

## **Konseling dan Pendampingan Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan dan Praktik tentang Gizi pada Atlet Sepakbola PS UNNES**

**Irwan Budiono<sup>1)</sup>**

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES

**Abstrak.** Latar belakang: Studi pendahuluan menunjukkan 10% atlet sepakbola PS UNNES mengalami gizi kurang. Masalah tersebut disebabkan oleh tidak adanya pengaturan gizi atlet secara individual serta rendahnya asupan energi atlet. Oleh karena itu perlu dilakukan konseling dan pendampingan gizi bagi atlet sepakbola PS UNNES. Metode: Konseling dan pendampingan gizi dilakukan terhadap 19 atlet PS UNNES. Indikator keberhasilan program adalah peningkatan pengetahuan dan asupan energi pada atlet. Hasil: Kegiatan pendampingan menunjukkan terdapat peningkatan persentase tingkat konsumsi energi pada atlet dari 54,32% menjadi 82,16% sesudah pemberian konseling dan pendampingan gizi. Skor pengetahuan gizi atlet juga meningkat dari 40,0 menjadi 80,0 sesudah pemberian konseling dan pendampingan gizi. Kesimpulan: Terdapat perbaikan tingkat konsumsi energi dan peningkatan pengetahuan gizi atlet setelah kegiatan pendampingan. Disarankan kepada pelatih agar memasukkan kegiatan pendampingan gizi sebagai bagian dari program latihan bagi atlet.

**Kata Kunci:** Konseling dan pendampingan gizi, atlet sepakbola

### **PENDAHULUAN**

Pembangunan olahraga pada hakekatnya merupakan bagian integral dari pembangunan nasional. Pembangunan olahraga yang optimal diharapkan dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan pembangunan nasional. Salah satu aspek penting dalam pembangunan olahraga adalah peran olahraga dalam pembentukan karakter bangsa (*national character building*). Olahraga sebagai media dari pembangunan karakter berarti bahwa pembangunan olahraga dapat menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Termasuk dalam upaya meningkatkan kebanggaan nasional adalah diperolehnya prestasi olahraga secara optimal di kancah internasional (Kemenpora, 2010).

Pembangunan olahraga nasional dalam kerangka menuju prestasi internasional membutuhkan adanya pembinaan olahraga secara berjenjang. Oleh karena itu Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia mendorong dilaksanakannya program pembinaan olahraga mulai dari usia tahapan remaja, mahasiswa, sampai dengan atlet senior.

Melalui program ini diharapkan pembinaan cabang olahraga dapat dilakukan secara berjenjang. Untuk atlet remaja pembinaan dilaksanakan oleh Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP). Pembinaan serupa ini juga berlanjut untuk jenjang mahasiswa melalui Pusat Pendidikan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM). Semua program tersebut dimaksudkan untuk menjangkau atlet berbakat sehingga dapat memenuhi kebutuhan atlet nasional (Toho Cholikh Mutohir dan Ali Maksum, 2007).

Termasuk dalam pembinaan olahraga bagi mahasiswa, perguruan tinggi juga dituntut berpartisipasi untuk membina atlet mahasiswa. Universitas Negeri Semarang sebagai salah satu Universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan juga turut membina berbagai cabang olahraga tingkat mahasiswa. Salah satu cabang olahraga yang dibina oleh Universitas Negeri Semarang adalah sepakbola.

Sebagaimana cabang olahraga yang lain, prestasi seorang atlet sepakbola ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor gizi. Asupan gizi yang adekuat akan membantu atlet mencapai performa terbaik. Seorang atlet

membutuhkan asupan energi yang lebih besar daripada bukan atlet. Seorang atlet juga perlu membutuhkan pengaturan makan pada periode sebelum, selama, dan sesudah pertandingan. Keidakseimbangan asupan energi, mitos tentang makanan suplemen, ketersediaan rangsum selama berada di pusat pelatihan seringkali menjadi kendala dalam pemenuhan kebutuhan gizi atlet taekwondo. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi secara seimbang, khususnya akibat tidak terpenuhinya kebutuhan karbohidrat akan menyebabkan pembongkaran protein struktural tubuh sebagai bahan pembentukan energi. Situasi ini pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya kurang gizi pada atlet (Sukintaka, 2003; Dadang Priamana, 2000).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada atlet sepakbola PS UNNES menunjukkan 10% atlet termasuk dalam kategori gizi kurang. Penelitian Irwan Budiono (2016) menunjukkan situasi gizi kurang tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain karena tidak adanya perencanaan kebutuhan gizi individual pada atlet. Hal ini menjadi masalah mengingat kebutuhan energi dan zat gizi antara atlet satu dengan lainnya berbeda. Hasil penelitian juga menunjukkan fakta bahwa rata-rata kebutuhan energi atlet belum bisa terpenuhi dengan baik (< 80% dari angka kecukupan energi yang dianjurkan). Penelitian Irwan Budiono (2016) terhadap atlet juga menunjukkan beberapa penyebab ketidakseimbangan energy input dibanding energy output ini adalah makanan tidak sesuai selera, makanan kadang sudah habis (biasanya pada makan malam), serta atlet belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang kebutuhan gizi.

Berdasarkan situasi masalah gizi yang terjadi pada atlet sepakbola PS UNNES di atas, diperlukan adanya konseling dan pendampingan gizi secara individual pada atlet. Konseling gizi tersebut diperlukan untuk meningkatkan

asupan energi agar mendekati angka kecukupan energi yang dianjurkan.

## **METODE**

Pemberian konseling dan pendampingan gizi dilakukan pada atlet sepakbola PS UNNES. Sejumlah 19 atlet dimasukkan dalam program pendampingan. Tim pelatih PS Unnes juga dilibatkan sebagai mitra dalam kegiatan pendampingan gizi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Maret tahun 2019.

Pendampingan dilakukan oleh ahli gizi selama 3 kali dalam pekan Latihan. Media buku saku gizi atlet digunakan sebagai alat bantu untuk memudahkan atlet memahami materi pendampingan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur asupan energi dan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pendampingan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner recall 24 jam untuk menggali data asupan energi. Instrumen kuesioner digunakan untuk mengukur skor pengetahuan gizi atlet.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan konseling dan pendampingan telah berjalan dengan melibatkan 19 orang atlet sepakbola PS UNNES. Hasil pendampingan pada atlet sepakbola PS UNNES menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat konsumsi energi dan skor pengetahuan gizi antara sebelum dan sesudah pengabdian. Tabel 1 berikut menyajikan data karakteristik subyek serta perubahan variable sebelum dan sesudah pendampingan gizi:

**Tabel 1. Karakteristik subyek serta perubahan variable sebelum dan sesudah pendampingan gizi**

Variabel	Sebelum (n(%) atau M±SD)	Sesudah (n(%) atau M±SD)	P value
Usia (tahun)	19.00 ±1.182	19.00 ±1.182	

IMT (Kg/m <sup>2</sup> )		21.182 7 ± 2.4312 6	21.182 7 ± 2.4312 6	
Kategori Status gizi	Kurang	1 (5,3)	1 (5,3)	
	Normal	18 (94,7)	18 (94,7)	
Konsumsi Energi (Kkal)		1834.1 000 ±485.2 3294	2780.0 000 ±311.1 6489	
Angka kecukupan energi (Kkal)		3326.2 200 ± 221.66 182	3326.2 200 ± 221.66 182	
Persentase Tingkat konsumsi energi		54.310 0 ± 14.254 62	82.164 9 ±8.255 57	0,00 01 <sup>a</sup>
Kategori tingkat konsumsi energi	Kurang (< 70% AK E)	1 (5,3)	0	
	Baik (70 – 110 % AK E)	18 (94,7)	19 (100,0)	
Skor Pengetahuan Gizi		40.00 ±14.74 9	80.00 ± 13.000	0,00 01 <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Sign Test

Berdasarkan data pada tabel 1 tampak bahwa median usia atlet sepakbola PS UNNES adalah 19 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa atlet yang menjadi subyek dalam kegiatan konseling dan pendampingan gizi ini termasuk dalam kategori remaja. Atlet remaja dalam kaitan dengan kebutuhan gizi mempunyai perbedaan dengan atlet usia dewasa. Hasil beberapa penelitian terdahulu

menunjukkan bahwa atlet remaja membutuhkan persentase asupan energy yang lebih besar. Atlet remaja membutuhkan tambahan energy untuk mendukung masa pertumbuhan cepat yang terjadi pada usia remaja.

Data indeks masa tubuh pada tabel 1 menunjukkan masih terdapat atlet yang termasuk dalam kategori gizi kurang (IMT < 17,5). Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan intake energi dan energy expenditure masih merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius. Keseimbangan energy negative akan berdampak pada timbulnya masalah gizi kurang pada atlet. Gizi kurang yang terjadi pada atlet selanjutnya akan menurunkan kecepatan, kelincahan dan kapasitas endurance atlet.

Data pada tabel 1 menunjukkan median persentase tingkat konsumsi energi pada awal kegiatan pengabdian relative rendah, yaitu sebesar 54.31 %. Berdasarkan tinjauan gizi, persentase asupan energi di bawah 70% kebutuhan termasuk dalam kategori kurang. Asupan energi yang tidak seimbang pada atlet harus menjadi perhatian khusus bagi pelatih. Hal ini dikarenakan program latihan yang diterapkan oleh pelatih akan menjadi tidak optimal apabila tidak didukung dengan kecukupan gizi atlet.

Hasil pemberian konseling dan pendampingan gizi terhadap atlet sepakbola PS UNNES menunjukkan hasil yang bagus. Data tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara persentase tingkat konsumsi energy sebelum dan sesudah intervensi (P=0,0001). Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa median persentase tingkat konsumsi energi setelah pendampingan gizi meningkat menjadi 82,16%. Hal ini menunjukkan bahwa pendampingan gizi bagi atlet efektif dalam memperbaiki tingkat konsumsi energi. Upaya pendampingan gizi terbukti dapat memperbaiki literasi gizi yang berujung pada praktik gizi yang seimbang.

Kaitan antara literasi gizi dengan keseimbangan energy negative pada atlet tampak jelas dari data dalam tabel 1. Hasil pengabdian kepada masyarakat pada atlet sepakbola PS UNNES menunjukkan median skor pengetahuan gizi atlet sebesar 40. Median skor tersebut meningkat menjadi 80 setelah atlet mendapat konseling dan pendampingan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga pendamping gizi sangat dibutuhkan atlet dalam upaya meningkatkan komitmen atlet terhadap praktik gizi yang baik.

### **KESIMPULAN**

Terdapat peningkatan persentase tingkat konsumsi energi pada atlet sesudah pemberian konseling dan pendampingan gizi. Pengetahuan gizi atlet meningkat juga meningkat setelah pemberian konseling dan pendampingan gizi. Disarankan kepada pelatih agar memasukkan kegiatan pendampingan gizi sebagai bagian dari program latihan bagi atlet. Penerapan nasehat gizi bagi atlet secara konsisten dan konsekuen akan mendorong terjadinya perbaikan status gizi serta pengetahuan gizi atlet.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Baker A. Essentials of Nutrition for Sports. [www.aco.org.nz/pdf/nutrition-for-sports.pdf](http://www.aco.org.nz/pdf/nutrition-for-sports.pdf)

Dadang Priamana. 2000. Pemenuhan Energi Pada Olahraga. Dalam Pedoman pelatihan gizi olah raga untuk prestasi. Depkes RI. Jakarta

Dadang Priamana. 2000. Kebutuhan air dan elektrolit pada olahraga. Dalam Pedoman pelatihan gizi olah raga untuk prestasi. Depkes RI. Jakarta

Debra Dunn, Lori W. Turner, dan George Denny. 2007. Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes. The Sport Journal : United State Sport Academy Vol 10. No 4. Available at <http://www.thesportjournal.org/article/nutrition-knowledge-and-attitudes-college-athletes>

Green, Lawrence W., Kreuter, Marshal W. 1991. Health Promotion Planning, an Educational and Environmental Approach. Mountain View. Mayfield Publishing Company, 2nd Edition.

Green, Lawrence W., Mercer, Shawna L. Precede-Proceed Model. 2002. The Gale Group Inc., Macmillan Reference USA, New York. Gale Encyclopedia of Public Health. available on: <http://www.healthline.com/galecontent/precede-proceed-model>

Mochamad Muslim, 2003. Pengukuran dan Evaluasi Pelaksanaan Program Pelatihan Cabang Olahraga. Dalam Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. Penerbit PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.

Hargreaves M. Pre-exercise Nutritional Strategies: Effects on Metabolism and Performance. Canadian Journal Applied Physiology, 2001; 26: S64–70.

Hawley JA and Burke LM. Effect of meal frequency and timing on physical performance. British Journal of Nutrition, 1997; 77: S91–103.

Harsuki. 2003. Manajemen Olahraga. Dalam Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. PT Raja Grafindo. Jakarta.

Hermawan S, Stephanus. 2011. “Mudah Membuat Aplikasi Android”. Yogyakarta : Andi Offset

Kementerian Pemuda dan Olahraga (2010). Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010 – 2014. Kemenpora RI.

Notoatmojo, Soekidjo. Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Andi Offset. Jakarta. 2007.

Putu Ayu Widiastuti. Pola makan dan kebugaran jasmani atlet pencak silat selama pelatihan daerah Pekan Olahraga Nasional XVII Provinsi Bali tahun 2008. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 6 No. 1. Yogyakarta.

- Riccardo Caccialanza, Barbara Cameletti, and Gianfranco Cavallaro. 2007. Nutritional intake of young Italian high-level soccer players: Under-reporting is the essential outcome. *Journal of Sports Science and Medicine* (2007) 6, 538-542. Available at <http://www.jssm.org>
- Sedyanti. 2000. Pengaturan makan sebelum, saat dan setelah bertanding. Dalam Pedoman pelatihan gizi olah raga untuk prestasi. Depkes RI. Jakarta
- Soekidjo Notoatmodjo, 2003, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. 2003. Filsafat Olahraga. Dalam Dalam Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. PT Raja Grafindo. Jakarta.
- Suhardjo, 2003. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Penerbit Bumi Aksara. Bogor.
- Supariasa, I Dewa Nyoman dkk, 2002, Penentuan Status Gizi, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. Sport Development Index (konsep, metodologi dan aplikasi). Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga. Jakarta
- Woro Kushartanti. 2008. Konsumsi karbohidrat dan lemak dan hubungannya dengan daya tahan jantung paru atlet sepak bola PS Semen Padang Divisi Utama PSSI Liga Bank Mandiri IX. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol 5 No. 1. Yogyakarta.