

Hubungan Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pemain Futsal Family Evi FC Martapura

Husin^{1*}, Pramono², Khairil Anwar³

(¹Politeknik Unggulan Kalimantan, ²Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin,

³STIKes Husada Borneo Banjarbaru)

*Korespondensi: husin_ns@yahoo.com

Abstrak

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang mempunyai peranan penting untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan. Gizi adalah salah satu faktor utama bagi olahragawan dalam mencapai kesuksesan, selain faktor genetik dan tingkat pelatihan. Gaya hidup sebagai salah satu faktor tidak langsung, memegang peranan penting dalam mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat, perilaku merokok) terhadap status gizi pada pemain futsal FV FC Martapura. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 36 responden yang mengikuti pelatihan futsal di Klub Futsal FV FC Martapura. Analisa statistik pada penelitian ini menggunakan *Spearman Rho* dan Regresi Logistik. Berdasarkan hasil uji statistik pada beberapa variabel menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik (ρ Value = 0,010), pola makan (ρ Value = 0,004), kebiasaan istirahat (ρ Value = 0,027) terhadap status gizi pada pemain futsal FV FC Maratapura dan hasil uji statistik pada perilaku merokok (ρ Value = 0,072) tidak memiliki hubungan terhadap status gizi pada pemain futsal FV FC Martapura. Berdasarkan hasil penelitian dianjurkan bagi pemain futsal FV FC Martapura agar memperhatikan aktifitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan perilaku merokok untuk menunjang status gizi dan kesehatan yang optimal.

Kata kunci: Gaya hidup, status gizi

Abstrac

Sports is a physical activity that has an important role to maintain or improve health. Nutrition is one of the main factors for athletes in achieving success, in addition to genetic factors and level of training. Lifestyle as one of the indirect factors, plays an important role in influencing nutritional status. This study aims to analyze the relationship of lifestyle (physical activity, eating patterns, resting habits, smoking behavior) to the nutritional status of FV FC Martapura futsal players. This study uses analytic methods with cross sectional design. This research was conducted on 36 respondents who took part in futsal training at FV FC Futsal Club Martapura. Statistical analysis in this study uses the Spearman Rho and Logistic Regression. Based on the results of statistical tests on several variables showed a relationship between physical activity (ρ Value = 0.010), eating patterns (ρ Value = 0.004), resting habits (ρ Value = 0.027) to nutritional status of futsal FV FC Maratapura players and statistical test results the smoking behavior (ρ Value = 0.072) has no relationship with the nutritional status of FV FC Martapura futsal players. Based on the results of the study it is recommended for FV FC Martapura futsal players to pay attention to physical activity, eating patterns, resting habits and smoking behavior to support optimal nutritional and health status.

Keywords: Lifestyle, nutritional status

Pendahuluan

Saat ini setiap negara mengalami tantangan dalam masalah gizi. Masalah gizi tersebut dapat diukur melalui status gizi. Status gizi merupakan faktor penting dalam menentukan derajat kesehatan karena dapat menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh terhadap asupan zat gizi. Status gizi normal akan tercapai apabila kebutuhan asupan gizi terpenuhi secara optimal. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan menimbulkan masalah berupa gizi kurang dan gizi lebih¹.

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Asupan energi dan zat gizi yang cukup sangat dibutuhkan untuk mencapai ketahanan fisik dan kondisi tubuh yang prima. Kecukupan energi dan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat menurunkan produktivitas².

Gaya hidup sehat menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia³ adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Indikator gaya hidup sehat antara lain : perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur. Sejak tahun 2013 prevalensi merokok pada remaja (10-18 tahun) terus meningkat, yaitu pada

tahun 2013 7,2%, pada tahun 2016 8,8% dan pada tahun 2018 9,1%. Demikian juga proporsi aktivitas fisik kurang juga naik dari 26,1% menjadi 33,5%. Hal lainnya adalah proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk 5 tahun, masih sangat bermasalah yaitu sebesar 95,5%. Perlu peningkatan perilaku hidup sehat di masyarakat Indonesia. Mengutip data hasil Riskesdas 2018 menemukan bahwa baru 5% masyarakat Indonesia yang mengkonsumsi buah dan sayur yang cukup, yakni 5 porsi per hari sesuai anjuran Organisasi Kesehatan Dunia. Selain itu membiasakan diri untuk beraktivitas fisik secara rutin juga perlu ditingkatkan, karena baru 33,5% penduduk di atas 10 tahun yang rutin beraktivitas fisik 30 menit per hari. Diperparah kondisi bahwa perilaku merokok pada remaja mengalami peningkatan dari 7,2% menjadi 9,1%. Maka tidak heran bahwa prevalensi penyakit-penyakit tidak menular, seperti Hipertensi, Diabetes Mellitus, penyakit jantung koroner dan stroke semakin meningkat dan menjadi ancaman⁴.

Ada banyak teori yang mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi. status gizi dipengaruhi langsung oleh konsumsi makanan dan kesehatan. Konsumsi makanan merupakan faktor penting dalam membentuk status gizi menjadi kurang, baik atau lebih. Status gizi baik akan terjadi bila tubuh mendapatkan asupan gizi yang cukup dari makanan, sehingga memungkinkan pertumbuhan

fisik, perkembangan otak, kemampuan fisik dan kesehatan tercapai secara optimal. Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan, yaitu produksi makanan, daya beli makanan, pengetahuan gizi dan ketersediaan makanan⁵.

Berbagai teori dan hasil penelitian, terlihat bahwa gaya hidup berperan secara tidak langsung dalam memengaruhi status gizi seseorang menjadi kurang, normal atau lebih. Ada beberapa indikator gaya hidup yang ditetapkan. Menurut Safitri⁶, gaya hidup terbagi menjadi kebiasaan merokok atau tidak, pola makan dan aktivitas fisik. Sementara Notoatmodjo⁷, merumuskan indikator gaya hidup yang terbagi menjadi pola makan, olahraga, perilaku merokok, konsumsi minuman keras dan narkoba, durasi tidur yang cukup dan stress.

Faktor-faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi antara lain kebiasaan makan, pola konsumsi makanan sehari-hari, pendapatan, aktifitas fisik, pendidikan orang tua dan keadaan kesehatan⁸. Faktor lain mempengaruhi status gizi antara lain tingkat pendidikan, kemiskinan, lingkungan, persediaan pangan dan pengetahuan tentang gizi². Selain itu faktor gaya hidup juga mempengaruhi status gizi seseorang⁹.

Berdasarkan uraian di atas, maka penting peneliti ini dilakukan untuk mengetahui hubungan gaya hidup terhadap status gizi pemain futsal FV FC Martapura.

Metode Penelitian

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan survei yang bersifat analitik dan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh pemain futsal FV FC Martapura yang berdomisi di Gambut, Banjarbaru dan Martapura. Sampel pada penelitian ini didapatkan menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 36 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya hidup (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan istirahat dan kebiasaan merokok). Sedangkan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang, data pola makan diperoleh dengan cara menggunakan form kuesioner *Food Frequency Questionnaire* Semi Kuantitatif, data kebiasaan istirahat menggunakan pertanyaan dari kuesioner yaitu berapa lama ia tidur dalam sehari. Data perilaku merokok menggunakan pertanyaan dari kuesioner yang terdiri dari pertanyaan jenis rokok, konsumsi rokok, lama merokok dan perokok pasif. Data status gizi diperoleh dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Teknik analisis data

menggunakan *uji korelasi sperman* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

A. Analisis Univariat

1. Aktivitas Fisik

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pemain Futsal FV FC Martapura

Aktivitas Fisik	Jumlah Responden	
	n	%
Sedang	30	83,3
Tinggi	6	16,7
Total	36	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 30 orang (83,3%).

2. Pola Makan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pemain Futsal FV FC Martapura

Pola Makan	Jumlah Responden	
	n	%
Lengkap	25	69,4
Tidak Lengkap	11	30,6
Total	36	100

Tabel 2 di atas menunjukkan sebagian besar responden paling banyak pola makan kategori lengkap sebanyak 25 orang (69,8%).

3. Kebiasaan Istirahat

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pemain Futsal FV FC Martapura

Kebiasaan Istirahat	Jumlah Responden	
	n	%
Rendah	14	38,9
Sedang	22	61,1
Total	36	100

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa

sebagian besar responden kebiasaan istirahat kategori sedang sebanyak 22 orang (61,1%).

4. Perilaku Merokok

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok Pemain Futsal FV FC Martapura

Perilaku Merokok	Jumlah Responden	
	n	%
Tidak Merokok	16	44,4
Perokok Ringan	18	50
Perokok Sedang	2	5,6
Total	36	100

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden perilaku merokok kategori perokok ringan sebanyak 18 orang (50%). Sedangkan perilaku merokok dengan kategori sedang sebanyak 2 orang (5,6%).

5. Status Gizi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pemain Futsal FV FC Martapura

Status Gizi	Jumlah Responden	
	n	%
Kurus Tingkat Ringan	2	5,6
Normal	27	75
Gemuk Tingkat Ringan	6	16,7
Gemuk Tingkat Berat	1	2,8
Total	36	100

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden status gizi kategori normal sebanyak 27 orang (75%). Sedangkan status gizi kategori gemuk tingkat berat sebanyak 1 orang (2,8%).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Tabel 6. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Aktifitas Fisik	Status Gizi				Jumlah n (%)
	Kurus Tingkat ringan	Normal	Gemuk Tingkat Ringan	Gemuk Tingkat Berat	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Sedang	-	24 (88,9%)	6 (100%)	1 (100%)	31 (86,1)
Tinggi	2 (100%)	3 (11,1%)	-	-	5 (18,9)
Total	2 (100%)	27 (100%)	6 (100%)	1 (100%)	36 (100%)
$p \text{ Value} = 0,010$ $r = 0,424$					

Mengkaji Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat aktifitas fisik sedang dengan status gizi normal sebanyak 24 orang (88,9%). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *spearman rho* diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu sebesar 0,010 lebih kecil dari 0,05 sebagai taraf yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat dinyatakan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Uji kekuatan diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,424 memiliki tingkat hubungan sedang.

2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 7. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi				Jumlah n (%)
	Kurus Tingkat Ringan	Normal	Gemuk Tingkat Ringan	Gemuk Tingkat Berat	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Lengkap	1 (2,8%)	23 (63,9%)	1 (2,8%)	-	25 (69,4%)
Tidak Lengkap	1 (2,8%)	4 (11,1%)	5 (13,9%)	1 (2,8%)	11 (30,6%)
Total	2 (5,6%)	27 (75%)	6 (16,7%)	1 (2,8%)	36 (100%)
$p \text{ Value} = 0,004$ $r = 0,464$					

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pola makan lengkap dengan status gizi normal sebanyak 23 orang (63,9%).

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *spearman rho* diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu sebesar 0,004 lebih kecil dari 0,05 sebagai taraf yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat dinyatakan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan status gizi. Uji kekuatan diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,464 memiliki tingkat hubungan sedang.

3. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Status Gizi

Tabel 8. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Status Gizi

Kebiasaan Istirahat	Status Gizi				Jumlah n (%)
	Kurus Tingkat Ringan	Normal	Gemuk Tingkat Ringan	Gemuk Tingkat Berat	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Rendah	-	9 (25%)	4 (11,1%)	1 (2,8%)	14 (38,9%)
Sedang	2 (5,6%)	18 (50%)	2 (5,6%)	-	22 (61,1%)
Total	2 (5,6%)	27 (75%)	6 (16,7%)	1 (2,8%)	36 (100%)
$p \text{ Value} = 0,027$ $r = 0,369$					

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden kebiasaan istirahat kategori sedang dengan status gizi normal sebanyak 18 orang (50%). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *spearman rho* diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu sebesar 0,027 lebih kecil dari 0,05 sebagai taraf yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat dinyatakan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara kebiasaan istirahat dengan status gizi. Uji kekuatan diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,369 memiliki tingkat hubungan rendah.

4. Hubungan Perilaku Merokok dengan Status Gizi

Tabel 9. Hubungan Perilaku Merokok dengan Status Gizi

Perilaku Merokok	Status Gizi				Jumlah n (%)
	Kurus	Normal	Gemuk	Gemuk	
	Tingkat ringan n (%)	n (%)	Tingkat Ringan n (%)	Tingkat Berat n (%)	
Tidak Merokok	1 (2,8%)	14 (38,9%)	1 (2,8%)	-	16 (44,4%)
Perokok Ringan	1 (2,8%)	12 (33,3%)	5 (13,9%)	-	18 (50%)
Perokok Sedang	-	1 (2,8%)	-	1 (2,8%)	2 (5,6%)
Total	2 (5,6%)	27 (75%)	6 (16,7%)	1 (2,8%)	36 (100%)
	p Value = 0,071		r = 0,305		

Berdasarkan tabel 9 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden perilaku merokok kategori perokok ringan dengan status gizi normal sebanyak 14 orang (38,9%). Hasil uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *spearman rho* diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan yaitu sebesar 0,071 lebih besar dari 0,05 sebagai taraf yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat dinyatakan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara perilaku merokok dengan status gizi. Uji kekuatan diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,305 memiliki tingkat hubungan rendah.

Pembahasan

A. Pembahasan Analisis Univariat

1. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian berdasarkan aktivitas fisik pemain futsal FV FC Martapura memiliki tingkat aktivitas fisik responden dalam kategori sedang sebanyak 30 orang (83,3%). Sedangkan tingkat aktivitas fisik dalam kategori berat sebanyak 6 orang (16,7%). Aktifitas fisik yang sering dilakukan oleh pemain futsal

FV FC Martapura adalah sekolah, kuliah dan latihan. Namun sekolah dan kuliah yang dilakukan oleh pemain futsal FV FC Martapura sedikit berbeda dikarenakan dalam masa pandemi (COVID-19) maka dilakukan secara mandiri, untuk latihan harus melakukan praktek langsung individual walaupun tidak melakukan latihan secara bersama.

Aktifitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Aktivitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi, sehingga semakin banyak aktivitas fisik olahragawan, semakin banyak energi yang terpakai. Kelebihan energi karena rendahnya aktifitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas. Diharapkan untuk pemain futsal untuk memperhatikan aktivitas fisik demi menjaga kesehatannya¹.

2. Pola Makan

Hasil penelitian berdasarkan pola makan pemain futsal FV FC Martapura memiliki pola makan responden dalam kategori lengkap sebanyak 25 orang (69,4%). Sedangkan pola makan dalam kategori tidak lengkap sebanyak 11 orang (30,6%). Hal ini karena pola makan yang diterapkan oleh pemain futsal FV FC Martapura terbelang kategori lengkap sesuai dengan penerapan gizi seimbang/isi piringku dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan mengonsumsi seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan juga buah. Hal ini membuat pemain futsal FV FC Martapura sadar karena sedang berada

dalam pandemi (COVID-19) pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat mempengaruhi terjadinya gizi lebih. Oleh karena itu perlu untuk pemain futsal agar selalu memperhatikan pola makan dengan gizi seimbang/isi piringku demi menunjang kesehatan dan status gizi yang normal¹.

3. Kebiasaan Istirahat

Hasil penelitian berdasarkan kebiasaan istirahat pemain futsal FV FC Martapura memiliki kebiasaan istirahat responden dalam kategori cukup sebanyak 22 orang (61,1%). Sedangkan kebiasaan istirahat dalam kategori tidak cukup sebanyak 14 orang (38,9%). Hal ini karena kebiasaan istirahat yang mengharuskan pemain berdiam diri dirumah saja karena masih dalam pandemi (COVID-19) untuk mematuhi protokol kesehatan, sehingga kebiasaan istirahat tercukupi (7-9 jam). Umumnya orang akan merasa segar dan sehat sesudah istirahat. Dengan tidur, maka dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara biologis maupun psikis¹⁰. Jadi istirahat dan tidur yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Oleh karena itu perlu untuk pemain futsal FV FC Martapura agar selalu memperhatikan kebiasaan istirahat agar tidak terlalu kelelahan sehingga terjaga kesehatan dan status gizinya³.

4. Perilaku Merokok

Hasil penelitian berdasarkan perilaku merokok pemain futsal FV FC Martapura memiliki perilaku merokok kategori tidak merokok sebanyak 16 orang (44,4%) dan perokok ringan sebanyak 18 orang (50%). Sedangkan perilaku merokok dengan kategori sedang sebanyak 2 orang (5,6%) serta perokok berat sebanyak 0 orang (0%). Departemen Kesehatan RI menyebutkan bahwa banyak remaja yang tidak menyadari tentang dampak yang ditimbulkan oleh rokok terhadap gangguan kesehatan yang sangat mengganggu kesehatannya³.

Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh pergaulan. Semakin tinggi remaja bergaul maka akan semakin tinggi pula perilaku merokok pada remaja. Para pemain futsal perlu memperhatikan pergaulan dengan teman sepermainannya hal ini penting agar terhindar dari gaya hidup yang terbilang tidak sehat karena dampak yang diakibatkan dari rokok berbahaya bagi kesehatan¹¹.

5. Status Gizi

Hasil penelitian berdasarkan status gizi pemain futsal FV FC Martapura secara umum memiliki gizi normal, meski adayang kategori obesitas dan kurus sesuai data status gizi kurus tingkat ringan 2 orang (5,6%), kategori normal sebanyak 27 orang (75%), kategori gemuk tingkat ringan 6 orang (14,8%) dan kategori gemuk tingkat berat 1 orang (2,8%).

Purba¹² menyampaikan bahwa olahragawan perlu memperhatikan berat badan sesuai dengan jenis olahraga yang diikutinya. Menyesuaikan dan menjaga berat badan akan mengurangi resiko kecelakaan dan kesakitan, secara umum juga akan mengurangi resiko penyakit seperti dengan pernyataan Arisman¹³ juga mengatakan berat badan memiliki peran yang penting dalam mengkondisikan banyak olahragawan. Ia juga mengatakan hampir di semua cabang olahraga, peningkatan atau penurunan berat badan sering menjadi masalah serius bagi para olahragawan. Status gizi yang seimbang diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, menjaga aktifitas fisik tetap baik dan membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet¹⁴.

B. Pembahasan Analisis Bivariat

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pemain Futsal FV FC Martapura

Hasil uji statistik (uji korelasi spearman rho) didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,010 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada pemain futsal FV FC Martapura dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,424 yaitu memiliki tingkat hubungan sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan para pemain futsal FV FC Martapura yang berstatus gizi normal.

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam pengeluaran energi. Menurut Mu'tadin¹⁵ aktivitas fisik yang kurang

merupakan penyebab utama meningkatnya gizi lebih dalam masyarakat. Seseorang yang banyak makan dan kurang melakukan aktivitas fisik atau jarang berolahraga, akan cenderung mengalami overweight dan obesitas karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar.

Aktivitas fisik pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar tergolong kategori sedang dengan status gizi normal yaitu seperti duduk, berjalan kaki, bersepeda, bersih-bersih kamar, beribadah dll. Sehingga diharapkan untuk pemain futsal untuk memperhatikan aktivitas fisik demi menjaga kesehatan dan menunjang status gizi yang optimal.

2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pemain Futsal FV FC Martapura

Uji korelasi spearman rho pada item ini mendapatkan data bahwa nilai $p\text{-value} = 0,004 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi pada pemain futsal FV FC Martapura dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,464 yaitu memiliki tingkat hubungan sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa para pemain futsal FV FC Martapura yang secara umum berstatus gizi normal.

Susunan makanan yang tidak lengkap, dan hanya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk tanpa diimbangi dengan konsumsi sayur dan buah, cenderung akan meningkatkan kejadian gizi lebih. Makanan yang dikonsumsi minimal harus mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak,

vitamin dan mineral. Zat gizi tersebut dapat diperoleh dari susunan menu yang lengkap⁴.

Pola makan pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar tergolong kategori lengkap dengan status gizi normal yaitu makanan pokok seperti nasi, kentang, biskuit, mie basah dan roti putih, lauk hewani seperti daging ayam, hati ayam, ikan laut, sosis dan telur ayam, lauk nabati seperti kacang ijo, kacang tanah, tahu dan tempe, sayuran seperti bayam, buncis, wortel, kacang panjang, kangkung, kol dan labu kuning, buah seperti apel, anggur, alpukat, jeruk, mangga, pisang dan semangka. Pemain futsal sebagai seorang olahragawan perlu memperhatikan pola makan yang lengkap sesuai gizi seimbang untuk menunjang status gizi yang optimal.

3. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Status Gizi Pemain Futsal FV FC Martapura

Hasil uji korelasi spearman rho pada item ini mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan kebiasaan istirahat dengan status gizi pada pemain futsal FV FC Martapura dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,369 yaitu memiliki tingkat hubungan rendah. Hal tersebut ditunjukkan dengan para pemain futsal FV FC Martapura yang berstatus gizi normal.

Orang dewasa butuh tidur selama 7-9 jam dalam sehari. Namun dengan bertambahnya umur, biasanya kebutuhan tidur pun akan berkurang. Kurang tidur

selama < 7 jam/hari dan banyak tidur selama > 9 jam/hari dapat mengakibatkan kelebihan berat badan¹.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada kebiasaan istirahat pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar tergolong kategori sedang dengan status gizi normal. Hal ini karena kebiasaan istirahat yang mengharuskan pemain berdiam diri dirumah saja karena masih dalam pandemi (COVID-19) untuk mematuhi protokol kesehatan, sehingga kebiasaan istirahat tercukupi (7-9 jam/harinya). Oleh karena itu perlu untuk pemain futsal agar selalu memperhatikan kebiasaan istirahat agar tidak terlalu kelelahan sehingga terjaga kesehatan dan status gizinya.

4. Hubungan Perilaku Merokok dengan Status Gizi Pemain Futsal FV FC Martapura

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman rho didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,072 > 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan perilaku merokok dengan status gizi pada pemain futsal FV FC Martapura dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,305 yaitu memiliki tingkat hubungan rendah.

Faktor yang menyebabkan tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan status gizi pada penelitian ini adalah karena sebagian besar responden dengan perilaku merokok memiliki aktifitas fisik yang sedang, pola makan yang

lengkap dan kebiasaan istirahat yang cukup. Berdasarkan pengamatan pada perokok sedang dan berat sebagian responden masih berusaha memenuhi kebutuhan asupan nutrisi mereka lewat frekuensi makan utama 3 kali sehari. Dimana perokok berusaha mengontrol status gizi melalui pola hidup sehat seperti olahraga teratur untuk membentuk massa otot (massa otot lebih besar dari massa lemak). faktor ini menentukan besarnya perhatian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan makanan dan gizi, dan seberapa jauh masalah kesehatan serta menentukan pilihan makanan¹⁶.

Mengkaji pada perilaku merokok pada pemain futsal FV FC Martapura yang sebagian besar tergolong perokok ringan dengan status gizi normal dimana para pemain setiap harinya mampu menghabiskan rokok rata-rata <10 batang/hari. Pada dasarnya pemain futsal menyadari bahwa merokok akan memberikan dampak yang kurang baik bagi kekuatan pernafasan mereka namun pada sisi pergaulan mereka terpengaruh dengan teman yang memiliki kebiasaan merokok, pemain futsal penting untuk memilih teman yang mendukung untuk bisa memiliki gaya hidup yang sehat dan harus memperhatikan asupan gizi yang seimbang agar menunjang kebugaran jasmani dan prestasi nantinya.

Kesimpulan

1. Aktivitas fisik pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar dengan

kategori sedang sebanyak 30 orang (83,3%).

2. Pola makan pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar dengan kategori lengkap sebanyak 25 orang (69,8%).
3. Kebiasaan istirahat pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar dengan kategori cukup sebanyak 22 orang (61,1%).
4. Perilaku merokok pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar dengan kategori perokok ringan sebanyak 23 orang (63,9%).
5. Status gizi pemain futsal FV FC Martapura sebagian besar dengan kategori normal sebanyak 27 orang (75%).
6. Aktifitas fisik terbukti memiliki hubungan baik terhadap status gizi pemain futsal FV FC Martapura ($\rho=0,010$).
7. Pola makan terbukti memiliki hubungan baik terhadap status gizi pemain futsal FV FC Martapura ($\rho=0,004$).
8. Kebiasaan istirahat terbukti memiliki hubungan baik terhadap status gizi pemain futsal FV FC Martapura ($\rho=0,027$).
9. Perilaku merokok terbukti memiliki hubungan tidak baik terhadap status gizi pemain futsal FV FC Martapura ($\rho=0,072$).

Saran

Penting bagi pemain futsal untuk memilih gaya hidup yang sehat dan mengonsumsi gizi yang seimbang, bagi peneliti berikutnya dapat mengkaji dengan populasi yang lebih luas dan metode sampling yang relevan untuk penelitian kuantitatif.

Daftar Pustaka

1. Siregar, Emi Inayah Sari (2015). *Pengaruh Gaya Hidup terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan*, Universitas Sumatera Utara. Tesis.
2. Almatsier S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
3. Depkes R.I., (2008). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
4. Kemenkes Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI.
5. Rahardja, P., Manurung, Mandala. (2001). *Teori Ekonomi Makro*. Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia, Jakarta.
6. Safitri, Dina, Arneliwati, Erwin. (2014). *Analisis Indikator Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Usia Menarche Remaja Putri*, JOM PSIK, Vol. 1, No. 2, 1-10.
7. Notoatmodjo,S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2004. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
8. Mardayanti, Purnama. (2008). *Hubungan Faktor-Faktor Status Gizi dengan Obesitas*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
9. Suhardjo. (2014). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
10. Lanywati, E. (2001). *Insomnia (Gangguan Sulit Tidur)*. Yogyakarta, Kanisius.
11. Endarwati, dkk. (2010). *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Tuberkulosis Paru Di Provinsi Sulawesi Utara Berdasarkan Riskesdas Tahun 2010*.
12. Purba M. (2006). *Status Gizi Mikro dan Kadar Homocysteine pada Usia lanjut. Pertemuan Ilmiah Nasional. Dietetic II Tahun 2005*. Prosiding 18-19 Februari 2005. Bandung.
13. Arisman, (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar ilmu Gizi*, edisi ke-2. EGC. Jakarta.
14. Irianto DP. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta(ID): CV Andi Offset.
15. Mu'tadin, Z. (2002). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta.
16. Barasi, M. E. (2009). *At a Glance Ilmu Gizi (H. Halim, Trans)*. Jakarta: Erlangga Medical Series