

GAMBARAN STATUS GIZI ATLET SEPAK BOLA SEMARANG PADA MASA PANDEMI COVID 19

The Nutritional Status Of Semarang Football Athletes During The Covid-19 Pandemic

Aryu Candra ¹, Fatinah Shahab ²

¹. Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang,

². Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim Semarang

ABSTRACT

Background

The COVID-19 pandemic has had a huge impact on various sectors, one of which is the sports sector. The activity of athletes who were originally very high became reduced. This also has an impact on their nutritional status. The purpose of this study was to describe the nutritional status of soccer athletes in the city of Semarang during the Covid 19 pandemic.

Method

This reseawas a cross sectional study conducted Semarang in 2021. A total of 104 soccer athletes from the Indonesian Football Association Semarang (PSIS) completed the research. Data included age, weight, height, waist circumference (LP), and Body Mass Index (BMI).

Results

The youngest athlete was 7 years old and the oldest was 36 years old. The lowest Body Mass Index was 11.21 and the highest was 31.71. While the smallest waist circumference was 52 cm and the largest was 91 cm. Based on waisst circumference measurements, there are two athletes who are included in the overweight status.

CONCLUSION

The incidence of malnutrition in football athletes in the city of Semarang was quite high, namely 36.5%.

Keywords: athlete, football, nutritional status, malnutrition

ABSTRAK

Latar Belakang

Pandemi Covid 19 mempunyai dampak yang sangat besar terhadap berbagai sektor, salah satunya sektor olahraga. Aktivitas atlet yang semula sangat tinggi menjadi berkurang. Hal ini juga berdampak pada status gizinya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran status gizi pada atlet sepakbola di kota Semarang selama pandemi Covid 19.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional yang dilakukan di kota Semarang pada tahun 2021. Sebanyak 104 atlet sepak bola dari Persatuan Sepakbola Indonesia Semarang (PSIS) menyelesaikan penelitian. Data meliputi umur, berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang (LP), dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil

usia atlet termuda adalah 7 th dan tertua adalah 36 th. Indeks Massa Tubuh paling rendah adalah 11,21 dan paling tinggi adalah 31,71. Sedangkan lingkar pinggang paling kecil 52 cm dan paling besar 91 cm. Berdasarkan pengukuran lingkar pinggang, terdapat dua atlet yang termasuk dalam status gizi lebih.

Simpulan

Kejadian malnutrisi pada atlet sepakbola di kota Semarang tergolong tinggi yaitu 36,5%.

Kata kunci: atlet, sepak bola, status gizi, malnutrisi

PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 mempunyai dampak yang sangat besar terhadap berbagai sektor, salah satunya sektor olahraga. Tingginya angka kejadian covid di berbagai negara termasuk Indonesia membuat berbagai aktivitas seperti even-even olahraga dibatalkan. Hal ini juga berdampak pada aktivitas atlet salah satunya atlet sepak bola. Aktivitas atlet yang semula sangat tinggi menjadi berkurang. Hal ini juga berdampak pada status gizinya. Aktivitas yang kurang dan asupan zat gizi lebih berisiko menjadi status gizi lebih (overweight dan obesitas).(1)

Atlet terutama atlet sepak bola merupakan individu yang mempunyai karakteristik memiliki aktivitas fisik tinggi karena hampir setiap hari berlatih dengan durasi yang panjang. Atlet harus mempunyai status gizi baik karena dengan status gizi baik, diharapkan staminanya sangat prima. Status gizi dan staminan yang baik membuat atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dengan sempurna sehingga dapat dengan mudah menguasai *skill* yang dibutuhkan. Status gizi kurang maupun status gizi lebih dapat menurunkan stamina dan performa atlet sehingga dapat menurunkan prestasinya. Oleh karena itu status gizi atlet harus selalu dijaga melalui asupan dan aktivitasnya.(2)

Kota Semarang merupakan salah satu kota di Indonesia yang memiliki angka kejadian Covid 19 tergolong tinggi.(3) Kota Semarang bahkan beberapa kali mengalami lonjakan kasus yang membuat diberlakukannya aturan pembatasan kegiatan masyarakat yang sangat ketat. Hal ini mempengaruhi pola kehidupan masyarakatnya termasuk atlet. Aturan pembatasan kegiatan masyarakat yang diberlakukan oleh pemerintah kota Semarang membuat aktivitas atlet menurun, sehingga dikhawatirkan dapat mempengaruhi status gizinya. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin mengetahui gambaran status gizi atlet selama Pandemi Covid 19 di kota Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian cross sectional yang dilakukan di kota Semarang pada tahun 2021. Sebanyak 105 atlet sepak bola dari Persatuan Sepakbola Indonesia Semarang (PSIS) menjadi sampel penelitian. Kriteria inklusi subjek adalah semua atlet sepakbola yang tergabung dalam PSIS dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi atlet yang memiliki penyakit akut, riwayat penyakit kronik, gangguan pencernaan atau atlet yang minum terapi obat-obatan.

Data yang diambil merupakan data primer, meliputi umur, berat badan, tinggi badan, lingkar pinggan (LP), dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital, pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise, dan lingkar pinggang menggunakan pita pengukur (metline). Pengukuran dilakukan pagi hari sebelum atlet beraktivitas berat. Pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang dilakukan sebanyak dua kali dan hasilnya direrata. Indeks Massa Tubuh dihitung dengan rumus berat badan (dalam kg) dibagi kuadrat tinggi badan (dalam meter). Status gizi berdasarkan IMT dikategorikan kurang bila z skor < -2 SD, normal bila z skor $-2 \leq z \leq +2$ SD,

dan lebih apabila $>+2$ SD. Lingkar pinggan dikatakan normal apabila <90 cm dan lebih apabila ≥ 90 cm. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan software komputer.

HASIL

Sebanyak 105 atlet menjadi sampel, namun hanya 104 yang mengikuti penelitian sampai selesai sehingga yang dianalisis sebanyak 104 subjek. Seluruh subjek berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan IMT dan IMT/U diketahui sebanyak 14,4% atlet termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 22,1% termasuk lebih.

Tabel 1. Karakteristik subjek

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	skewness	kurtosis
Umur (th)	104	7,00	35,00	17,0385	5,96742	1,148	0,924
BB (kg)	104	23,00	93,10	57,4115	15,73485	-,303	-,421
TB (cm)	104	120,00	184,00	164,5673	14,04484	-1,434	1,648
IMT	104	11,21	31,71	20,7741	3,61042	-,087	,144
LP (cm)	104	52,00	91,00	71,6442	9,25886	,030	-,427

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia atlet termuda adalah 7 th dan tertua adalah 36 th. Indeks Massa Tubuh paling rendah adalah 11,21 dan paling tinggi adalah 31,71. Sedangkan lingkar pinggang paling kecil 52 cm dan paling besar 91 cm. Dari uji normalitas dengan skewness dan kurtosis disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Status gizi atlet dihitung berdasarkan IMT dan Lingkar pinggang. Untuk atlet berusia 7 sp 18 th digunakan IMT/Umur, sedangkan untuk atlet berusia di atas 18 th menggunakan IMT dan Lingkar Pinggang. Subjek yang berumur 7-18 th sebanyak 72 orang (71,2%), sedangkan yang berumur di atas 18 th adalah 32 orang (28,8%).

Tabel2. Kategori status gizi berdasarkan IMT/U

Status gizi	n	%
Kurang	15	14,4
normal	66	63,5
lebih	23	22,1
total	104	100

Penentuan status gizi berdasarkan lingkaran pinggang digunakan pada atlet yang berusia 18 th ke atas. Berdasarkan lingkaran pinggang disimpulkan ada 2 atlet yang termasuk dalam kategori status gizi lebih ($LP \geq 90$ cm).

PEMBAHASAN

Status gizi atlet sepak bola kota Semarang dihitung dengan menggunakan IMT dan Lingkaran pinggang. Berdasarkan IMT diketahui sebanyak 14,4% atlet termasuk dalam kategori kurang, sedangkan 22,1% termasuk lebih. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 36,5% atlet mengalami malnutrisi baik gizi kurang maupun lebih. Malnutrisi disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan zat gizi terutama zat gizi sumber energi dengan pengeluaran energi.(4) Pengeluaran energi sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui 14,4% atlet mempunyai status gizi kurang. Status gizi kurang dapat mempengaruhi stamina dan performa atlet dikarenakan cadangan energi dalam tubuh yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sedikit. Cadangan energi sangat diperlukan saat atlet melakukan aktivitas fisik berat sementara asupan tidak memadai. Cadangan energi yang tidak mencukupi membuat atlet cepat merasa lelah sehingga tidak mampu melakukan aktivitas berat.(5) Hal ini akan mempengaruhi performa dan dalam jangka panjang akan mempengaruhi prestasinya.

Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa 22% atlet mempunyai status gizi lebih. Status gizi lebih dapat disebabkan oleh asupan energi yang lebih, sementara aktivitas fisik kurang. Masa pandemi Covid menyebabkan lebih banyak aktivitas yang harus dilakukan di rumah. Aktivitas yang dilakukan di rumah biasanya tergolong aktivitas ringan dan sedang yang tidak memerlukan energi dalam jumlah besar. Kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan energi di dalam tubuh. Penimbunan energi inilah yang menyebabkan status gizi lebih.(6)

Atlet sepakbola dituntut mampu bergerak dengan lincah dan cepat. Atlet sepak bola yang mempunyai status gizi lebih akan menurun performanya karena overweight dan obesitas akan menyebabkan seseorang kurang mampu bergerak dengan lincah dan cepat. Selain itu seseorang dengan status gizi lebih juga mudah mengalami kelelahan karena beban pada organ vital seperti jantung dan paru-paru lebih besar. Bila jantung dan paru-paru tidak dapat memenuhi kebutuhan maka oksigenasi jaringan berkurang dan dapat terjadi hipoksia.(7)

Berdasarkan pengukuran lingkaran pinggang, terdapat dua atlet yang termasuk dalam status gizi lebih. Lingkaran pinggang merupakan salah satu indikator sindrom metabolik (SM). Sindrom metabolik merupakan gangguan metabolisme yang berisiko menimbulkan penyakit degeneratis seperti diabetes melitus, stroke, penyakit jantung koroner, dll.(8) Pada penelitian ini tidak diteliti indikator-indikator SM yang lain sehingga tidak diketahui berapa prevalensi SM. Namun, adanya lingkaran pinggang yang besar pada atlet harus diwaspadai. Atlet sepak bola harus memiliki stamina yang prima, risiko gangguan kesehatan atau penyakit harus dicegah sedini mungkin.

SIMPULAN

Status gizi atlet sepakbola di kota Semarang berdasarkan IMT sebanyak 14,4% memiliki status gizi kurang, 63,5% memiliki status gizi normal, dan 22,1% memiliki status gizi lebih. Sedangkan berdasarkan lingkaran pinggang, sebanyak 2 atlet termasuk dalam kategori status gizi lebih. Secara keseluruhan kejadian malnutrisi pada atlet sepakbola di kota Semarang tergolong tinggi yaitu 36,5%.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, terutama penelitian tentang sindrom metabolik pada atlet sepak bola di kota Semarang, karena berdasarkan hasil penelitian ini banyak atlet yang mengalami status gizi lebih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gallardo-Alfaro L, Del Mar Bibiloni M, Mascaró CM, Montemayor S, Ruiz-Canela M, Salas-Salvad J, et al. Leisure-time physical activity, sedentary behaviour and diet quality are associated with metabolic syndrome severity: The PREDIMED-plus study.

- Nutrients. 2020 Apr 1;12(4).
2. Gropper SAS, Smith JL, Groff JL. Advanced nutrition and human metabolism. Wadsworth/Cengage Learning; 2009. 600 p.
 3. Dashboard Data Covid Kota Semarang [Internet]. [cited 2021 Nov 25]. Available from: <https://siagacorona.semarangkota.go.id/halaman/covid19>
 4. Rolfes W. Understanding Nutrition. Belmont: Wadsworth/Cengage Learning; 2008.
 5. Sayón-Orea C, Razquin C, Bulló M, Corella D, Fitó M, Romaguera D, et al. Effect of a Nutritional and Behavioral Intervention on Energy-Reduced Mediterranean Diet Adherence among Patients with Metabolic Syndrome: Interim Analysis of the PREDIMED-Plus Randomized Clinical Trial. JAMA - J Am Med Assoc. 2019 Oct 15;322(15):1486–99.
 6. Lessan N, Ali T. Energy Metabolism and Intermittent Fasting: The Ramadan Perspective. [cited 2021 Apr 18]; Available from: www.mdpi.com/journal/nutrients
 7. Jeremy PT Ward RWL. Physiology at a Glance. third. West Sussex: Wiley Blackwell; 2013.
 8. Saklayen MG. The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. Vol. 20, Current Hypertension Reports. 2018.