

Pengaturan nutrisi tepat bagi atlet

Arimbi¹, Abdul Rahman², Saharullah³
^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. An athlete must have good stamina in supporting his achievement improvement. Good stamina for an athlete can only be obtained if he consumes nutrients that are appropriate to the needs of both during training and when competing. The body's need for nutrition is an absolute thing, nutrients needed to maintain cell life in the body, both at rest and during exercise. All nutrients needed by the body are found in the food we eat every day. The need for nutrients is absolute for the body to be able to carry out its normal functions. This energy is obtained from the food eaten by a swimming athlete on a daily basis. The right food will be able to produce good physical conditions because the food will provide energy that is in accordance with the needs of his body in his daily life.

Keywords: nutrition, energy, athlete

I. PENDAHULUAN

Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan saat pemulihan, baik setelah latihan maupun setelah bertanding. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak. Banyak pelatih atau atlet yang menganggap bahwa asupan nutrisi pada atlet sama saja dengan yang bukan atlet. Kenyataannya tidak demikian, asupan nutrisi pada atlet disiapkan berdasarkan pengetahuan tentang dominasi energi yang akan digunakan, peran sumber nutrisi tertentu pada proses penyediaan energi. Dalam hal ini termasuk pula tentang pemberian suplemen dan usaha khusus berupa modifikasi yang dilakukan terhadap asupan nutrisi pada waktu tertentu, dalam upaya meningkatkan kinerja atlet. Penekanan untuk memberikan kualitas nutrisi yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh. Informasi tentang peranan gizi makro untuk peningkatan kesehatan sangat banyak, namun data penelitian terhadap per-kembangan anjuran penggunaan zat-zat gizi mikro sangat terbatas kecuali zat besi. Karbohidrat sebagai sumber energi memiliki peranan yang penting. Karbohidrat mensuplai

hampir 40% dari total energi tubuh yang digunakan saat istirahat, dengan 15-20% digunakan oleh otot.

Selama latihan ringan lemak menjadi sumber energy utama, namun ketika berubah menjadi intensif karbohidrat digunakan sebagai sumber energy mencapai 50%. Bahkan pada saat latihan yang maksimal atau supra maksimal, karbohidrat digunakan secara eksklusif. Oleh karena itu, karbohidrat menjadi sumber energy primer pada latihan anaerobic dengan intensitas tinggi yang kurang dari satu menit dan latihan aerobic dengan intensitas tinggi pada waktu yang lebih dari satu jam (Williams, 2002).

Energi dari aktifitas fisik diwakili oleh banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh. Pada kebutuhan harian dasar, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat berbeda antara individu dan bahkan berbeda pada individu yang sama, bergantung pada banyaknya jumlah latihan dan aktifitas spontan, pada akhirnya beberapa variasi diantara individu kebutuhan 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 (Hill et al., 1995).

II. PERMASALAH MITRA DALAM PENGELOLAAN NUTRISI ATLET

Defisiensi zat nutrisi pada atlet saatnya menjadi salah satu perhatian utama seorang pelatih dan manager atlet, terlebih karena atlet sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi/kalori pekerja sangat berat. Gerakan lain yang khas dan dominan semua latihan, akan mencapai hasil yang lebih baik dengan asupan nutrisi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan nutrisi yang lebih besar dibanding orang biasa, ada beberapa masalah kerap ditemui pada atlet seperti:

1. Makan dalam jumlah yang lebih sedikit dibanding kebutuhannya.
2. Tidak mengetahui berapa banyak yang harus dimakan.
3. Mengonsumsi kalori dalam jumlah yang tidak sesuai kebutuhan.
4. Memilih bahan makanan yang tidak tepat.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-602-555-459-9**

Masalah seperti ini umum terjadi dikalangan atlet dan lebih sering ditemui pada atlet usia dini dan remaja sedangkan diketahui bahwa usia dini dan remaja sebenarnya bahkan memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih sebab mereka dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat.

III. TARGET LUARAN KEGIATAN

Target luaran yang ingin dicapai dalam pelaksanaan PKM melalui seminar dan pelatihan “Pengaturan Nutrisi Tepat Bagi Atlet” pada pelatih dan atlet bulutangkis binaan PB Yanti Jaya selaku mitra dalam kegiatan ini adalah:

1. Mendukung mitra tentang efek-efek yang ditimbulkan jika atlet makan dalam jumlah yang lebih sedikit dibanding kebutuhannya.
2. Mendukung mitra tentang berapa banyak yang harus dimakan saat berlatih, bertanding dan pada masa pemulihan.
3. Mendukung mitra untuk menghitung kalori dalam jumlah yang sesuai kebutuhannya berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan dan tingkat aktifitas individu.
4. Mendukung mitra untuk dapat memilih bahan makanan yang tepat.

IV. PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

A. Pra-Kegiatan Seminar

1. Kegiatan survei perilaku mitra

Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur atau mengetahui sejauh mana mitra memahami pentingnya perencanaan makan dan pengaturan nutrisi bagi atlet. Kegiatan ini dilakukan melalui wawancara non formal pada Pembina dan pelatih di PB Yanti Jaya.

2. Kegiatan analisis organisasi mitra

Analisis organisasi diperlukan untuk menganalisa secara spesifik peran dan tanggung jawab elemen dan komponen-komponen terkait perencanaan dan pengaturan nutrisi harian atlet binaan mitra. Informasi yang diperoleh melalui analisis ini menjadi sangat penting dalam penyusunan materi seminar dan pelatihan.

3. Kegiatan orientasi kegiatan

Orientasi kegiatan seminar dan pelatihan pada mitra PB Yanti Jaya, untuk menyamakan persepsi tentang bagaimana perencanaan dan pengelolaan nutrisi yang baik bagi atlet. Orientasi kegiatan ini dilakukan dalam bentuk non formal.

B. Kegiatan Seminar

1. Kegiatan pembukaan

Pelaksanaan pembukaan kegiatan seminar dan pelatihan ini akan dihadiri oleh pembina, pelatih dan atlet binaan PB Yanti Jaya serta beberapa peserta yang berasal dari mahasiswa olahraga.

2. Kegiatan penyampaian materi seminar

Seminar “Pengaturan Nutrisi Tepat Bagi Atlet” dilaksanakan di gedung seminar FIK UNM, dengan pemaparan beberapa materi yang berhubungan dengan tema seminar dan pelatihan. Adapun sub-sub materi yang diberikan, antara lain:

- a. Peranan ahli gizi, menu dan informasi nilai gizi.
- b. Peran gizi dalam setiap periodisasi latihan.
- c. Latihan cara menghitung kebutuhan kalori harian sesuai tingkat aktivitas.

V. DAMPAK POSITIF PROGRAM BAGI MITRA

Penekanan untuk memberikan kualitas nutrisi yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh. Informasi tentang peranan gizi makro untuk peningkatan kesehatan sangat banyak, namun data penelitian terhadap perkembangan anjuran penggunaan zat-zat gizi mikro sangat terbatas kecuali zat besi. Karbohidrat sebagai sumber energy memiliki peranan yang penting. Karbohidrat mensuplai hampir 40% dari total energy tubuh yang digunakan saat istirahat, dengan 15-20% digunakan oleh otot.

Selama latihan ringan lemak menjadi sumber energy utama, namun ketika berubah menjadi intensif karbohidrat digunakan sebagai sumber energy mencapai 50%. Bahkan pada saat latihan yang maksimal atau supra maksimal, karbohidrat digunakan secara eksklusif. Oleh karena itu, karbohidrat menjadi sumber energy primer pada latihan anaerobik dengan intensitas tinggi yang kurang dari satu menit dan latihan aerobik dengan intensitas tinggi pada waktu yang lebih dari satu jam.

Energi dari aktifitas fisik diwakili oleh banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh. Pada kebutuhan harian dasar, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat berbeda antara individu dan bahkan berbeda pada individu yang sama, bergantung pada banyaknya jumlah latihan dan aktifitas spontan, pada akhirnya beberapa variasi diantara individu kebutuhan 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 (Husaini, 2002).



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-602-555-459-9**

Protein adalah salah satu dari zat gizi esensial yang sangat penting. Protein memiliki fungsi fisiologis yang penting untuk mengoptimalkan performa fisik. Survey menyatakan bahwa banyak sekolah menengah dan perguruan tinggi atlet mempercayai bahwa performa atlet meningkat setelah diet protein tinggi (Williams, 2002). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa suplemen gizi setelah latihan ketahanan dan termasuk di dalamnya asam amino dibandingkan ketersediaan energi lebih penting untuk mengembalikan dan menyusun kembali protein dalam otot setelah latihan (Levenhagen et al, dalam Pikosky et al., 2006).

William GT et al. 2002. Handbook of Clinical Drug Data (10th Ed). New York: McGraw-Hill Companies.

Berpedoman pada hal-hal tersebut diatas maka diharapkan dari seminar yang telah dilaksanakan ini para atlet bisa mencapai prestasi maksimal melalui pengaturan nutrisi yang tepat bagi mereka dan tentunya sangat bergantung kepada peran orang tua dan lingkungan yang berkontribusi dalam penyusunan menu harian atlet untuk terus-menerus melaksanakan dan memantau perkembangan nutrisi atlet. Penganekaragaman makanan sehari-hari di rumah juga sangat menentukan terhadap selera atlet dimana kesalahan yang banyak terjadi adalah bukan kadar nutrisinya yang kurang tetapi selera makan atlet yang kurang, diakibatkan kurangnya penganekaragaman jenis makanan dan pola makanan.

VI. KESIMPULAN

Melalui kegiatan seminar pengaturan nutrisi yang tepat bagi atlet diharapkan seterusnya dapat dijadikan pedoman dalam pengaturan menu makan atlet. Dengan menu yang bervariasi dan pengukuran nilai kalori sesuai berat badan, tinggi badan dan beratnya aktifitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI, "Gizi Atlet Sepakbola Jakarta". Departemen kesehatan 2002. Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Ditjen Binkesmas, Depkes RI, "Gizi Olahraga Untuk Prestasi". 1977. Jakarta.
- Direktorat Gizi Masyarakat, Ditjen Binkesmas, Depkes RI, "Pedoman Umum Gizi Seimbang". 2002. Jakarta.
- Direktorat Gizi Masyarakat, Ditjen Binkesmas, Depkes RI, "Pedoman Perbaikan Gizi Di Panti Asuhan Anak (PSAA)". 2002. Jakarta.
- Irianto DP. 2006. Panduan gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- M.A. Husaini. 2002. Peranan Gizi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. Makalah, disampaikan pada Pertemuan Penyusunan Gizi Atlet tanggal 25-28 Nopember di Bogor.
- Pikosky, Matthew A., dkk. 2006 . Aerobic Exercise Training Increases Skeletal Muscle Protein Turnover in Healthy Adult at Rest. The Journal of Nutrition. 136 (379-383).
- Primana, DA. 2002. Kebutuhan Gizi Pemain Sepakbola. Makalah, disampaikan pada Pertemuan Penyusunan Gizi Atlet tanggal 25-28 Nopember di Bogor.