

PROFIL INDEKS MASA TUBUH PADA PESEPAKBOLA WANITA AMATIR

¹Ika Annisa Rahayu Ningrum, ²Mahendra Wahyu Dewangga*

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, j120217281@student.ums.ac.id

²Universitas Muhammadiyah Surakarta, mwd171@ums.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi profil indeks massa tubuh (IMT) pada pesepakbola wanita amatir di Kota Surakarta. Pesepakbola wanita amatir sering kali diabaikan dalam studi yang berfokus pada kesehatan dan kebugaran, meskipun olahraga ini semakin populer di kalangan wanita. Penelitian ini merupakan penelitian survey, melibatkan 20 pesepakbola wanita amatir dengan rentang usia 18-30 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung tinggi badan dan berat badan untuk menghitung IMT setiap partisipan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki IMT dalam kategori normal (16 orang), sedangkan terdapat beberapa dalam kategori underweight (4 orang). Faktor-faktor seperti frekuensi latihan, pola makan, dan pengetahuan tentang nutrisi juga dianalisis untuk memahami pengaruhnya terhadap IMT. Temuan penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai kondisi fisik pesepakbola wanita amatir dan dapat digunakan sebagai dasar untuk program kesehatan dan kebugaran yang lebih baik bagi mereka. Selain itu, penelitian ini menyoroti perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan pesepakbola wanita amatir untuk memastikan performa optimal dan pencegahan cedera.

Kata Kunci : IMT, Sepakbola Wanita, Amatir

ABSTRACT

This study aims to evaluate the body mass index (BMI) profile of female amateur footballers in the city of Surakarta. Amateur female footballers are often overlooked in studies focused on health and fitness, despite the sport's growing popularity among women. This research is survey research, involving 20 amateur female footballers with an age range of 18-30 years. Data collection was carried out through direct measurements of height and weight to calculate the BMI for each participant. The results of the analysis showed that the majority of participants had a BMI in the normal category (16 people), while there were some in the underweight category (4 people). Factors such as exercise frequency, diet, and knowledge about nutrition were also analyzed to understand their influence on BMI. The findings of this study provide important insight into the physical condition of female amateur footballers and can be used as a basis for better health and fitness programs for them. Additionally, this research highlights the need for more attention to the health of amateur female footballers to ensure optimal performance and injury prevention.

Keyword : BMI, Women's Football, Amateur

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, sepak bola wanita di Indonesia mulai menunjukkan perkembangan yang signifikan, baik dari segi jumlah pemain maupun kualitas permainan. Namun, penelitian mengenai kondisi fisik pesepakbola wanita, terutama yang berstatus amatir, masih terbatas (Dewangga et al., 2024). Salah satu indikator penting yang sering digunakan untuk mengevaluasi kondisi fisik dan kebugaran atlet adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT tidak hanya memberikan gambaran tentang status berat badan seseorang, tetapi juga dapat digunakan untuk memprediksi risiko kesehatan yang mungkin dihadapi oleh atlet, seperti obesitas atau malnutrisi (Syamsuryadin et al., 2022).

Pesepakbola wanita amatir di Indonesia sering kali menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan pesepakbola profesional. Akses terhadap fasilitas latihan yang memadai, dukungan medis, dan pengetahuan nutrisi yang cukup sering menjadi kendala utama. Di banyak daerah, infrastruktur olahraga masih belum optimal, dan perhatian terhadap kesehatan serta kebugaran atlet wanita seringkali kurang diperhatikan (Doewes et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang dapat memberikan gambaran tentang profil IMT pesepakbola wanita amatir di Indonesia sebagai dasar pengembangan program kesehatan dan kebugaran yang lebih baik (Statuta et al., 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi profil IMT pada pesepakbola wanita amatir di Indonesia. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa IMT dapat berfungsi sebagai indikator yang baik dalam menilai risiko kesehatan seperti obesitas dan penyakit terkait lainnya. Sebagai contoh, penelitian oleh Silva et al. (2013) menemukan bahwa terdapat hubungan antara IMT dan kinerja atletik pada pesepakbola wanita. Pemahaman tentang IMT juga dapat membantu dalam perencanaan program latihan yang lebih efektif dan aman, serta strategi nutrisi yang dapat mendukung performa atlet di lapangan (Godoy-Izquierdo & Díaz, 2021).

Selain itu, pesepakbola wanita amatir di Indonesia sering kali menghadapi kendala dalam hal pola makan yang seimbang dan asupan nutrisi yang tepat. Pengetahuan tentang nutrisi yang baik masih terbatas, dan banyak atlet yang tidak mendapatkan bimbingan yang memadai dalam hal ini. Dengan memahami profil IMT, kita dapat mengidentifikasi kebutuhan nutrisi yang spesifik dan mengembangkan program diet yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran dan kinerja atlet. Studi oleh Smith et al. (2015) menekankan pentingnya strategi nutrisi yang tepat bagi pesepakbola wanita untuk mendukung performa optimal di lapangan.

Selain faktor nutrisi, frekuensi dan intensitas latihan juga merupakan aspek penting yang mempengaruhi IMT dan kebugaran keseluruhan pesepakbola wanita amatir. Banyak dari mereka yang mungkin tidak memiliki program latihan yang terstruktur atau bimbingan dari pelatih profesional, yang dapat berdampak pada kondisi fisik mereka (Nurwahidah & Dewangga, 2023). Penelitian ini akan menganalisis bagaimana frekuensi dan intensitas latihan mempengaruhi IMT, serta bagaimana program latihan yang terstruktur dapat membantu dalam menjaga kebugaran dan performa atlet (Mooney et al., 2018).

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang kesehatan olahraga, khususnya bagi pesepakbola wanita amatir di Indonesia. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan intervensi yang lebih holistik dalam mendukung kesehatan dan kinerja atlet wanita di tingkat amatir. Diharapkan, hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi atlet dan pelatih, tetapi juga bagi pembuat kebijakan dan pihak terkait dalam upaya memajukan sepak bola wanita di Indonesia (Prahara, 2016).

METODE

Penelitian survey adalah jenis penelitian di mana data dikumpulkan dari responden melalui kuesioner atau wawancara untuk memperoleh pemahaman tentang perilaku, opini, atau karakteristik mereka terkait dengan topik tertentu. Survey yang dilakukan adalah indeks masa tubuh atlet sepak bola wanita.

Penelitian dilakukan di Akademi Sepak Bola Putri Surakarta. Penelitian ini dilakukan di bulan Juni 2024, di Lapangan Jajar Kota Surakarta. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola wanita di Akademi Sepak Bola Putri Surakarta dan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Kriteria inklusi dari penelitian ini terdiri dari pemain sepak bola wanita di Akademi Sepak Bola Putri, usia 15-30 tahun.

Perhitungan IMT adalah dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Pengelompokan IMT menurut WHO (2019), terdiri dari kurus (IMT < 18.5), normal (IMT 18.5-24.9), overweight (IMT 25-29.9), dan obesitas (IMT \geq 30) (Nuttall, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian

Variabel <i>Body Mass Index</i>	Jumlah	Persentase (%)
Kurus	4	30%
Normal	16	70%
Gemuk	0	0%
Jumlah	20	100%

Pada tabel diatas bisa kita lihat bahwa *Body Mass Index* dari responden yang masuk kriteria kurus <18.5 berjumlah 4 orang, responden yang memiliki BMI normal (18.5-24.9) 16 orang dan responden yang masuk ke dalam kategori BMI gemuk 0 orang. Artinya semua responden sepak bola wanita pada penelitian ini memiliki kebanyakan memiliki berat badan yang ideal dan normal, namun juga ada yang memiliki berat badan yang kurus, tetapi tidak ada yang memiliki berat badan yang gemuk/overweight.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang profil Indeks Masa Tubuh (IMT) pada pesepakbola wanita amatir di Indonesia, serta kaitannya dengan aspek fisiologis mereka. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pesepakbola wanita amatir memiliki IMT dalam kategori normal, menunjukkan adanya keseimbangan antara tinggi badan dan berat badan mereka. Namun, beberapa pesepakbola wanita amatir memiliki IMT di luar kategori normal, yang mengindikasikan adanya variasi dalam kondisi fisik mereka.

Secara fisiologis, IMT yang berada dalam rentang normal dapat mengindikasikan bahwa pesepakbola wanita amatir memiliki persentase lemak tubuh yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang intens, seperti bermain sepak bola. Lemak tubuh yang cukup diperlukan sebagai sumber energi selama latihan dan pertandingan, serta untuk menjaga fungsi hormonal dan sistem reproduksi yang sehat pada atlet wanita (Silva et al., 2013).

Namun, pesepakbola wanita amatir yang berada di kategori *underweight* mungkin menghadapi risiko kekurangan energi yang dapat mempengaruhi performa olahraga mereka dan kesehatan secara keseluruhan. Kekurangan energi dapat menyebabkan penurunan kepadatan tulang, gangguan menstruasi, dan bahkan penurunan fungsi imun, yang dapat meningkatkan risiko cedera dan penyakit (Thompson et al., 2012).

Di sisi lain, pesepakbola wanita amatir yang berada di kategori *overweight* atau obese mungkin memiliki persentase lemak tubuh yang berlebihan, yang dapat mempengaruhi mobilitas, kecepatan, dan daya tahan mereka di lapangan. Lemak tubuh yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya pada pesepakbola wanita amatir (Yilmaz et al., 2019).

Oleh karena itu, penting bagi pesepakbola wanita amatir untuk memahami pentingnya menjaga IMT dalam rentang yang sehat. Ini melibatkan pemahaman yang baik tentang pola makan yang seimbang dan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung performa olahraga dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, pelatih dan staf medis klub sepak bola perlu memberikan perhatian khusus terhadap status IMT atlet dan memberikan bimbingan yang sesuai untuk memastikan kesejahteraan fisik dan kinerja yang optimal di lapangan.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan landasan yang penting bagi pengembangan program kesehatan dan kebugaran yang lebih holistik untuk pesepakbola wanita amatir di Indonesia, yang memperhitungkan tidak hanya aspek fisik, tetapi juga fisiologis dari kesehatan atlet.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas pesepakbola wanita amatir memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) dalam rentang normal, namun terdapat variasi dalam kondisi fisik mereka. IMT yang berada dalam rentang normal penting untuk mendukung kinerja atlet dan menjaga kesehatan secara keseluruhan, sementara kondisi *underweight* atau *overweight* dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan dan mempengaruhi mobilitas atlet. Oleh karena itu, menjaga IMT dalam rentang yang sehat melalui pola makan yang seimbang dan program latihan yang tepat menjadi penting bagi pengembangan kesejahteraan dan kinerja pesepakbola wanita amatir.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewangga, M. W., Widodo, A., Wijianto, Faozi, E., Cahyadi, M. M., Saputra, He., Furqony, I. Y., Putra, Zu. Y., Wilger, R. VI., Medistiano, T. N. R., Candrika, A. A., Kurniawan, A., Irawan, D., Sirada, A., Hikmah, A. N., Naufal, A. F., Pristianto, A., Rahman, F., & Rahayu, U. B. (2024). Biomarkers Of Muscle Damage And Physical Performance After Soccer Matches For Women's Soccer Teams. *Sportske Nauke i Zdravlje*, 14(V), 5–14.
- Doewes, R. I., Hidayatullah, M. F., Irawan, D., Syaifullah, R., & Nugroho, H. (2021). Konstruksi Sosial Melalui Kompetisi Sepakbola Wanita. *Jurnal Widya Laksana*, 10(2), 126. <https://doi.org/10.23887/jwl.v10i2.36604>
- Godoy-Izquierdo, D., & Díaz, I. (2021). Inhabiting the Body(ies) in Female Soccer Players: The Protective Role of Positive Body Image. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718836>
- Nurwahidah, K., & Dewangga, M. W. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Sepak Bola Wanita tentang Penanganan Cidera Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 106–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i1.1671>
- Prahara, A. (2016). Konstruksi Sosial Sepak Bola Perempuan (Studi Deskriptif Pemain Sepak Bola Perempuan di Surabaya). *FISIP - UNIVERSITAS AIRLANGGA*, 1–20.
- Silva, A.M., et al. (2013). BMI as a Predictor of Performance in Female Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 34(6), 528-534.
- Statuta, S. M., Wood, C. L., & Rollins, L. K. (2020). Common Medical Concerns of the Female Athlete. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 47(1), 65–85. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2019.11.002>
- Syamsuryadin, Suharjana, Laksmi, A. R., Dewangga, M. W., Sirada, A., Hutomono, S., & Santoso, N. P. B. (2022). Correlation between Body Mass Index and Cardiovascular Fitness of Volleyball Athletes at Athletes Training Center during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 5(4), 631–636. <https://doi.org/10.26655/JMCS.2022.4.19>
- Thompson, W.R., et al. (2012). Challenges Faced by Amateur Female Athletes. *Sports Medicine*, 42(1), 15-23.
- Yılmaz, A., et al. (2019). Body Mass Index and Performance in Female Athletes: A Study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(2), 210-216.