergerak dibutuhkan energi.

Penelitian oleh Kristanti (2000) terhadap atlet remaja menunjukkan bahwa responden dengan status gizi kurang memiliki resiko 3-5 kali akan memiliki tingkat kemampuan fisik yang buruk bila dibandingkan dengan responden dengan status gizi normal. Dari 235 responden hanya 23% yang memiliki tingkat kesegaran jasmani cukup dan 77% lainnya dalam kondisi kesegaran jasmani kurang. Sejalan dengan penelitian Rahmawati (2003) pada atlet remaja di Makassar Football School menunjukkan bahwa responden yang memiliki

tingkat kemampuan fisik yang baik terdistribusi pada mereka yang memiliki status gizi normal.

Beberapa sekolah mengharuskan siswa-siswinya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah untuk mengembangkan potensi diri mereka, termasuk sekolah menengah atas unggulan maupun favorit. Hal ini sesuai dengan model pengembangan diri dari Pusat Kurikulum BALITBANG DEPDIKNAS bahwa Kegiatan ekstakurikuler adalah program yang dipilih peserta didik berdasarkan bakat, minat, serta keunikannya meraih prestasi yang bermakna bagi diri dan masa depannya yang dilaksanakan secara terjadwal diluar kelas.

Beberapa daerah yang berada di Sulawesi-Selatan, Kota Makassar termasuk daerah dimana sering muncul berbagai tren akibat pengaruh globalisasi dan media massa. kebanyakan remaja mengatakan “kurus itu indah” sehingga remaja di daerah perkotaan cenderung melakukan berbagai cara seperti diet ketat untuk memiliki “tubuh sempurna” (ideal) seperti bintang film, penyanyi atau pragawati. (*Khomsan, 2003*)

Siswi SMA Favorit di makassar yakni SMUN 1, SMUN 2, SMUN 3, SMUN 5, SMA Katolik Cendrawasih Makassar yang aktif mengikuti kegiatan ekstra kurikuler pemandu sorak yang beranggotakan rata-rata 8-10 orang. Siswi cenderung ingin berpenampilan ideal (tinggi langsing) tanpa pengaturan makan yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada remaja, Padahal mereka memiliki

aktivitas yang cukup berat sehingga resiko mengalami status gizi kurang yang akan menyebabkan penurunan kemampuan fisik remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah peneliti menjadi rumusan masalah yang dikemukakan dalam pertanyaan peneliti yaitu :

- a. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi remaja putri pemandu sorak di SMU favorit Makassar tahun 2008 ?
- b. Bagaimana gambaran status gizi remaja putri pemandu sorak di SMU favorit Makassar tahun 2008

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui gambaran pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri pemandu sorak.

2. Khusus :

- a. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja putri pemandu sorak di SMU favorit Makassar tahun 2008.
- b. Untuk mengetahui gambaran status gizi remaja putri pemandu sorak di SMU favorit Makassar tahun 2008.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti sendiri, penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang berharga dalam memperluas wawasan dan pengetahuan serta aplikasi ilmu yang telah diperoleh dibangku kuliah.

2. Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

3. Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi bagi dunia kesehatan khususnya instansi kesehatan dalam menentukan kebijakan khususnya untuk penanggulangan masalah gizi kurang di kalangan remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Remaja

Remaja yang dalam bahasa Inggris disebut *adolescense*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya "tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang mengatakan bahwa secara psikologis, pada usia remaja individu menjadi berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Pada usia ini anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Hurlock, 1991 dalam Mohammad Ali, dkk., 2006).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai periode usia antara 10-20 tahun dan membagi kurun usia tersebut dalam dua bagian yaitu remaja awal 10-15 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Walaupun demikian pedoman umum kita dapat menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah untuk remaja Indonesia (Sarwono, 2006).

Masa remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12-13 tahun sampai dengan 17-18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17-18 tahun

sampai dengan 21-22 tahun adalah remaja akhir (Mohammad Ali, dkk., 2006). Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Mohammad Ali, dkk., 2006).

Batasan usia remaja dimulai usia 10 tahun sampai 21 tahun, dan oleh Monk's (1992), pembagian perkembangan remaja adalah praremaja (10-12 tahun), remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), remaja pertengahan usia (15-18 tahun), dan remaja akhir usia (18-21 tahun) (Adiningsih, 1998). Adapun karakteristik untuk setiap periode adalah sebagaimana dipaparkan berikut (Mohammad Ali, 2006):

1. Periode Praremaja

Selama periode ini terjadi gejala-gejala yang hampir sama antara remaja pria maupun wanita. Perubahan fisik belum tampak jelas, tetapi pada remaja putri biasanya memperlihatkan penambahan berat badan yang cepat sehingga mereka merasa gemuk. Gerakan-gerakan mereka mulai menjadi kaku. Perubahan ini disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar dan respons mereka biasanya berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga cepat merasa senang atau bahkan meledak-ledak.

2. Periode Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan fisik yang semakin tampak adalah perubahan fungsi alat kelamin. Karena perubahan alat kelamin semakin nyata, remaja seringkali mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan

perubahan-perubahan itu. Akibatnya, tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau memedulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

3. Periode Remaja Tengah

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja, yaitu mampu memikul sendiri juga menjadi masalah tersendiri bagi mereka. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya tetapi juga dari masyarakat sekitarnya. Tidak jarang masyarakat juga menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, tidak jarang remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa di sekitarnya ingin memaksakan nilai-nilainya agar dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka.

4. Periode Remaja Akhir

Selama periode ini remaja mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan yang selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga menjadi lebih bagus dan lancar karena mereka sudah memiliki kebebasan penuh serta emosinya pun mulai stabil. Pilihan arah hidup sudah semakin jelas dan mulai mampu mengambil pilihan dan keputusan tentang arah hidupnya secara lebih bijaksana meskipun belum bisa secara penuh. Mereka juga mulai memilih cara-cara hidup yang dapat dipertanggungjawabkan terhadap dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat.

Secara teoritis beberapa tokoh psikologi mengemukakan tentang batas-batas umur remaja, tetapi dari sekian banyak tokoh yang mengemukakan tidak dapat menjelaskan secara pasti tentang batasan usia remaja karena masa remaja ini adalah masa peralihan.

B. Tinjauan Umum tentang Pemandu Sorak

Cheerleading merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler sekolah yang dimaksudkan untuk mengembangkan potensi, bakat dan minat siswa secara optimal (BALITBANG DEPDIKNAS)

Cheerleading adalah olahraga yang menggunakan organ-organ tubuh secara rutin untuk berjongkir, menari dan melakukan acrobat untuk menyemangati suatu tim olahraga yang sedang bertanding ataupun bersaing

dalam kompetisi cheerleading itu sendiri. Anggota dari olahraga ini disebut pemandu sorak (<http://en.wikipedia.org/wiki/cheerleading>).

Cheerleading itu sendiri bukan sekedar kumpulan gadis-gadis populer yang hanya melompat-lompat, melainkan merupakan olahraga yang membutuhkan aktivitas senam, angkat beban, melompat, berlari, kelenturan, dan acrobat. Keterampilan yang terdapat dalam cheerleading membuktikan bahwa untuk setiap penampilan pemandu sorak harus sekuat pemain sepak bola, selincah penari, dan selentur pesenam. (Ninemire Valerie, 2008)

Cheerleading adalah olahraga yang membutuhkan energi yang tinggi untuk berpikir cepat, koordinasi yang baik serta otot yang kuat. Sebaiknya lakukan pengaturan diet yang sehat dan bergizi, istirahat yang cukup perbanyak cairan dan latihan secara teratur untuk mendapatkan kondisi yang optimal (www.about.com).

C. Tinjauan Umum tentang Pengetahuan

Sifat dasar dari manusia adalah keingintahuan tentang sesuatu dorongan untuk memenuhi keinginan tersebut dan menyebabkan seseorang melakukan upaya upaya pencarian serangkaian pengalaman selama proses inteeraksi dalam lingkungannya. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber misalnya media massa, media cetak dan lain sebagainya (Notoatmojo, 1997)

Menurut Blum, pengetahuan merupakan domain yang paling penting dalam terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasarkan dengan

pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan sangat penting dalam memberikan wawasan terhadap sikap dan perbuatan seseorang (Patangai 2002).

Adapun macam pengetahuan menurut tingkatannya dibedakan atas dua yaitu

1. Pengetahuan biasa, pengetahuan pengalaman, atau pengetahuan indra yaitu segala sesuatu yang dapat ditangkap oleh panca indera secara langsung, batasnya sampai kepada segala sesuatu yang tidak tertangkap oleh indera.
2. Pengetahuan ilmu atau ilmu pengetahuan (science) yaitu pengetahuan yang mempunyai objek dan metode tertentu (Nadjudan 2000)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengetahuan berasal dari kata "tahu" yang berarti mengerti sesudah melihat, menyaksikan atau setelah mengalami, sedangkan kata pengetahuan itu sendiri berarti segala sesuatu yang diketahui.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2003).

Kognitif atau pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*), karena dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih

langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu atau *know* diartikan sebagai mengingat kembali suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan terhadap obyek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam

suatu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan dan mengelompokkan.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis diartikan sebagai suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun

formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi menunjuk kepada kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek (Notoatmodjo, 2003). Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket untuk menanyakan tentang isi materi yang ingin diketahui dari subyek penelitian atau responden.

Pengetahuan gizi amat penting bagi seseorang karena didasarkan pada tiga kenyataan bahwa :

- a. Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.

- b. Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal pemeliharaan, dan energi.
- c. Ilmu gizi memberikan fakta fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan yang baik bagi perbaikan gizi (Suhardjo, 1989)

Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan fakta yang penting dalam masalah kurang gizi. Sebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari hari (Suhardjo, 1989)

D. Tinjauan Umum tentang Konsumsi

Konsumsi makanan adalah jumlah total dari makanan yang tersedia untuk di konsumsi (Hadju,1997) Menurut Hadju, keadaan kesehatan tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan.

Berbagai jenis makanan yang dikonsumsi manusia mampu meningkatkan kondisi kesehatan sel-sel tubuh, sebab berbagai jenis bahan makanan dapat bertindak sebagai penghasil energi untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memelihara proses tubuh, pertumbuhan dan perkembangan bahkan dapat menjadi obat didalam tubuh. Pola makan sehari-hari yaitu lebih

banyak mengkonsumsi bahan makanan yang telah diketahui akan berakibat positif didalam tubuh, dan akan meningkatkan keehatan bahkan akan terhindar dari berbagai penyakit akut maupun kronis.

Pola konsumsi merupakan susunan makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Dengan melihat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola konsumsi pemandu sorak remaja masing-masing terdapat 24 orang (50%) untuk kategori cukup ataupun kurang. Hal ini disebabkan karena adanya factor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pemandu sorak seperti sifat memilih makanan, faktor budaya, pengetahuan gizi seimbang, agama dan ketersediaan bahan pangan.

Konsumsi makanan adalah jumlah total dari makanan yang tersedia untuk di konsumsi (Hadju,1997) Menurut Hadju, keadaan kesehatan tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan.

Berbagai jenis makanan yang dikonsumsi manusia mampu meningkatkan kondisi kesehatan sel-sel tubuh, sebab berbagai jenis bahan makanan dapat bertindak sebagai penghasil energi untuk melakukan kegiatan fisik sehari-hari, memelihara proses tubuh, pertumbuhan dan perkembangan bahkan dapat menjadi obat didalam tubuh. Pola makan sehari-hari yaitu lebih banyak mengkonsumsi bahan makanan yang telah diketahui akan berakibat positif didalam tubuh, dan akan meningkatkan keehatan bahkan akan terhindar dari berbagai penyakit akut maupun kronis.

Pola konsumsi merupakan susunan makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Dengan melihat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola konsumsi pemandu sorak remaja masing-masing terdapat 24 orang (50%) untuk kategori cukup ataupun kurang. Hal ini disebabkan karena adanya factor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pemandu sorak seperti sifat memilih makanan, faktor budaya, pengetahuan gizi seimbang, agama dan ketersediaan bahan pangan.

Di Indonesia, masalah asupan zat gizi menjadi masalah utama. Banyak penduduk khususnya remaja yang enggan mengkonsumsi bahan makanan tertentu baik karena pantangan yang turun temurun ataupun akibat globalisasi yang menyebabkan gaya hidup dan pola makan yang cenderung ingin mengikuti tren masa kini seperti diet ketat, fitness dan sebagainya. Hal ini dapat berpengaruh pada keseimbangan asupan zat gizi.

Hasil penelitian Noviasy menunjukkan bahwa konsumsi energy total pemandu sorak remaja pada masa latihan, sebanyak 29 orang (60%) terkategori kurang dari 80-100% dari kebutuhan yang dianjurkan. Pada masa pertandingan terdapat 14 orang (29,2%) responden dengan konsumsi total energy kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemandu sorak remaja lebih memperhatikan konsumsinya pada saat pertandingan untuk memperoleh kondisi optimal. Sedangkan pada masa pemulihan terdapat 28 orang (58,3%) responden dengan konsumsi energi total kurang.

Rendahnya konsumsi, remaja ini pada umumnya disebabkan oleh adanya keinginan untuk mempertahankan tubuh mereka yang sebagian besar termasuk kurus ataupun mengurangi berat badan bagi mereka yang merasa gemuk. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh body image yang negatif, tingkat pengetahuan yang rendah tentang pengaturan makanan untuk atlet serta adanya pantangan-pantangan makanan.

Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi manusia yang berfungsi menyediakan energi bagi tubuh, melaksanakan dan melangsungkan proses metabolisme lemak, sebagai penghemat protein (bila karbohidrat makanan tidak mencukupi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi, dan juga sebaliknya), menyiapkan cadangan energy serta membantu pengeluaran feses (Almatsier,2005).

Bagi atlet yang sedang dalam masa latihan membutuhkan karbohidrat yang cukup besar guna mengatasi kelelahan atau memulihkan rasa lelah. Untuk mencukupinya dilakukan pemulihan simpanan karbohidrat setiap harinya selama masa latihan intensif, sebab apabila atlet tidak mengonsumsi cukup karbohidrat setiap harinya dapat menyebabkan penurunan daya tahan serta penampilan atlet.

Dari hasil penelitian Noviasy menunjukkan bahwa terdapat 47 orang (97,9) responden dengan asupan karbohidrat kurang. Persentase asupan karbohidrat dari total kalori atlet pada masa latihan berkisar antara 22,85-65,54% atau sekitar 3,93-7,62g/kg BB sedangkan KH yang dibutuhkan sekitar 7-10g/kg BB untuk menjamin simpanan glikogen yang akan digunakan pada masa

pertandingan. Pada masa pertandingan persentase asupan karbohidrat dari total kalori berkisar antara 25,77-72,34% atau sekitar 3-9,1 g/kg BB. Pada masa pemulihan persentase asupan karbohidrat berkisar 20,76-61,76% atau sekitar 2,71-8,07g/kg BB. Hal ini tidak sesuai dengan anjuran para ahli untuk mengkonsumsi karbohidrat 8-10g/kg BB untuk dapat beraksi secara optimal dan mempertahankan kesehatannya (DEPKES,2000).

Rendahnya konsumsi karbohidrat pada umumnya disebabkan karena remaja cenderung menghindari konsumsi karbohidrat karena dapat menyebabkan kegemukan. (Almatsier,2005).

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, pembentukan otot, pembentukan sel-sel darah merah, pertahanan tubuh terhadap penyakit, enzim dan hormone, dan sintesa jaringan-jaringan badan lainnya. Protein dicerna menjadi asam-asam amino, yang kemudian dibentuk protein tubuh di dalam otot dan jaringan lain. Protein dapat berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu berdiet ketat atau pada waktu latihan fisik intensif. Sebaliknya, kurang lebih 10-15% dari total kalori yang dikonsumsi berasal dari protein atau sekitar 1,5 gram protein/kg berat badan.

Hasil penelitian Noviasy menunjukkan bahwa persentase asupan protein dari total kalori atlet pada masa latihan berkisar antara 5,22-18,4% atau sekitar 0,68-2,28g/kg BB. Pada masa pertandingan persentase asupan protein berkisar antara 5,62-20,76% atau sekitar 0,7-2,3 g/kg BB, sedangkan pada masa

pemulihan persentase asupan protein berkisar antara 6,32-14,76% atau sekitar 0,84-2,11g/kg BB. Hasil ini juga menunjukkan bahwa dari 48 responden terdapat 25 orang responden (52,1%) dengan asupan protein kurang pada masa latihan, sebanyak 26 orang (54,2%) responden dengan asupan protein kurang pada masa pertandingan, sedangkan pada masa pemulihan terdapat 28 orang (58,3%) responden dengan asupan protein kurang.

Lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Besarnya lebih dari dua kali energi yang dihasilkan karbohidrat, namun lemak merupakan sumber energi yang tidak ekonomis pemakaiannya. Anjuran untuk seorang atlet dalam mengkonsumsi lemak yaitu tidak lebih dari 30% dari total energi.

Lemak dalam tubuh berfungsi sebagai sumber energi, sumber asam lemak esensial, pelarut vitamin juga membantu transportasi dan absorpsi vitamin A,D,E,K, menghemat penggunaan protein,memelihara suhu tubuh, dan melindungi organ jantung, hati, ginjal dari benturan bahaya lainnya (Almatsier,2005)

Hasil penelitian Noviaasty menunjukkan bahwa persentase asupan lemak dari total kalori atlet berkisar antara 11.3-36.25% dengan jumlah asupan sekitar 0.79-2.57g/kg BB. Dalam penelitian ini di terdapat 28 orang (58,3) responden dengan asupan lemak lebih pada masa latihan. Pada masa pertandingan terdapat 35 orang (72,9%) responden dengan asupan lemak lebih, persentase asupan lemak berkisar antara 18.18-37.37% dengan jumlah asupan sekitar 1-2.1 g/kg BB. Di masa pemulihan terdapat 32 orang (66,7%) responden dengan

asupan lemak lebih, persentase asupan lemak berkisar antara 13.71-32.9% dengan jumlah asupan 0.79-2.57g/kg BB. Hal ini berbeda dengan anjuran untuk mengkonsumsi lemak sekitar 20-25%. Atlet dianjurkan untuk membatasi konsumsi lemak agar atlet dapat mengkonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang adekuat, sebab mengkonsumsi lemak secara berlebihan menyebabkan perut terasa penuh dan kenyang.

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dengan membandingkan persentase untuk asupan lemak pemandu sorak remaja dengan rata-rata terkategori lebih sedangkan persentase asupan karbohidrat rata-rata terkategori kurang. Hal ini disebabkan karena remaja cenderung mengkonsumsi makanan sumber lemak yang terdapat pada roti, kue, mentega, coklat, keju dan ice cream untuk mengisi waktu luang pada saat latihan. Kebiasaan mengkonsumsi ayam (12.27%) sebagai salah satu makanan sumber lemak dengan frekuensi 3-6 kali seminggu juga dapat mempengaruhi tingginya asupan lemak.

E. Tinjauan Umum tentang Kebutuhan Gizi Atlet

Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung zat gizi penghasil energi yang jumlahnya tertentu. Selain itu makanan juga harus mampu mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga.

Pengaturan makanan terhadap seorang atlet bersifat individual. Pemberian makanan perlu memperhatikan jenis kelamin atlet, umur, berat badan,

serta jenis olahraga. Selain itu, pemberian makanan juga harus memperhatikan perodesasi latihan, masa kompetisi, dan masa pemulihan. Gerak yang terjadi pada olahraga karena adanya kontraksi otot. Otot dapat berkontraksi karena adanya pembebasan energi berupa ATP yang tersedia di dalam sel otot. ATP dalam sel otot jumlahnya terbatas dan dapat dipakai sebagai sumber energi hanya dalam waktu 1 – 2 detik. Kontraksi otot akan tetap berlangsung apabila ATP yang telah berkurang dibentuk kembali. Pembentukan kembali ATP dapat bersal dari keratin fosfat, glukosa, glikogen dan asam lemak.

1. Kebutuhan Energi

Energi merupakan kapasitas untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan yang dinyatakan dalam satuan kilokalori (kcal). Energi dibutuhkan oleh individu untuk mempertahankan kehidupannya menunjang proses pertumbuhan serta untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Besarnya kebutuhan energi tergantung dari energi yang digunakan setiap hari. Kebutuhan energi dapat dihitung dengan memperhatikan beberapa komponen penggunaan energi. (DEPKES RI,2000)

Komponen utama yang menentukan kebutuhan energi adalah Angka Metabolisme Basal (AMB) atau Basal Metabolisme Rate (BMR) dan Aktivitas Fisik. Komponen lain adalah pengaruh termis makanan atau Specific Dynamics Action of Food (SDA), namun karena jumlahnya relative kecil, komponen SDA dapat diabaikan.

a. Basal Metabolisme

Metabolisme basal adalah banyaknya energi yang dipakai untuk aktivitas jaringan tubuh sewaktu istirahat jasmani dan rohani. Energi tersebut dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi vital tubuh berupa metabolisme makanan, sekresi enzim, sekresi hormon, maupun berupa denyut jantung, bernafas, pemeliharaan tonus otot, dan pengaturan suhu tubuh.

Metabolisme basal ditentukan dalam keadaan individu istirahat fisik dan mental yang sempurna. Pengukuran metabolisme basal dilakukan dalam ruangan bersuhu nyaman setelah puasa 12 sampai 14 jam (keadaan postabsorptive). Taraf metabolisme pada waktu tidur ternyata lebih rendah dari pada taraf metabolisme basal, oleh karena selama tidur otot-otot terelaksasi lebih sempurna.

Metabolisme basal dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu jenis kelamin, usia, ukuran dan komposisi tubuh, faktor pertumbuhan. Metabolisme basal juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti suhu, kelembaban, dan keadaan emosi atau stress. Metabolisme basal seseorang laki-laki lebih tinggi dibanding dengan wanita.

2. Kebutuhan Protein

Protein adalah zat gizi yang di dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Disamping itu protein merupakan salah satu sumber energi yang menghasilkan 4 kkal/gram. Kebutuhan protein juga

meningkat pada masa remaja karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki laki karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dahulu. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh (Depkes 2000)

Asupan protein harian seseorang seimbang dengan nitrogen yang dikeluarkan tubuh untuk menjaga keseimbangan energi pada tingkat aktifitas sedang. Sumber utama protein adalah susu, ikan, telur, daging, dan kacang – kacangan (Hardiansyah dan Tampubolon 2004). WHO menganjurkan 10-15 % kebutuhan energi diperoleh dari protein.

3. Kebutuhan Lemak

Lemak merupakan zat gizi yang padat kalori. Dimana setiap gram lemak mengandung energi sebesar 9 kkal/gram yaitu 2 $\frac{1}{2}$ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Simpanan ini berasal dari konsumsi berlebihan dari salah satu atau kombinasi zat-zat energi : karbohidrat, lemak dan protein.

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 10-25% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut-lemak. Di

antara lemak yang dikonsumsi sehari, dianjurkan paling banyak 10% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh, 10% dari lemak tidak jenuh ganda dan 10-15% dari lemak tidak jenuh tunggal. Konsumsi kolesterol yang dianjurkan adalah < 300 mg sehari.

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa swit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, dan sebagainya), mentega, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam gemuk, krim, susu, keju dan kuning telur, serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak. (Almatsier, 2005)

F. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan Pada Periode, Sebelum (Latihan), Pertandingan dan Pemulihan

1. Periode Sebelum (Latihan)

Memasuki masa latihan intensif diharapkan agar atlet memiliki kondisi yang optimal. Untuk memenuhi kondisi fisik dan status gizi yang optimal diperlukan pengaturan gizi pada masa latihan yang bertujuan :

- a. Memperbaiki status gizi, baik akibat defisiensi zat gizi maupun kelebihan gizi
- b. Memelihara kondisi fisik atlet agar tetap optimal selama menjalani latihan intensif.
- c. Membiasakan atlet terhadap makanan yang sehat dan seimbang untuk kesehatan dan prestasi.

2. Periode Pertandingan

Untuk menghadapi pertandingan pengaturan gizi diperlukan secara seksama karena harus mempertimbangkan sasaran pencapaian puncak prestasi yang diinginkan. Adapun tujuan pengaturan makan saat pertandingan, yakni memberi makanan dan cairan yang cukup untuk memenuhi energi dari zat gizi, agar cadangan glikogen dan status hidrasi tetap terpelihara.

Prinsip pengaturan makanan dan minum saat pertandingan:

- a. Pemberian minuman, cairan yang menggulung dengan hidrat arang.
- b. Waktu pemberian dapat dilakukan pada saat istirahat
- c. Minum 150-250 ml setiap 15-20 menit beraktifitas intensif dapat mencegah dehidrasi. Pada umumnya toleransi tubuh minum cairan antara 800-1200ml/jam.
- d. Apabila diberikan cairan yang mengandung hidrat arang maka jumlah hidrat arang yang dibutuhkan 30-60gr/jam. Pada umumnya sport drink yang biasa dikonsumsi atlet mengandung 3-8% glucose.

3. Periode Pemulihan

Setelah bertanding tetap diperlukan pengaturan makan dan minum yang bertujuan untuk memberi makanan yang memenuhi kalori dan zat gizi untuk memulihkan glikogen otot, status hidrasi dan keseimbangan elektrolit.

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

- a. Minum setelah bertanding untuk memulihkan status hidrasi

- b. Setiap penurunan 5000 gram BB, tubuh memerlukan 500cc air.
- c. Pada penurunan BB 4-7% BB akan kembali normal setelah 24-48 jam
- d. Minuman diberikan dengan interval waktu tertentu
- e. Minumlah jenis juice buah yang banyak mengandung kalium dan natrium
- f. Untuk memulihkan kadar gula darah, tubuh memerlukan karbohidrat. Kebutuhan KH 1 jam setelah bertanding 1gr/kg BB
- g. Pilihlah karbohidrat kompleks dan disakarida
- h. Sebaiknya makanan tersebut dalam bentuk cairan
- i. Pada umumnya setelah pertandingan atlet malas makan, oleh karena itu makanan diberikan ½ porsi dari biasanya (Buku ajar Gizi dan Olahraga)

G. Tinjauan Umum tentang Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2001).

Menurut Sediaoetama (2000) status gizi adalah suatu keadaan dimana tingkat kesehatan gizi terbaik /optimum. Status gizi masyarakat dapat diketahui melalui penilaian konsumsi pangannya berdasarkan data kualitatif maupun kuantitatif. Cara lain yang sering digunakan untuk mengetahui status gizi yaitu dengan cara biokimia, antropometri, ataupun secara klinis (Baliwati, dkk., 2004). Sistem penentuan status gizi dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung. Untuk penentuan Status gizi secara langsung dibagi menjadi empat

penilaian yakni antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penentuan status gizi secara tidak langsung terbagi 3 yakni survey konsumsi makanan, statistic vital, dan faktor ekologi.

Secara umum status gizi dapat dibedakan atas 3 bagian, yaitu :

1). Kecukupan Gizi (Gizi Seimbang)

Dalam hal ini asupan gizi seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang bersangkutan. Kebutuhan gizi seseorang ditentukan oleh kebutuhan basal, kegiatan dan pada keadaan fisiologis tertentu, serta dalam keadaan sakit.

2). Gizi Kurang

Merupakan keadaan tidak sehat (patologi) yang timbul karena tidak cukup makan dengan demikian konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu. Berat badan yang menurun adalah tanda gizi kurang.

3). Gizi Lebih

Keadaan patologi (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan. Mengonsumsi energi lebih banyak daripada yang diperlukan tubuh dalam jangka panjang yang dikenal dengan gizi lebih. Kegemukan merupakan tanda pertama yang biasa dilihat dari keadaan gizi lebih (Budiyanto, 2002).