

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Semarang merupakan salah satu institusi yang menyelenggarakan pelayanan makanan banyak dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi taruna dan taruni yang tinggal di asrama. Pemenuhan gizi taruna dan taruni sangat tergantung pada penyelenggaraan makanan tersebut. Makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan baik kualitas maupun kuantitas (BPSDM Perhubungan, 2014).

Gizi mempunyai peranan besar untuk kesehatan yang optimal seorang taruna/taruni. Gizi yang cukup dan seimbang dibutuhkan oleh seorang taruna/taruni untuk dapat melakukan kegiatan proses belajar mengajar, latihan fisik dan kegiatan ekstrakurikuler dengan optimal tanpa mengalami kelelahan (BPSDM Perhubungan, 2014).

Penyelenggaraan makanan di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang merupakan salah satu lembaga pemerintah di bawah Kementerian Perhubungan, yang menyediakan pelayanan makanan secara kontinyu bagi penghuni asrama. Taruna dan taruni harus memenuhi tingkat kebugaran dan tingkat kesehatan tertentu agar bisa mengikuti semua kegiatan pembelajaran taruna pelayaran yang tergolong tinggi dalam hal kegiatan fisik. Tingkat kesehatan tersebut diharapkan dapat dicapai salah satunya melalui pencapaian status gizi yang baik. Status gizi yang baik diharapkan mampu meningkatkan kebugaran taruna dan dapat diwujudkan dengan pemberian diet makanan yang berkualitas yang diselenggarakan oleh asrama (BPSDM Perhubungan, 2014).

Tingkat kesehatan seseorang dapat digunakan untuk menentukan tingkat kebugaran dan status gizi seseorang. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi setiap hari. Dalam hal ini, khususnya status gizi taruna dan taruni yang tinggal di asrama dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi yang disediakan asrama tersebut (Almatsier, 2004).

Seorang Taruni masih berada dalam masa pertumbuhan karena berusia antara 17 – 22 tahun. Jika gizi tidak terpenuhi secara cukup dan seimbang maka akan mengganggu proses pertumbuhan dan Taruni tidak bisa tampil dengan *performance* yang optimal (BPSDM Perhubungan, 2014).

Asupan zat gizi yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas sangat dibutuhkan untuk mencapai kebugaran. Kecukupan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler. Kecukupan zat gizi tercapai apabila asupan energi yang dikonsumsi sama dengan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas.

Kebugaran adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas fisik di waktu luang serta aktivitas tak terduga dengan cadangan energi yang masih dimiliki (Fatmah, 2011). Daya tahan kardiorespiratori dan kekuatan otot merupakan komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Kedua komponen tersebut memiliki manfaat dalam menjaga dan meningkatkan kinerja seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Kebugaran dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, genetik, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan status gizi (Fatmah, 2011). Menurut Suharjana dan Purwanto (2008), untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat. Manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Proporsi makanan yang baik adalah karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Zat-zat gizi dari makanan mutlak diperlukan agar kebugaran jasmani baik karena zat-zat tersebut digunakan untuk tenaga atau kalori, pembentukan sel-sel atau pertumbuhan dan mengaktifkan atau mengatur proses-proses dalam tubuh.

Penelitian yang dilakukan Sholehah (2014) di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang bahwa taruna dapat menerima makanan dengan baik, dengan rata-rata tingkat penerimaan sebesar 99,85% dari makanan yang disajikan, makanan asrama belum dapat memenuhi tingkat kecukupan energi dan protein Taruna, hal ini dikarenakan tingkat kecukupan energi taruna rata-rata adalah

58,74% dari angka kecukupan energi yang dianjurkan, protein rata-rata 77,46% dari angka kecukupan protein yang dianjurkan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Unit Olah Raga dan Seni Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, bahwa kebugaran taruni semester I belum sesuai dengan yang diharapkan, hal ini dikarenakan hasil tes kesamaptaaan taruni semester I, untuk kategori C (cukup) sebesar 30% apabila dibandingkan dengan hasil kesamaptaaan taruni tahun 2016 yaitu sebesar 10%. Adapun standar yang ditetapkan untuk kategori C (cukup) < 10%. Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan tingkat asupan energi, protein, dan lemak dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan tingkat asupan energi, protein, dan lemak dengan Kebugaran Taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang?

## **1.3.Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat asupan energi, protein, dan lemak dengan kebugaran Taruni di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat asupan energi pada taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang;
- b. Mendeskripsikan tingkat asupan protein pada taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang;
- c. Mendeskripsikan tingkat asupan lemak pada taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang;
- d. Mendeskripsikan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang;
- e. Menganalisis hubungan tingkat asupan energi dengan kebugaran Taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang;
- f. Menganalisis hubungan tingkat asupan protein dengan kebugaran Taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang;

- g. Menganalisis hubungan tingkat asupan lemak dengan kebugaran Taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

#### 1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi

Dapat dijadikan masukan kepada Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang untuk meningkatkan mutu pelayanan gizi terkait dengan penyelenggaraan makanan di asrama dan kebugaran taruni.

2. Bagi Responden

Dapat dijadikan sarana pendidikan gizi bagi responden tentang gizi dan kebugaran taruni.

3. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan pengalaman belajar tentang asupan zat gizi dan hubungannya dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

#### 1.5. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Tahun Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Meirisa Rahmawati dan Hadi Riyadi	Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Kekuatan dan Daya tahan Taruna Akademi Imigrasi Depok Jawa Barat	2014	Variabel bebas : Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik Variabel Terikat : Kekuatan dan Daya Tahan Taruna	-Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kekuatan para taruna -Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tk.kecukupan energi, protein, lemak, KH, Kalsium, Zat besi, Vit A, Vit B <sub>1</sub> , Vit C, Aktifitas Fisik dengan Kekuatan dan Daya Tahan

						- Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan Daya Tahan para Taruna
2	Nia Budhi Astuti, Hagnyonowati	Hubungan Antara Asupan Energi, Protein dan Status Gizi dengan Nilai Kesamaptaan Jasmani Taruna Akademi Kepolisian Semarang	2007	Variabel Bebas Asupan Energi, Asupan Protein, Status Gizi Variabel Terikat Nilai Kesamaptaan Jasmani	:	-Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan nilai kesamaptaan jasmani. -Tidak ada hubungan antara asupan protein dengan nilai kesamaptaan jasmani -Ada hubungan status gizi dengan nilai kesamaptaan jasmani.
3	Dewi Fitriyanti	Hubungan Tingkat Kesukaan dan Asupan Energi Protein Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Pusat Pendidikan TNI.	2013	Variabel bebas Tingkat kesukaan dan asupan energi protein Variabel Terikat : Daya Tahan Fisik	:	- Ada hubungan nyata antara umur dan status gizi dengan tingkat kesukaan -Tidak terdapat antara tingkat kesukaan dengan tingkat kecukupan energi serta protein -Terdapat hubungan nyata antara tingkat kecukupan energi dan protein dengan tingkat daya tahan fisik

Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian yang sebelumnya, adalah terletak pada tempat penelitian yaitu Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, variabel bebas yang meliputi tingkat asupan energi, protein dan lemak sedangkan variabel terikat yaitu kebugaran taruni dengan pendekatan *crosssectional*.

