



## Pemetaan dan Perumusan Kompetensi Ahli Gizi Bidang Olahraga

Mardiana<sup>1✉</sup>, Galuh Nita Prameswari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima 5 Februari 2019  
Disetujui 21 April 2019  
Dipublikasikan 30 April  
2019

#### Keywords:

sports nutritionist, mapping,  
competence

#### DOI:

<https://doi.org/10.15294/higeia/v3i2/30018>

### Abstrak

Dalam dunia olahraga sepakbola, 40% atlet sepakbola memiliki asupan energi kurang. Begitu juga dengan asupan gizi pada atlet beladiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk memetakan dan mengembangkan kompetensi ahli gizi bidang olahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Narasumber yang digunakan adalah akademisi/ pakar gizi olahraga, pelatih dan pengurus organisasi profesi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ahli gizi bidang olahraga merupakan bagian dari lulusan ahli gizi, belum ada keahlian khusus yang diperoleh secara formal untuk bidang keahlian tersebut. Keahlian dasar seperti gizi dasar, biokimia, dan fisiologi tentu menjadi mutlak dikuasai oleh seorang ahli gizi olahraga. Kemampuan ahli gizi olahraga secara umum adalah kombinasi dari 3 cabang *mainstream* ilmu gizi saat ini, yaitu gizi klinik, gizi institusi, dan gizi masyarakat. Kemampuan ahli gizi olahraga secara umum adalah kombinasi dari 3 cabang *mainstream* ilmu gizi saat ini, yaitu gizi klinik, gizi institusi, dan gizi masyarakat.

### Abstract

*In the football world, 40% of football athletes had less energy intake. Likewise with nutritional intake in martial arts athletes. The purpose of this study was to map and develop the competencies of nutrition experts in sports. This study used a qualitative descriptive approach. Resource persons used by academics / sports nutrition experts, trainers and administrators of professional organizations. The sampling technique used purposive sampling and snowball sampling. The results of the study showed that nutritionists in sports are part of a nutritionist graduate, there was no special expertise that has been formally obtained for the field of expertise. Basic skills such as basic nutrition, biochemistry, and physiology certainly become absolutely controlled by a sports nutritionist. The ability of sports nutritionists in general was a combination of the three main branches of nutrition at present, namely clinical nutrition, institutional nutrition, and community nutrition. The ability of sports nutritionists in general was a combination of the three main branches of nutrition at present, namely clinical nutrition, institutional nutrition, and community nutrition.*

© 2019 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F5 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: [mardiana.ikm@mail.unnes.ac.id](mailto:mardiana.ikm@mail.unnes.ac.id)

p ISSN 1475-362846  
e ISSN 1475-222656

## PENDAHULUAN

Moto dari olimpiade adalah *Citius, Altius, Fortius* yang diterjemahkan menjadi lebih cepat, lebih tinggi, dan lebih kuat. Moto ini mulai diperkenalkan pada pertandingan olimpiade tahun 1924 di Paris, Perancis (IOC, 2007). Adanya moto ini membuat atlet selalu dituntut untuk selalu meningkatkan kemampuan dan prestasinya. Prestasi sendiri tidak hanya ditentukan dengan hasil dari latihan, tetapi juga ditunjang dengan asupan gizi yang sesuai. Asupan gizi tersebut terbukti dapat meningkatkan prestasi atlet olahraga dengan cara memaksimalkan simpanan energi dengan cara memaksimalkan asupan kalori dari makanan yang dikonsumsi oleh atlet itu sendiri (Penggali, 2007). Asupan gizi seorang atlet tentunya berbeda dengan asupan gizi pada orang biasa. Asupan gizi seorang atlet cenderung lebih banyak bila dibandingkan dengan orang biasa pada umumnya. Hal ini dikarenakan aktivitas atlet yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang biasa sehingga dibutuhkan energi yang lebih banyak pula untuk metabolisme dan sintesis hormon. Sumber energi yang dipergunakan dalam metabolisme tubuh berbentuk *Adenosin Triphosphat* (ATP) yang dihasilkan dari asupan gizi makanan. Ketika kebutuhan ATP untuk metabolisme sudah terpenuhi maka ATP tersebut disimpan dalam otot dan hati dalam bentuk glikogen. Ketika otot berkontraksi maka glikogen tersebut dapat cepat dimobilisasi. Penelitian tentang gizi olahraga telah berkembang pesat selama 50 tahun terakhir dengan beberapa fokus utama yaitu: persiapan sebelum pertandingan, performa selama pertandingan, dan penyembuhan setelah pertandingan (misalnya dengan mengasup protein dan karbohidrat untuk memperbaiki otot). Mekanisme utama asupan makanan adalah penyediaan energi untuk latihan (misal glukosa, asam amino, lipid, substrat, dll) dan dengan mengubah lingkungan hormon untuk mendukung anabolisme (Setyowati, 2014).

Prinsip utama kebutuhan gizi sebelum pertandingan adalah terpenuhinya nutrisi yang

cukup dan untuk menghindari pencernaan yang masih bekerja saat latihan (Komarudin, 2006). Pemenuhan gizi tersebut bertujuan untuk mempersiapkan atlet agar mendapatkan energi yang adekuat dan hidrasi yang optimal. Puasa sebelum pertandingan tidak diperbolehkan karena secara fisiologis tidak masuk akal oleh karena makanan dibutuhkan untuk mengganti glikogen. Seorang atlet setiap harinya harus memperhatikan kondisi fisiknya agar tampil maksimal di setiap performanya. Dalam proses latihan yang tujuannya adalah untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga maka pengaturan makan yang optimal harus mendapat perhatian dari orang yang terlibat (Surbakti, 2010). Asupan gizi selama persiapan sebelum pertandingan mencakup asupan gizi yang dikonsumsi oleh para atlet selama sebelum pertandingan termasuk konsumsi makanan sehari-hari. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan akan berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) dan massa otot (Rozenek, 2002). Asupan makanan yang berlebih dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh yaitu kenaikan berat badan, perubahan persen lemak tubuh dan massa otot pun begitu sebaliknya dengan asupan makan yang kurang akan menyebabkan penurunan berat badan serta berpengaruh terhadap perubahan persen lemak tubuh dan massa otot (Setyowati, 2014). Makanan yang memenuhi gizi seimbang memegang peranan penting untuk atlet yang ingin berprestasi maksimal dalam suatu pertandingan. Bahkan dengan kombinasi yang baik dari bakat atlet serta teknik latihan dan pelatih terbaik, makanan yang tidak memenuhi syarat dan gizi tidak seimbang tidak mungkin berprestasi secara maksimal (Surbakti, 2010).

Asupan gizi selama pertandingan misalnya asupan air putih untuk menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh dan karbohidrat yang bertujuan untuk menjaga kadar gula darah dan oksidasi karbohidrat juga berpengaruh terhadap performa atlet selama pertandingan. Pada saat melakukan aktivitas olahraga atau bertanding maka jumlah glikogen otot akan berkurang. Atlet memerlukan konsumsi karbohidrat untuk mencegah

kelelahan dan menjaga kadar glukosa dalam aliran darah (Jeukendrup, 2008). Atlet juga memerlukan konsumsi air untuk menghindari dehidrasi saat pertandingan maupun pasca pertandingan (Coyle, 2004). Pemberian cairan sangat penting untuk menjaga status hidrasi atau menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit (Sudiana, 2010)

Setelah bertanding, atlet memerlukan asupan gizi yang sesuai untuk pemulihan simpanan glikogen, status dehidrasi dan keseimbangan elektrolit. Menurut Pekik (2006) terdapat beberapa syarat makanan yang diperlukan untuk memulihkan kondisi atlet tersebut antara lain: a) Cukup energi; b) Tinggi karbohidrat; c) Cukup protein dan rendah lemak; d) banyak cairan.

Selain itu para peneliti juga telah banyak melakukan penelitian tentang asam ergogenat yang dapat meningkatkan performa atau mengurangi kelelahan. Pada beberapa dekade terakhir penelitian tentang gizi olahraga telah berkembang dengan melakukan pemisahan gizi saat latihan dan gizi saat pertandingan (Close, 2016). Petunjuk mengenai penelitian eksperimental di bidang gizi olahraga pun telah dibuat untuk memastikan bahwa riset yang ada tidak merugikan atlet dan menggunakan desain yang paling tepat (Powers, 2010).

Saat pertandingan yang ketat, asupan gizi menjadi hal yang sangat penting. Hal ini dikarenakan di dalam tubuh atlet, harus selalu tersedia cadangan energi yang sewaktu-waktu dapat dimobilisasikan untuk menghasilkan energi. Cadangan energi tersebut tersimpan dalam otot dan hati sebagai glikogen. Jika cadangan glikogen dalam tubuh sedikit, maka atlet akan cepat merasa lelah karena kehabisan tenaga.

Persatuan Asosiasi Atletik Internasional bahkan telah mengeluarkan petunjuk setebal 38 halaman agar atlet memahami asupan gizi yang diperlukan selama latihan, saat kompetisi, dan selama masa pemulihan (Burke, 2007). Federasi Asosiasi Sepak Bola Internasional (FIFA) bahkan mengeluarkan panduan setebal 63 halaman untuk atlet sepakbola baik yang amatir, profesional, maupun yang masih kanak -

kanak. Di pertandingan tingkat universitas pun, telah dibuat panduan asupan gizi bagi atlet yang bersifat sederhana dan praktis sehingga mudah untuk dipraktikkan (Vanderbilt University, 2016). Beberapa paparan tersebut sudah cukup menunjukkan bahwa perkembangan gizi olahraga di dunia telah begitu pesat dan masuk ke tataran praktis.

Masalah yang sering muncul dalam penyelenggaraan makanan bagi atlet adalah menu makanan yang kurang bervariasi sehingga menyebabkan kebosanan, atlet malas makan karena letih dan atlet lebih memilih makan jajanan. Hal lain juga disebabkan karena setiap orang memiliki selera yang berbeda-beda sehingga bila asupan gizi tidak diperhatikan, kecukupan gizi kemungkinan tidak terpenuhi. Pada program pemusatan latihan nasional menyatakan bahwa banyak laporan tentang atlet yang kurang disiplin soal makan. Bila makanan dianggap kurang memenuhi selera, mereka langsung mengkonsumsi makanan diluar penginapan yang belum tentu bergizi cukup untuk atlet.

Zat gizi yang baik bersama latihan yang teratur, kemampuan alami, keterampilan, dan motivasi merupakan faktor-faktor utama yang akan mempengaruhi penampilan atlet. Peran utama makanan adalah mempertahankan kondisi badan yang diperoleh saat latihan dan menyediakan tenaga bila sewaktu-waktu dibutuhkan saat latihan maupun pertandingan. Tidak ada makanan seperti suplemen khusus atau minuman penambah tenaga yang bisa membuat seseorang menjadi maha bintang dalam olahraga (Hartono, 2006). Namun pada kenyataannya, sebagian atlet sering mengkonsumsi suplemen tambahan, yang mana dalam pemakaiannya tidak berdasarkan rekomendasi dokter atau tim ahli dan hingga saat ini pemakaian suplemen di kalangan atlet lebih banyak disebabkan karena efek psikologis atau sugesti bahwa dengan memakan suplemen tertentu atlet merasa lebih siap dan kuat yang akan dapat memacu stamina dan prestasinya (Yusni, 2015).

Berdasarkan penelitian Mustamin (2010) menyatakan bahwa 40 % atlet sepakbola

memiliki asupan energi kurang dan memperoleh hasil yang signifikan antara asupan makan, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap ketahanan atlet. Tingkat asupan yang kurang disebabkan karena konsumsi makanan sumber zat tenaga tidak mencukupi kebutuhan hariannya. Dari hasil pengamatan tersebut menunjukkan bahwa atlet terkadang tidak sarapan pagi atau tidak mengkonsumsi makanan yang telah disiapkan oleh pihak asrama sehingga tidak mencukupi kebutuhan hariannya.

Di Indonesia, gizi olahraga masih merupakan bidang yang sangat baru dan belum berkembang. Sejauh ini literatur tentang gizi olahraga masih bersifat parsial dan hanya muncul beberapa halaman saja (Pakar Gizi Indonesia, 2016). Penelitian tentang gizi olahraga pun masih bersifat sepotong - sepotong tanpa ada hasil penelitian yang praktis dan dapat langsung dipraktekkan oleh atlet (Penggali, 2007; Jauhari, 2014). Padahal di sisi lain, industri olahraga di Indonesia sedang menggeliat yang ditunjukkan dengan masuknya beberapa sekolah sepak bola asing ke Indonesia (Priyono, 2012). Oleh karena itu, dibutuhkan ahli gizi olahraga yang berkualitas sehingga dapat meningkatkan prestasi di bidang olahraga. Cabang olahraga di Jawa Tengah belum melibatkan ahli gizi dalam penyelenggaraan makanan atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemetaan ahli gizi olahraga dan mengembangkan parameter kompetensi ahli gizi olahraga. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bermaksud melaksanakan pemetaan dan perumusan kompetensi ahli gizi di bidang olahraga.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Pada penelitian ini, subjek yang digunakan adalah akademisi atau pakar gizi olahraga, pelatih, dan organisasi profesi. Terdapat beberapa karakteristik yang harus dipenuhi oleh subyek antara lain; a) Subyek harus menyatu dengan medan aktivitas sasaran

penelitian; b) Subyek masih aktif dengan aktivitas seputar gizi olahraga di profesinya masing-masing baik sebagai pakar gizi olahraga, pelatih, dan organisasi profesi; c) Subyek memiliki ketersediaan waktu dan bersedia untuk dimintai informasi; d) Subyek tidak memiliki hubungan khusus dengan peneliti.

Kriteria tersebut dimaksudkan untuk mendapatkan jawaban yang tepat dari subyek atau narasumber yang berkompeten di bidang ilmu gizi olahraga. Teknik yang dilakukan untuk memilih informan yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Hal ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik *purposive sampling* ini digunakan dengan tujuan mengarahkan pengumpulan data agar sesuai dengan kebutuhan dan dilakukan dengan cara menyeleksi informan yang benar-benar menguasai informasi serta permasalahan yang ada serta dapat dipercaya. Penggunaan teknik *purposive sampling* ini memberikan kebebasan bagi peneliti dari keterikatan proses formal, yang berarti peneliti dapat menentukan *sampling* sesuai dengan tujuan penelitian berdasarkan substansi permasalahan. *Sampling* yang dimaksud bukanlah *sampling* yang mewakili personal yang sedang terlibat, melainkan berdasarkan pada relevansi dan kedalaman informasi yang didapat.

Informan kunci selanjutnya dikembangkan dengan menggunakan teknik bola salju (*snowball sampling*). Teknik bola salju ini digunakan untuk mencari informan lainnya. Penggunaan teknik bola salju akan berhenti setelah data yang diperoleh dirasa cukup lengkap oleh peneliti. Dalam kata lain, data yang didapat sudah jenuh. Pencarian informan belum akan berhenti apabila data yang didapatkan masih terasa kurang sehingga dibutuhkan informan-informan lain untuk mendukung dan memperkuat hasil pengumpulan data.

Pemilihan sampel pada tahap penelitian ini juga mempergunakan *internal sampling* atau *sampling internal*, yaitu sebuah cara pengambilan keputusan berdasarkan pada gagasan umum terkait substansi apa saja yang

akan diteliti, dengan siapa peneliti berbicara, bagaimana peneliti akan melakukan pengamatan serta berapa banyak dokumen yang telah di-review oleh peneliti sendiri.

Selain teknik bola salju (*snowball sampling*) dan sampling internal, penelitian ini juga menggunakan sampling waktu (*time sampling*). *Time sampling* artinya penyesuaian waktu menjadi pertimbangan peneliti ketika akan menemui informan. Penggunaan sampling waktu menjadi penting untuk dipergunakan dikarenakan dapat mempengaruhi makna dan kualitas penafsiran atas subjek atau peristiwa yang faktual.

Fokus dari penelitian ini mencakup pemetaan ahli gizi olahraga serta pengembangan kompetensi ahli gizi olahraga. Data yang dipergunakan ialah data primer yang diperoleh melalui wawancara dengan narasumber atau informan subjek penelitian dan juga menggunakan *Focus Group Discussion* (FGD). Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dasar keahlian yang dibutuhkan oleh seorang ahli gizi olahraga pada dasarnya sesuai dengan ahli gizi pada umumnya. Sesuai dengan ruang lingkup ilmu gizi, maka ilmu gizi ini dibagi dalam cabang cabang ilmu, seperti: ilmu gizi manusia (*human nutrition*), ilmu gizi klinik (*clinical nutrition*), ilmu gizi masyarakat (*community nutrition*), ilmu gizi hewan (*animal nutrition*), ilmu fisiologi gizi (*physiological nutrition*) dan juga ilmu pangan (*food science*) (Lusia, 2015). Keahlian dasar seperti gizi dasar, biokimia, dan fisiologi tentu menjadi mutlak dikuasai oleh seorang ahli gizi olahraga. Namun kemampuan ahli gizi olahraga secara umum adalah kombinasi dari 3 cabang *mainstream* ilmu gizi saat ini, yaitu gizi klinik, gizi institusi, dan gizi masyarakat. Saat ini telah ada mata kuliah wajib gizi olahraga, namun hanya sebanyak 2 Sistem Kredit Semester (SKS), bahkan di Undip terdapat PAGO (Proses Asuhan Gizi Olahraga) yang digunakan untuk membantu mahasiswa dalam melakukan asuhan gizi olahraga. Di

Poltekkes Semarang, mahasiswa diberikan tugas praktek untuk melakukan penilaian gizi olahraga (termasuk somatotype) pada atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar. Mata kuliah gizi olahraga yang hanya 2 Sistem Kredit Semester tersebut tidaklah cukup bila dibandingkan dengan kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang ahli gizi di bidang olahraga. Kelemahan berikutnya adalah ketiadaan mata kuliah lanjutan yang bersifat wajib, sehingga hanya mahasiswa tertentu yang kemudian dapat mengembangkan keilmuan di bidang gizi olahraga melalui mata kuliah pilihan (Putra, 2018). Oleh karenanya diperlukan penambahan mata kuliah wajib kisaran Sistem Kredit Semester antara 6-9 Sistem Kredit Semester sehingga mahasiswa dapat mengembangkan keilmuan di bidang gizi olahraga.

Selain menambahkan jumlah Sistem Kredit Semester untuk mengembangkan ahli gizi di bidang keolahragaan diperlukan juga sebuah legalisasi yang menaungi organisasi ahli gizi. Organisasi ahli gizi dapat dinaungi oleh Kementerian Kesehatan, Pemerintah Daerah maupun yang lainnya, tentu dengan memenuhi standar tertentu yang telah ditetapkan. Untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia dalam bidang kegizian, harus senantiasa mengembangkan diri secara kesinambungan melalui pendidikan dan pelatihan serta kegiatan ilmiah lain sejalan dengan perkembangan ilmu dan teknologi. Urgensi dari legalisasi organisasi ahli gizi ini sama pentingnya dengan pengembangan keilmuan dan juga sumber daya ahli gizi olahraga. Hal tersebut menjadi penting karena kesehatan dan gizi merupakan faktor penting yang secara langsung berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Negara yang hebat adalah negara yang memiliki sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Maka dari itu peran ahli gizi sangat diperlukan untuk mengupayakan peningkatan status gizi dan kesehatan dari masyarakat melalui perbaikan gizi agar dapat menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Salah satu yang perlu diperhatikan status gizinya adalah atlet. Makanan yang memenuhi syarat

gizi seimbang memegang peranan vital bila atlet ingin mendapatkan prestasi maksimal. Bahkan dengan kombinasi yang baik antara atlet yang berbakat, teknik latihan dan pelatih terbaik, namun makanan yang tidak memenuhi syarat dan gizi tidak seimbang tidak mungkin atlet dapat berprestasi secara maksimal (Syafrizar, 2009).

Namun demikian, perbaikan gizi harus memperhatikan dari segala aspek karena kita tahu bahwa masalah gizi yang sedang dihadapi Indonesia sekarang ini adalah penyakit degeneratif dan *double burden nutrition* (masalah gizi ganda) yakni dimana kasus gizi buruk sama banyaknya dengan kasus gizi lebih atau obesitas. Hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan dari masyarakat tentang gizi. Untuk itu keberadaan ahli gizi sebagai konselor gizi dan tenaga pendidikan gizi sangatlah diperlukan untuk membantu mengentaskan masalah gizi yang ada di masyarakat. Seorang ahli gizi yang memiliki kompetensi sebagai dietisien harus bisa dan mampu memberikan edukasi dan informasi kepada masyarakat dalam upaya membantu masyarakat mengatasi masalah kesehatan mereka.

Pakar gizi dalam bidang olahraga yang menjadi narasumber pertama penelitian ini memaparkan tentang pengalamannya selama menjadi ahli gizi olahraga di berbagai pusat kebugaran atau *fitness centre* di Jakarta. Dalam pemaparannya dijelaskan bahwa banyak nutrisisionis atau ahli gizi yang bekerja di pusat kebugaran namun gaji mereka masih disetarakan dengan pelatih kebugaran lulusan SMA maupun pelatih kebugaran yang memiliki sertifikat pelatihan yang mana pelatihan tersebut diadakan selama 3 bulan. Hal tersebut terjadi dikarenakan para nutrisisionis tersebut belum memiliki latar belakang pendidikan yang spesifik di bidang olahraga dan kebugaran. Dalam hal ini para nutrisisionis atau ahli gizi yang bekerja di pusat kebugaran tersebut berlatar belakang dari Program Studi Gizi yang mempelajari tentang ilmu gizi secara umum dan belum spesifik. Oleh karenanya perlu segera mengembangkan spesifikasi jurusan dan ilmu gizi yang fokus di bidang keolahragaan. Selain

itu, organisasi yang mampu menaungi dan meningkatkan kemampuan nutrisisionis olahraga dan kebugaran perlu segera dilegalkan. Sejarah yang terjadi pada masa lalu mencatat bahwa Persatuan Ahli Gizi (Persagi) telah menjadi partner Kementerian Pemuda dan Olahraga pada tahun 2011. Persatuan Ahli Gizi berperan dalam menyediakan asuhan gizi bagi atlet yang bertanding pada ajang *South East Asia Games* (SEA GAMES). Namun pada tahun 2017 terjadi keterlambatan koordinasi sehingga posisi dan peran dalam menyediakan asuhan gizi bagi atlet yang bertanding pada ajang *South East Asia Games* tersebut diambil oleh Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PDGMI).

Pakar gizi dalam bidang olahraga lain yang menjadi narasumber kedua di penelitian ini memaparkan tentang pengalamannya selama mendampingi atlet pada berbagai cabang keolahragaan baik di pusat maupun di daerah. Beberapa cabang olahraga yang pernah didampingi antara lain sepak bola, sepeda, dan sepatu roda. Selain pernah mendampingi beberapa cabang olahraga tersebut, narasumber kedua pada penelitian ini juga pernah mendampingi atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Aceh, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Kebutuhan ahli gizi olahraga sebenarnya begitu mendesak, namun seringkali *user* belum merasakan pentingnya profesi ini. Oleh karenanya profesi ini sering belum mendapat porsi anggaran tersendiri. Dari pernyataan tersebut maka perlu adanya campur tangan akademisi agar lebih aktif dalam meningkatkan kegiatan ilmiah, penelitian, dan pengabdian di bidang gizi olahraga sehingga para atlet, pelatih, dan *official* menjadi familiar dengan keberadaan profesi ini. Kebutuhan ahli gizi olahraga sebetulnya banyak. Hal ini dikarenakan untuk menjaga keefektifan dari kinerja ahli gizi atau nutrisisionis olahraga dimana setiap satu ahli gizi olahraga seharusnya hanya menangani 15 – 20 atlet. Pembatasan kinerja ini bertujuan supaya ahli gizi olahraga dapat melakukan asesmen, diagnosis, intervensi, *monitoring*, dan evaluasi (ADIME) secara lengkap terhadap atlet yang ditangani. Pada saat ini, narasumber kedua dari

penelitian ini telah membuat sebuah aplikasi untuk membantu dalam proses asesmen, diagnosis, *monitoring*, dan evaluasi dalam ranah gizi olahraga.

Dari hasil pemaparan kedua narasumber penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perlu adanya sebuah organisasi yang mampu mewadahi, menaungi serta mengembangkan ahli gizi olahraga tersebut. Untuk mewujudkannya maka Indonesian Sport Nutritionist Association diharapkan dapat menjembatani terwujudnya tujuan tersebut. Untuk melegalkan organisasi tersebut maka diperlukan beberapa langkah yang perlu dilakukan. Indonesia Sport Nutritionist Association mencakup ketentuan dan kriteria sebagai berikut: a) Posisi Indonesia Sport Nutritionist Association setara dengan Asosiasi Dietisien Indonesia yang mana berada di bawah naungan Persatuan Gizi Indonesia (PERSAGI); 2) Surat Keputusan pendirian organisasi dan Ketua Dewan Pimpinan Pusat Indonesian Sport Nutritionist Association diserahkan kepada Dr. Rita Ramayulis, DCN, M.Kes. selaku ketua umum Pimpinan Pusat Indonesian Sport Nutritionist Association pada hari Sabtu, 30 Juni 2018; 3) Deklarasi Indonesian Sport Nutritionist Association akan dilaksanakan pada sebuah seminar di Jakarta dengan mengundang pihak Kementerian Pemuda dan Olahraga; 4) Pada Kongres Persatuan Gizi Indonesia (PERSAGI) 2019 akan diadakan sosialisasi Indonesian Sport Nutritionist Association kepada seluruh dewan pimpinan daerah se-Indonesia serta pemaparan Pelatihan Asuhan Gizi Terstandar khususnya dalam gizi olahraga.

Ketika Indonesia Sport Nutritionist Association telah didirikan maka diperlukan Indonesia Sport Nutritionist Association yang berbasis di daerah. Tugasnya adalah untuk membantu koordinasi kepengurusan pusat. Indonesia Sport Nutritionist Association regional bertanggung jawab terhadap wilayah kerja di regional atau wilayahnya masing-masing. Secara umum, gambaran terkait rencana pembentukan pengurus daerah Indonesia Sport Nutritionist Association

wilayah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebagai berikut: a) Pengurus daerah Indonesia Sport Nutritionist Association Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta harus segera dibentuk setelah SK PP Indonesia Sport Nutritionist Association sah. Terkait statusnya yang akan digabung atau dipisah dengan organisasi gizi lain akan mengikuti sesuai arahan pakar gizi yang menjadi subyek narasumber pertama yakni tergantung pada keputusan Dewan Pimpinan Daerah Jawa Tengah dan Dewan Pimpinan Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta); b) Persatuan Ahli Gizi Indonesia Dewan Pimpinan Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta telah membahas terkait pendirian Pengurus Daerah Indonesia Sport Nutritionist Association Daerah Istimewa Yogyakarta; c) Persatuan Ahli Gizi Indonesia Dewan Pimpinan Daerah Jawa Tengah masih belum membahas terkait hal ini, namun dipastikan akan mendukung terbentuknya Pengurus Daerah Indonesia Sport Nutritionist Association Jawa Tengah.

Selain dari segi legalitas organisasi yang mampu menaungi, mewadahi, dan mengembangkan ilmu gizi olahraga maka juga diperlukan ketetapan kompetensi minimal yang harus dipenuhi oleh seorang ahli gizi olahraga. Adapun rumusan kompetensi minimal yang harus dipenuhi oleh ahli gizi olahraga yaitu: a) Mampu melakukan pengukuran status gizi dan memberikan konsultasi gizi secara komprehensif terhadap atlet; b) Mampu memberikan pendidikan dalam pemilihan, pembelian dan persiapan bahan makanan; c) Mampu memberikan terapi gizi pada atlet; d) Mampu mengidentifikasi isu gizi yang mempengaruhi kesehatan dan performa atlet saat bertanding; e) Mampu melakukan manajemen keseimbangan energi latihan dan manajemen berat badan atlet; f) Mampu mengidentifikasi hal-hal yang berpotensi mengganggu performa atlet misalnya gangguan gastrointestinal, defisiensi zat besi, gangguan makan, triad atlet wanita, alergi dan suplemen; g) Mampu menelusur dan mendokumentasikan hasil pelayanan gizi yang terukur untuk mendukung penyembuhan luka dan cedera pada atlet; h) Mampu mengevaluasi

literatur ilmiah sehingga mampu menerapkan dan melakukan penilaian berbasis ilmiah; i) Mampu mengkoordinasi dan mengatur produksi dan distribusi makanan saat *catering*, misalnya mengembangkan dan mengatur menu saat berlatih; j) Mampu mengkoordinasi asupan gizi atlet dalam perjalanan baik domestik maupun internasional seperti *catering*, makanan di penginapan, makanan saat melakukan penerbangan dan saat berkompetisi. Hal ini berlaku baik bagi atlet individu maupun tim; k) Mampu mengatur anggaran untuk membeli dan mendistribusikan suplemen gizi untuk atlet; l) Mampu mengembangkan dan memberikan edukasi gizi bagi personel penyelenggara makanan atlet; m) Mampu mengawasi dan merencanakan menu saat fase latihan, pertandingan, pasca pertandingan dan pada saat perjalanan; n) Mampu mengembangkan dan mengawasi kebijakan serta prosedur asuhan gizi olahraga; o) Mampu mendidik dan mementoring dietetik magang secara sesuai.

Kompetensi ahli gizi olahraga masih belum menjadi fokus pada kurikulum gizi di masa kini. Hanya ada dua sistem kredit semester (SKS) wajib untuk mata kuliah tersebut. Ahli gizi olahraga yang baik memiliki kompetensi inti dalam metabolisme nutrisi (biokimia dan metabolisme), fisiologi olahraga, dan psikologi. Dengan demikian, penambahan SKS akan sangat diperlukan. Di sisi lain, mata kuliah yang dianggap menjadi jembatan adalah mata kuliah pilihan. Mata kuliah pilihan adalah mata kuliah yang tidak wajib diambil sehingga tidak semua ahli gizi dapat langsung mengikuti pendidikan lanjutan untuk menjadi ahli gizi olahraga. Oleh karenanya diperlukan matrikulasi apabila lulusan ahli gizi (nutrisionis) ingin mengikuti pelatihan ahli gizi olahraga.

Standar kompetensi ahli gizi olahraga masih diperdebatkan, terutama posisinya dalam Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI). Jika sesuai dengan standar kompetensi ahli gizi yang dikeluarkan oleh PERSAGI, ada tiga poin yang dapat diperhatikan, yakni: 1) Memberikan pendidikan Gizi dalam praktek kegizian; 2) Mengawasi konseling, pendidikan, dan atau intervensi lain dalam promosi

kesehatan atau pencegahan penyakit yang diperlukan dalam terapi gizi untuk keadaan penyakit umum; 3) Mengawasi pendidikan dan pelatihan gizi untuk kelompok sasaran tertentu. sehingga dari ketiga poin tersebut jika dalam pemberian mata kuliah hanya dua SKS belum memaksimalkan ketiga standar kompetensi tersebut. Menurut pakar gizi yang menjadi narasumber penelitian pertama berpendapat bahwa selama ini ahli gizi olahraga dianggap sebagai Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) 6 sebagai nutrisionis. Oleh karenanya semua nutrisionis dengan pelatihan tertentu dapat menjadi ahli gizi olahraga. Narasumber dari Dewan Pimpinan Daerah Persatuan Gizi Indonesia Jawa Tengah mendukung pemikiran terkait spesialisasi ilmu gizi olahraga untuk mengembangkan ahli gizi olahraga. Menurutnya kemampuan ahli gizi olahraga dapat menjadi sebuah kekhasan bagi program studi gizi yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Sementara itu, narasumber akademisi pertama kurang sependapat dikarenakan menurutnya ahli gizi olahraga seharusnya menjadi profesi tersendiri. Untuk menjadi sebuah profesi tersendiri maka perlu adanya pelatihan khusus atau pendidikan profesi. Dengan adanya pelatihan khusus atau pendidikan profesi dapat membantu para ahli gizi olahraga untuk masuk ke dalam kategori Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia 7. Narasumber pertama yang merupakan pakar gizi bidang olahraga menambahkan bahwa sempat terdapat perencanaan terkait pemasukan ahli gizi olahraga ke dalam kategori Spesialis 1 (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia 7). Namun hingga sekarang wacana tersebut masih belum berjalan dikarenakan tidak adanya lembaga pendidikan yang mampu menyelenggarakan program studi tersebut.

Pada intinya seluruh peserta *focus group discussion* sepakat bahwa kompetensi ahli gizi olahraga merupakan hal penting yang harus diberikan kepada mahasiswa sejak jenjang sarjana. Jumlah SKS tentang gizi olahraga harus ditambah, atau juga bisa juga disisipkan ke mata kuliah lainnya sebagai suplemen untuk menunjang terpenuhinya kompetensi ahli gizi

olahraga. Profesi Ahli Gizi Olahraga harus memiliki standar kompetensi dan pendidikan yang jelas sehingga profesi ini dapat berjalan dengan baik dan berkesinambungan.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa kemampuan ahli gizi olahraga secara umum adalah kombinasi dari 3 cabang *mainstream* ilmu gizi saat ini, yaitu gizi klinik, gizi institusi, dan gizi masyarakat. Kompetensi gizi olahraga telah dirumuskan dan hal tersebut mengacu pada American Dietisien. Pembentukan Indonesia Sport Nutritionist Association telah disepakati oleh Pengurus Daerah Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta. Untuk mengembangkan ahli gizi olahraga maka diperlukan standar kompetensi pendidikan ahli gizi olahraga beserta legalitas profesi ahli gizi olahraga.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait pemetaan dan perumusan kompetensi ahli gizi olahraga yaitu agar lebih fokus dan memperdalam kajian terkait topik ini. Topik yang dikaji pada pada penelitian ini berkisar pada pemetaan dan perumusan kompetensi ahli gizi yang mana masih dikaji secara umum. Oleh karenanya peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian terkait topik ini secara lebih terfokus dan spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burke, L. & Maughan, R. 2007. *Nutrition for Athletics: A Practical Guide to Eating and Drinking for Health and Performance in Track and Field*. English. Monaco.
- Close, G.L., Hamilton, D.L., Philp, A., Burke, L.M. & Morton, J.P. 2016. New strategies in sport nutrition to increase exercise performance. *Free Radical Biology and Medicine*, 98: 144–158.
- Coyle, E. F. 2004. Fluid and fuel intake during exercise. *Journal of sports sciences*, 22(1): 39-55.
- Jauhari, M., Sulaeman, A., Riyadi, H. & Ekayanti, I. 2014. Pengembangan Formula Minuman Olahraga Berbasis Tempe untuk Pemulihan Kerusakan Otot (Development of Tempe Based Sports Beverages for Muscles Damage Recovery). *Jurnal AgriTech*, 34(3): 285.
- Jeukendrup, A. E. 2008. Carbohydrate feeding during exercise. *European Journal of Sport Science*, 8(2): 77-86.
- Mustamin, Kunaepah, Uun., Ayu, Sri Dara., 2010. Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan dan Status Gizi Atlet di Pusklat Olahraga Pelajar Sudiang Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, 9(1): 47-51
- Pakar Gizi Indonesia 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Pekik, D. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit CV. Andi Offset.
- Penggalih, M.H.T. & Huriyati, E. 2007. Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(4): 192–199.
- Powers, S.K., Smuder, A.J., Kavazis, A.N. & Hudson, M.B. 2010. Experimental guidelines for studies designed to investigate the impact of antioxidant supplementation on exercise performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(1): 2–14.
- Priyono, B. 2012. Pengembangan Pembangunan Industri Keolahragaan Berdasarkan Pendekatan Pengaturan Manajemen Pengelolaan Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2): 112–123.
- Putra, A., Syafira, D., Mauliyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4): 577-586.
- Rozenek, R., Ward, P., Long, S., & Garhammer, J. 2002. Effects of high-calorie supplements on body composition and muscular strength following resistance training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3): 340-347.
- Setiowati, A. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1):32-38.
- Vanderbilt University. 2016. *Fueling Your Performance: Nutrition Manual for Vanderbilt Athletics*. Tennessee: Vanderbilt University.
- Komarudin. 2006. Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet Untuk Mencapai Prestasi Sepakbola Indonesia. *Medikora*, 2(2):119-134.
- Lusia, Anggraini., Wiryatun L., Susetyowati. 2015. Asupan Gizi dan Status Gizi Vegetarian pada

- Komunitas Vegetarian di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4): 143-149.
- Sudiana, I. K. 2010. Asupan Nutrisi Seimbang Sebagai Upaya Mencegah Kemerosotan Prestasi Olahraga. *Jurnal IKA*, 8(1):41-55.
- Surbakti, S. 2010. Asupan Bahan Makanan dan Gizi Bagi Atlet Renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2): 108-122.
- Yusni. 2015. Pemenuhan Kebutuhan Kalsium dan Besi Atlet Sepak Bola Junior Banda Aceh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(2): 1-4.
- Syafizar, Welis, W. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.