

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini menjelaskan tentang (1) Latar Belakang, (2) Rumusan Masalah, (3) Batasan Masalah, (4) Tujuan Penelitian, dan (5) Manfaat Penelitian dari Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng.

1.1 Latar Belakang

Prestasi olahraga yang tinggi harus terus menerus dipertahankan dan faktor yang utama untuk mewujudkannya ialah melalui gizi seimbang dimana energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan yang dikonsumsi. Maka dari itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor pemenuhan gizi seimbang sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan. Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk beraktifitas. Disamping itu, makanan juga harus mampu mengganti energi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakan untuk aktifitas olahraga.

Banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh diwakili oleh energi dan dan aktifitas fisik. Pada kebutuhan harian, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat berbeda antara individu bahkan berbeda pada individu yang sama, bergantung pada banyaknya jumlah latihan dan aktifitas lainnya, pada akhirnya beberapa variasi diantara kebutuhan individu energi untuk aktifitas fisik dapat

dipengaruhi oleh faktor yang berbeda seperti berat badan dan tingkat kebugaran, tetapi total jumlah aktifitas fisik lebih banyak bersumber dari perbedaan kebutuhan energi yang besar pada individu itu sendiri.

Selain itu nutrisi dibutuhkan pula untuk penyediaan energi tubuh pada saat atlet melakukan berbagai aktifitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan pada saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak (Arimbi et al., 2018). Masalahnya masih banyak pelatih atau atlet di Kabupaten Buleleng yang menganggap bahwa asupan nutrisi pada atlet sama saja dengan yang bukan atlet. Tetapi kenyataannya tidak demikian, asupan nutrisi pada atlet disiapkan berdasarkan kebutuhan energi yang akan digunakan, peran sumber nutrisi tertentu pada proses penyediaan energi.

Berdasarkan kajian di atas, maka dari itu dibuatkanlah sebuah Sistem Informasi Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng yang akan menjawab permasalahan yang ada khususnya pada Atlet. Sistem informasi ini akan dikembangkan dengan basis *web* karena dengan *web* ini memberikan informasi pengenalan tentang atlet Kabupaten Buleleng dan usaha khusus berupa modifikasi yang dilakukan terhadap asupan nutrisi pada waktu tertentu, dalam upaya meningkatkan prestasi atlet Kabupaten Buleleng.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, terdapat permasalahan dalam pengembangan Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng, permasalahan yang dimaksud yaitu sebagai berikut.

- a. Bagaimana rancang bangun Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng?
- b. Bagaimana implementasi pengembangan Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng?

1.3 Batasan Masalah

Dalam memberi Penekanan Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng, perlu dibuatkan batasan-batasan masalah. Batasan masalah yang dimaksud yaitu sebagai berikut.

- a. Asupan nutrisi pada atlet disiapkan berdasarkan pengetahuan tentang dominasi energi yang akan digunakan.
- b. Pengguna terdiri dari 3 aktor yaitu Pengunjung, Admin, dan Atlet.
- c. Hubungan antara gizi makanan dengan tingkat kebugaran atlet.
- d. Pengguna Sistem informasi pemantauan kebutuhan gizi atlet kabupaten buleleng adalah semua atlet kabupaten buleleng.
- e. Atlet bisa melihat informasi pengaturan gizi dari cabang olahraga.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari pembuatan Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng ini diharapkan nantinya dapat mencapai tujuan sebagai berikut.

- a. Membuat rancang bangun sistem dari Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng.
- b. Mengimplementasikan pengembangan dari Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari pembuatan Sistem Informasi Pemantauan Kebutuhan Gizi Atlet Kabupaten Buleleng ini adalah sebagai berikut.

- a. Aplikasi ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi atlet untuk mencukupi asupan gizi sebelum melaksanakan pertandingan.
- b. Aplikasi ini dapat memberikan informasi tentang publikasi atlet kabupaten buleleng.

