



FOKUS GRUP DISKUSI PENGATURAN MAKAN SESUAI PERIODE LATIHAN PADA PELATIH SEPAK BOLA ATLET JUNIOR

Siska Puspita Sari^{1*}, Desty Erya Puspaningtyas², Yuni Afriani³, Fadil Anwar⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati
Yogyakarta

Jl. Raya Tajem Km 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta

*email: siskasari380@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan pengaturan makan sesuai periode latihan dapat diberikan oleh pelatih kepada atlet. Pihak terkait seperti atlet, orang tua dan pelatih menjadi faktor penentu pengaturan makan atlet yang optimal untuk menunjang prestasi. Tujuan penelitian ini untuk menggali permasalahan secara mendalam pelatih sepak bola atlet junior mengenai pemenuhan gizi yang baik pada atlet melalui fokus grup diskusi. Penelitian yang bersamaan dengan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 27 September 2020 di Sekretariat Lapangan Sepak Bola Wiyoro, terhadap 11 pelatih atlet sepak bola junior SSB Baturetno. Sementara pengabdian masyarakat SSB Real Madrid UNY dilakukan terhadap 16 pelatih atlet sepak bola junior SSB Real Madrid UNY pada 29 September 2020 secara daring/ *online* melalui media *zoom meeting*. Kegiatan yang dilakukan yaitu melakukan fokus grup diskusi kepada pelatih atlet. Secara keseluruhan, sebagian besar pelatih atlet sepak bola junior SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno mengetahui adanya perbedaan antara pengaturan makanan sesuai periode latihan. Dapat disimpulkan, prestasi atlet dapat dicapai dengan dukungan semua pihak baik pelatih, pembina, orang tua dan atlet dimulai dari pengetahuan gizi yang baik hingga pengaturan makanan sesuai periode latihan atlet.

Kata Kunci : fokus grup diskusi, pelatih atlet, pengaturan pola makan

ABSTRACT

Knowledge of eating arrangements according to the training period can be provided by trainers to athletes. Related parties such as athletes, parents and coaches are the determining factors for optimal athlete eating arrangements to support performance. To explore the problems in depth for junior athlete soccer coaches regarding the fulfillment of good nutrition in athletes through focus group discussions. Research and community service was carried out on September 27, 2020 at the Wiyoro Football Field Secretariat, with 11 coaches of SSB Baturetno junior soccer athletes. Meanwhile, the SSB Real Madrid UNY community service was carried out to 16 coaches of SSB Real Madrid UNY junior football athletes on September 29, 2020 online through the media zoom meeting. The activity undertaken is to conduct focus group discussions with the athlete coach. Overall, most of the SSB Real Madrid UNY and SSB Baturetno junior soccer athletes coaches are aware of the differences between the food arrangements according to the training period. Athlete's achievements can be achieved with the support of all parties including coaches, coaches, parents and athletes starting from good nutritional knowledge to dietary arrangements according to the athlete's period of time.

Key words : focus group discussion, athlete coach, diet arrangement

PENDAHULUAN

Fokus Grup Diskusi pada pelatih sepak bola atlet junior untuk mengetahui permasalahan secara mendalam mengenai pengaturan pola makan. Pemberian makanan pada atlet perlu disesuaikan dengan periode latihan. Dimana pengaturan gizi atlet terbagi menjadi tiga periode yaitu periode persiapan, periode pertandingan, periode pemulihan. Prestasi olahraga yang baik memerlukan proses yang panjang diperlukan pembinaan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi (Depkes RI, 2014). Gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu gizi dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik pada saat latihan (training), bertanding dan saat pemulihan (Arimbi, dkk 2018).

Konsumsi zat gizi yang kurang atau tidak sesuai, membuat tubuh akan kekurangan asupan energi dari makanan yang mengakibatkan performa menurun. Pemilihan zat gizi didukung oleh pengetahuan tentang kualitas dan kuantitas zat gizi setiap individu atlet sesuai karakteristik cabang olahraganya. Pemberian makanan pada atlet perlu disesuaikan dengan periode latihan (Penggali, 2019). Latihan, motivasi, ketahanan dan kebugaran adalah hal yang saling mendukung dalam mempertahankan dan meningkatkan prestasi. Ketahanan fisik dapat dipertahankan dengan asupan gizi yang baik (Hasbullah, 2017).

Pengetahuan akan gizi tidak hanya penting bagi seorang ahli gizi namun juga bagi masyarakat luas, termasuk atlet. Oleh karena dengan memahami hubungan gizi, gaya hidup, *self image* dan kinerja fisik akan dapat membantu proses pertumbuhan atlet, pembina, pelatih olahraga masyarakat untuk dapat membantu masyarakat mencapai derajat sehat dan bugar serta pelatih olahraga prestasi

agar mengoptimalkan pengembangan prestasi atletnya (Arsani, 2014).

Dari hasil kajian SSB Real Madrid didapatkan sebanyak 20% atlet dengan asupan energi rendah, 30% atlet dengan asupan energi tinggi, 27% atlet memiliki asupan karbohidrat berlebih, sebanyak 87% atlet memiliki asupan protein tinggi, sebesar 13% atlet memiliki asupan lemak berlebih, sebagian besar atlet memiliki asupan cairan yang kurang juga pemilihan jenis minuman kurang tepat. Sementara hasil kajian SSB Baturetno didapatkan lebih dari 50% atlet mengonsumsi makanan secara berlebihan dari kebutuhan, beberapa atlet mengonsumsi makanan sehari-hari kurang dari kebutuhan, 66% atlet mengonsumsi makanan lebih banyak asupan makanan sumber karbohidrat berupa nasi, mie. Jenis asupan cairan yang sering dikonsumsi atlet adalah the, minuman kemasan, beberapa atlet jarang mengonsumsi asupan cairan di sela latihan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) di Yogyakarta beberapa diantaranya SSB Real Madrid UNY merupakan SSB Baturetno dengan kualitas yang baik. SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno mempunyai atlet bibit-bibit unggul. Diperlukan suatu edukasi melalui fokus grup diskusi kepada pelatih atlet sepak bola junior yang tergabung dalam SSB tersebut untuk memperbaiki pengaturan pola makan yang lebih baik sesuai tahapan periode latihan atlet untuk mencetak atlet yang sadar akan gizi sehingga prestasi diharapkan akan optimal.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan pengabdian masyarakat di SSB Baturetno pada 27 September 2020 di Sekretariat Lapangan Sepak Bola Wiyoro, terhadap 11 pelatih atlet sepak bola junior SSB Baturetno. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pukul 10.00-12.30 WIB. Sementara pengabdian masyarakat

SSB Real Madrid UNY dilakukan terhadap 16 pelatih atlet sepak bola junior SSB Real Madrid UNY pada 29 September 2020 secara daring/online melalui media *zoom meeting*. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pukul 18.00-20.00 WIB. Semua pelatih di SSB Baturetno dan Real Madrid UNY mengikuti kegiatan fokus grup diskusi.

Jumlah dan cara pengambilan subjek/alat dan bahan penelitian

Jumlah subjek adalah 11 pelatih atlet sepak bola junior SSB Baturetno dan 16 pelatih atlet sepak bola junior SSB Real Madrid UNY. Alat dan bahan yang digunakan saat kegiatan pengabdian di SSB Baturetno: daftar hadir melalui *googleform*, pengeras suara, abdimas kit (masker dan *hand sanitizer*), *thermo gun*, tissue basah, tissue kering, sarung tangan, air&surface sanitizer, handphone untuk merekam dan daftar pertanyaan, contoh produk *basic diet*, *sport food*, *sport drink*. Alat dan bahan yang digunakan saat kegiatan pengabdian di SSB Real Madrid UNY : laptop, handphone untuk merekam, daftar pertanyaan, pulsa sebagai *reward* pelatih, materi contoh produk *basic meal*, *sport food*, *sport drink*.

Jenis dan cara pengumpulan data/langkah-langkah penelitian

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa kegiatan fokus grup diskusi terhadap pelatih atlet sepak bola junior. Kegiatan edukasi bertujuan untuk menggali pengetahuan pelatih atlet sepak bola junior tentang pengaturan pola makan atlet sepak bola junior sesuai periode latihan. Kegiatan edukasi ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta yang memiliki kompetensi di bidang gizi olahraga dan gizi masyarakat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah fokus grup diskusi dengan daftar pertanyaan sebagai berikut :

- a. Pengaturan makan pada atlet terbagi dalam berapa periode?
- b. Sebutkan beberapa periode yang dimaksud!
- c. Apakah ada perbedaannya dari periode tersebut?
- d. Apa yang Anda ketahui tentang jenis makanannya dalam periode pertandingan?
- e. Kandungan gizinya apa saja yang terkandung di dalam makanan atlet?
- f. Apa manfaatnya adanya perbedaan pola makan atlet dalam pengaturan menu makan atlet?

SSB Baturetno

Kelompok pelatih dibagi ke dalam dua kelompok. Di setiap kelompok terdapat fasilitator yang akan mengarahkan jalannya diskusi. Fokus grup diskusi dilakukan sesuai protokol kesehatan dengan menjaga jarak. Fasilitator menggali pengetahuan pelatih dengan pertanyaan diatas. Setelah digali sesuai dengan pertanyaan, fasilitator menerangkan contoh produk *basic diet*, *sport food*, *sport drink*. *Basic diet* adalah makanan sehari atlet 3-4 jam sebelum bertanding yaitu gizi seimbang. Contoh menu nasi, sayur wortel dan kol, rolade telur, tempe, pisang dengan energi : 712,4 kkal, protein : 24,3 gram, lemak : 24 gram, karbohidrat : 102,5 gram. Untuk *sport food* dengan menu *oatmeal* gel dengan energi : 430 kkal, protein : 9,8 gram, lemak : 8,3 gram, karbohidrat : 80,6 gram, serat 3 gram. Untuk *sport drink* contohnya adalah jus semangka dengan energi : 72,7 kkal, karbohidrat : 6% (18 gram), kalium : 81,5 mg.

SSB Real Madrid UNY

Kegiatan pengabdian masyarakat di SSB Real Madrid UNY dilakukan secara daring/online melalui media *zoom meeting*. Kelompok pelatih dibagi ke dalam tiga kelompok. Untuk fokus grup diskusi melalui *video call* setiap masing-masing kelompok. Fasilitator menggali pengetahuan

pelatih dengan pertanyaan diatas. Setelah digali sesuai dengan pertanyaan, fasilitator menerangkan materi contoh produk *basic diet, sport food, sport drink* melalui media *zoom meeting*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kontribusi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu menyediakan sarana atau tempat untuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan mematuhi protocol kesehatan saat kegiatan berlangsung. Selain itu, ikut berperan aktif dalam kegiatan fokus grop diskusi yang diberikan kepada pelatih atlet sepak bola junior di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno.

Fokus Grup Diskusi Pengaturan Menu Pada Pelatih di SSB Real Madrid UNY.

Ketika fasilitator bertanya bagaimana pengaturan makan atlet sepak bola junior sebelum bertanding pelatih mengatakan, "Sebelum bertanding makanan berat 2-3 jam. 1 jam sebelum makan buah pisang tujuan supaya pencernaan tidak terbebani saat pertandingan. Makanan yang sifatnya bukan makanan berat karena tubuh butuh makanan yang bisa diproses makanan secara cepat sehingga ketika olahraga tidak terbebani pencernaan pada saat melakukan aktifitas tersebut. Jangan makan yang banyak gorengan kalau mau tanding."

"Tanding pagi makan di malam hari dibanyakin sarapan belum jadi energi."

Fasilitator bertanya bagaimana dengan pengaturan makan atlet sepak bola junior? Jawaban pelatih, "Kalau pas tanding minum jangan lupa. Selama bertanding pocari, air putih tujuan agar tidak dehidrasi, ada yang minum air gula jawa. Saat tanding memberikan cairan berupa isotonik contoh pocari. Jeda pertandingan 1 dan 2 waktunya jaraknya berdekatan. Buah diperbanyak, butuh karbohidrat dikasih roti sari roti dibagi 2 kalau jeda 2 jam lebih ga sampe 2

jam pakai buah."

Pertanyaan selanjutnya "Lalu habis tanding nanti boleh makan apa aja. Makanan setelah bertanding kaya protein dan vitamin. Protein hewani yaitu ikan, ayam, daging. Nabati kacang-kacangan. Setelah bertanding minum jus mengandung kalium kira-kira 1 gelas. Tujuannya untuk memulihkan status gizi mengganti energi yang hilang, mengembalikan stamina. 2 jam setelah tanding makan lengkap seperti karbohidrat, makanan berat seperti sayur, buah, ikan, kacang-kacangan.

Fokus Grup Diskusi Pengaturan Menu Pada Pelatih di SSB Baturetno.

Sebagian besar responden mengetahui adanya perbedaan pengaturan menu makan pada atlet ada beberapa periode. Terdiri dari 3 periode. Untuk pemberian makan sebelum bertanding pelatih mengatakan, "Sebelum bertanding 1-2 jam sebelum bertanding yaitu susu, buah, daging. Susu sebanyak 1 gelas. Apel pisang jeruk. Pisang untuk kalium. Energi untuk daya tahan agar tidak drop agar fit selama pertandingan. Tidak makan sambal supaya gas lambung tidak naik." Maksud dari kalimat diatas yaitu pemberian makan 3-4 jam sebelum bertanding diberikan makanan lengkap berisi gizi seimbang. Untuk 1-2 jam sebelum bertanding diberikan makanan cair susu, buah."

"3 jam sebelum tanding makan berat seperti nasi, kue, wajib bawa pisang. Setelah main makan pisang."

"Untuk makan anak-anak tergantung kebiasaan anak. Misal tanding jam 7 pagi, 2 jam sebelum kan jam 5 makan burjo yang penting ada asupan. Paling bagus banyak mengandung serat. Nasi merah."

"Sebelum bertanding selama bertanding diberikan pisang ada yang suka ada yang tidak suka jus buah apel suka. Kalo gak suka tidak makan pisang, ada dari 10 anak yang tidak suka

makan buah 1.”

Pelatih lain menimpali, “Sebelum berlatih kadang ada kan kebiasaan kalau tidak makan ada yang kurang kuat, kalo kebiasaan kita perbolehkan. Kalau yg belum biasa kita anjurkan jangan dulu makan.”

“Selama bertanding makanan yang mudah dicerna seperti jus jambu, semangka, lebih cair. Karena dalam pencernaan ga butuh waktu lama dan kemungkinan untuk main jangka waktunya pendek dengan jus itu terjaga biar staminanya. Biar g sesek. Pisang mudah dicerna dan mengandung kalium. Konsumsi kalium untuk daya tahan, mempercepat memecah tenaga saat bertanding, otot agar tidak gampang kram, tidak terlalu stress”, jawab pelatih.

Jawaban lainnya, “Minuman yang diminum mengandung ion, pocari, oralit untuk mengganti cairan tubuh yang keluar. Apel lebih banyak mengandung air.”

“Pakai oralit setelah pertandingan. Oralit, pocari, kalau pocari lebih mahal. Saat tanding diberi cairan.

Pengaturan makan atlet setelah bertanding pelatih menjawab.” Setelah bertanding belum diprogramkan oleh pelatih jadi diserahkan ke ibu bapaknya mereka berikan yang praktis. Ayam goreng ada, nasi dengan ayam setelah bertanding. Setelah bertanding pelatih tidak bisa mengontrol lagi.”

Pelatih lain menimpali, “Biasanya kalau dari awal tertata, setelah itu kurang terkontrol. Orang tua menyediakan makanan yang paling mudah.”

Pelatih lainnya mengatakan, “Saya pegang atlet berumur 11 tahun dipasrahkan ke orang tua kalau wali pinginya dengan ayam goreng tadi baru dikasih. Untuk masalah gizi saya merasa minim pengetahuan, tapi juga pingin belajar, dibanyakin gizinya karena kan habis dikuras tenangnya jadi dikembalikn ke

keadaan normal lagi. Isi dari makanan 4 sehat 5 sempurna Karbohidrat kayak nasi, minum susu buah sayur daging. Sayur warna terang. Anak suka makan sayur buah ga beda-beda ada yang seneng ada yang ga.”

“Setelah tanding pisang agar kembali moodnya. 1-2 jam ada snack tiap kelompok beda. Ada roti, jus, buah potong, energen terantung jarak pertandingan sebelumnya ke pertandingan yang lain. Kalau 3 jam jeda makan besar porsi dikurangi lauk tidak yang berat, contoh ikan laut yang gampang dicerna. Kadang kalau orang tua mampu membuat pasta spageti, kentang. Pelatih menentukan jamnya, komunikasi dengan orang tua jeda panitia boleh makan jam lagi, 30 menit sebelum tanding atlet kembali ke pelatih. Untuk asupan lain atlet lebih nyaman dengan orang tua.”

“Atlet 13 tahun 2-3 jam makan berat untuk menambah stamina. Teknis orang tua atlet mengarahkan menyesuaikan dengan ritme pertandingan, kadang tidak ontime tertunda karena masalah teknis misalkan cuaca hujan. Daya terima atlet rata-rata mengabaikan makannya, ketika pertandingan fokus atlet semangat, karena makan bersama jadi semangat makan.” Pelatih tersebut melanjutkan, “Cairan parolit formula sendiri diperkirakan dengan kebiasaan. 1,5 liter 2-3 sachet tergantung usia. Usia 12 tahun, 14 tahun 2 sachet. 16 tahun keatas 3 sachet karena tidak berasa rasa lemon. Untuk merangsang atlet supaya minum alasanya rasa tidak hambar, warna menarik. Pelatih menyiapkan 12 anak 2-3 botol minum bersamaan, gentian tidak langsung per anak berapa ukuranya. 2-3 teguk anak setiap saat haus. Ada yang tidak suka cairan parolit juga jadi hanya minum air putih.”

Peran pelatih kepada atlet, “Kalau saya kasih edukasi ke anak-anak : makan yang banyak porsi nasinya ditambah sesuai ukuran masing-masing. Kalo masih lapar makan saja. Daging, buah-buahan, minum karena jangan

sampai dehidrasi. Sampai anak itu kenyang masing-masing berbeda ukurannya ga bisa kita samakan, sseuai porsinya. Saya pegang atlet 13 tahun karena masih tumbuh kembang makan banyak-banyak.

Kebutuhan energi setiap atlet berbeda-beda, bergantung nilai energi basal, faktor aktivitas jenis latihan, intensitas latihan durasi latihan. Perencanaan makan atlet yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah bagi atlet. Pengaturan makan pada atlet tidak hanya dilakukan pada salah satu fase latihan. Pengaturan makan dilakukan secara konsisten setiap hari. Pemberian makanan pada atlet disesuaikan dengan periode latihan, agar terapi gizi yang diberikan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Pengaturan menu makan atlet dibagi menjadi tiga periode, yaitu periode persiapan, periode pertandingan, dan periode pemulihan (Penggali, 2019). Promosi/ edukasi kesehatan dilakukan dalam bentuk pemberian informasi/ pesan kesehatan dan penyuluhan kesehatan untuk meluruskan tradisi kepercayaan yang berakibat buruk bagi kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Terjadi peningkatan pengetahuan atlet sebelum edukasi ($56,67 \pm 18,33$) dan sesudah edukasi ($75,24 \pm 14,70$), dengan p -value $< 0,001$. Edukasi gizi efektif meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan (Puspaningtyas, 2018). Atlet sepakbola SSB Real Madrid mempunyai sikap yang baik terhadap pemilihan menu sehari berdasarkan gizi seimbang. Dengan jadwal makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan sore, makan malam dan minuman. Masing-masing menu terdiri dari bahan makanan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, buah dan minuman. Sebagian besar kelompok sudah memilih menu gizi seimbang, minuman dan selingan dalam jadwal menu sehari. Namun ada kelompok yang tidak memilih gizi seimbang seperti pada kelompok 4, menu yang dipilih

pada makan malam strawberry, sirkaya, pare, kangkung. Makan malam terdiri dari buah dan sayur dimana tidak ada sumber karbohidrat. Untuk makan pagi terjadi pengulangan bahan protein hewani sebanyak 2 x, sementara protein nabati tidak dipilih. Perlu dilihat lagi apakah makanan tersebut sesuai dengan kebiasaan makan masyarakat atau tidak. Contoh menu yang dipilih adalah karbohidrat yang dipilih makroni sementara protein nabati yang dipilih adalah tahu dan untuk sayur daun ketela. Namun demikian, ada contoh menu sesuai kebiasaan di masyarakat seperti sumber karbohidrat : nasi, protein hewani : bebek, protein nabati : tahu, sayur : kol, buah : apel, minuman : susu. Cairan yang dikonsumsi meliputi jus, teh, susu, yougurt, air putih, minuman mengandung ion (Sari, 2018).

Manfaat dari pengaturan menu atlet dilihat dari tujuan pemberian makanan berdasarkan periode latihan. Tujuan pemberian makanan sebelum bertanding adalah memenuhi kebutuhan zat gizi dan hidrasi secara optimal. Makan sebelum latihan atau kompetisi bertujuan untuk menjaga hidrasi, mencegah lapar, menyediakan cadangan glikogen otot, meningkatkan ketahanan selama latihan, menghindari rasa tidak nyaman di lambung. Pemberian makanan saat pertandingan bertujuan untuk memenuhi asupan yang dapat menggantikan cadangan glikogen yang hilang dan mencegah terjadinya dehidrasi. Pemberian makanan setelah pertandingan bertujuan untuk mengisi kembali cadangan glikogen dan mengembalikan tubuh ke kondisi euhidrasi sehingga siap menghadapi jadwal pertandingan berikutnya (Penggali, 2019).

Sebagian besar pelatih mengetahui adanya perbedaan periode latihan hingga menyebutkan ada tiga periode. Pengaturan menu atlet saat bertanding sesuai dengan pengaturan sebagai berikut :

- a. 3-4 jam sebelum bertanding konsumsi makanan lengkap

- b. 2-3 jam sebelum bertanding konsumsi snack
- c. 1-2 jam sebelum bertanding konsumsi makanan cair
- d. 30-60 menit sebelum bertanding konsumsi cairan atau minuman

Makanan dan minuman yang diberikan sebelum latihan perlu diperhatikan kecukupan cairan, rendah lemak, dan serat untuk mengurangi beban lambung, dan karbohidrat tinggi untuk memaksimalkan glukosa darah, protein cukup (Hasbullah. 2017).

Pernyataan "Tanding pagi makan di malam hari dibanyakin sarapan belum jadi energi" kurang sesuai. Asupan karbohidrat yang tinggi memungkinkan atlet mencapai kandungan glikogen otot terkait dengan *carbohydrate loading*. Pengaturan *carbohydrate loading* dilakukan selama seminggu sebelum pertandingan disesuaikan dengan durasi latihan (Bussau, 2002).

Periode persiapan, pemberian gizi difokuskan pada pemberian karbohidrat tinggi untuk memenuhi kebutuhan latihan dengan intensitas tinggi. Hal ini dapat meningkatkan cadangan glikogen sehingga ketahanan meningkat. Konsumsi makanan tinggi lemak dibatasi karena menunda pengosongan lambung dan lebih lama dicerna. Konsumsi mengandung kafein seperti soda, kopi, teh sebaiknya diperhatikan karena meningkatkan produksi urine menyebabkan dehidrasi (Burke, 2004).

Atlet rentan mengalami dehidrasi. Latihan meningkatkan laju metabolisme sehingga suhu tubuh meningkat. Agar tidak dehidrasi, atlet perlu mengetahui tanda dehidrasi seperti rasa haus, lelah, nyeri kepala, warna urin pekat. Saat dilakukan pengukuran, terdapat atlet yang mengalami dehidrasi dikarenakan apabila tidak ada kemauan dari atlet untuk memperhatikan status dehidrasinya (Penggali, 2019). Data pengetahuan terkait pengaturan makan atlet

didapat melalui wawancara serta dilakukan pengukuran persen lemak tubuh dan nilai kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani atlet 84,8 % bugar serta 76,1% sampel dengan persen lemak tubuh normal dan 93,5% sampel dengan pengetahuan kurang (Kurnia 2020). Program edukasi mengenai hidrasi atlet dinilai belum dapat mengubah kebiasaan hidrasi atlet (Cleary, 2012). Disaat pertandingan, pertandingan lebih dari 1 jam, butuh cairan pengganti keringat. Konsumsi air 100-150 mL setiap 30-45 menit. Air mengandung karbohidrat dan mineral dalam jumlah seimbang (elektrolit).

Perilaku makan orang tua banyak mempengaruhi perilaku makan anaknya. Bila ibu menyajikan makanan sehat maka anaknya akan terbiasa makan makanan yang sehat. Penyusunan menu seimbang pada orang tua atlet di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno sebagian besar sudah bervariasi dan mempertimbangkan komposisi menu yang terdiri atas makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah meskipun belum semua kelompok sesuai dengan standar yang ada dan belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua atlet di SSB menjadi kunci dalam menyiapkan menu yang seimbang. Orang tua atlet merasa kesulitan untuk menentukan seberapa banyak makanan yang harus dikonsumsi dalam setiap waktu makan. Edukasi pengaturan menu seimbang dapat meningkatkan sikap orang tua yang terlihat dalam penyusunan menu seimbang melalui pemilihan bahan makanan yang disesuaikan dengan periode waktu makan. Hanya saja, aplikasi di lapangan masih belum sesuai dengan hasil penyusunan menu yang dilakukan (Afriani, 2019). Selain pelatih, peran orang tua atlet berpengaruh terhadap pengaturan makan orang tua atlet sepak bola SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno mengetahui adanya perbedaan antara pengaturan makanan sesuai periode latihan. Namun, orang tua atlet belum mampu menerapkan menu sebelum

bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding dikarenakan kurangnya pengetahuan mengenai kandungan gizi, kebiasaan makan dalam lingkungannya, keterbatasan waktu menyiapkan makanan (Sari, 2020).

Ada pelatih yang masih mengetahui makanan lengkap yaitu 4 Sehat 5 Sempurna. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang. Makanan lengkap terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah. Konsumsi cairan parolit formula ada pelatih menyiapkan parolit untuk 12 atlet, diminum 2-3 botol minum total sebanyak 4,5 liter diminum bergantian selama pertandingan, di saat atlet merasa haus sehingga tidak diketahui berapa ukuran konsumsi parolit yang diminum saat pertandingan. Sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet untuk konsumsi cairan parolit saat bertanding. Ada pelatih yang memberikan edukasi “makan yang banyak porsi nasinya ditambah sesuai ukuran masing-masing. Kalo masih lapar makan saja.” Sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan per hari tiap anak.

Pelatih memberi informasi kepada atlet mengenai jumlah dan komposisi zat gizi yang dibutuhkan, jadwal, lama dan jenis latihan, kebiasaan serta jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi saat latihan maupun pertandingan (Komariyah, 2013). Pelatih sebaiknya memperhatikan beberapa hal untuk dapat membina mental atau karakter atlet yaitu menciptakan komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet, memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat, pelatih harus mampu menjadi motivator, membantu atlet dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi (Hadi, 2011).

Pelatih menyampaikan pesan, motivasi secara jelas dan benar kepada para atlet. Untuk itu seorang pelatih mempunyai ilmu pendukung seperti psikologi olahraga, fisiologi, biomekanika,

motor learning, ilmu gizi, ilmu kepelatihan. Disamping pengalaman menjadi pemain, sehingga diharapkan dalam menyampaikan pesan, motivasi dengan jelas dan benar, serta mampu membaca situasi dan kondisi. Dengan demikian pesan yang disampaikan akan mudah ditangkap, memotivasi dengan jelas pelatihan akan terarah dan pasti akan terlihat hasilnya, keberhasilan tersebut salah satunya adalah motivasi dari pelatih, pengurus dan dari pemain (Cholid, 2015).

Di akhir sesi, tim pengabdian melakukan stimulasi contoh produk *basic diet*, *sport food*, *sport drink*. Basic diet adalah makanan sehari atlet 3-4 jam sebelum bertanding yaitu gizi seimbang. Contoh menu nasi, sayur wortel dan kol, rolade telur, tempe, pisang dengan energi : 712,4 kkal, protein : 24,3 gram, lemak : 24 gram, karbohidrat : 102,5 gram. Untuk sport food dengan menu *oatmeal gel* dengan energi : 430 kkal, protein : 9,8 gram, lemak : 8,3 gram, karbohidrat : 80,6 gram, serat 3 gram. Untuk *sport drink* contohnya adalah jus semangka dengan energi : 72,7 kkal, karbohidrat : 6% (18 gram), kalium : 81,5 mg. Kegiatan di akhir sesi ini bertujuan agar pelatih mengetahui bagaimana contoh pengaturan menu atlet sepak bola junior di setiap periode.

PENUTUP

Sebagian besar pelatih sudah mengetahui pengaturan makanan atlet sesuai periode latihan, untuk kualitas dan kuantitas makanan perlu pengetahuan lebih lanjut. Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu pendampingan berkelanjutan kepada pelatih untuk meningkatkan pengetahuan pengaturan makanan atlet sesuai periode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Afriani Y, Sari SP, Puspaningtyas DE. (2019). *Penyusunan Menu Gizi Seimbang Bagi Orang Tua Atlet Sepak Bola di SSB Real Madrid UNY DAN SSB Baturento*.

- [Prosiding] Meningkatkan Kemampuan Literasi Digital dalam Publikasi Ilmiah Di Era Revolusi Industri 4.0. Yogyakarta: Seminar Nasional UNRIYO.
- Arimbi, Rahman, A., & Saharullah. (2018). *Pengaturan nutrisi tepat bagi atlet*. [Prosiding] Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Arsani NLKA, Agustini NNM, Sudarmada IN. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi*. 3 (1): 275-287.
- Burke, LM, Kiens BM and Ivy JL. (2004). "Carbohydrate and Fat for Training and Recovery". *Journal of Sports Sci*. 22: p.15-30.
- Bussau, Timothy J, Fairchild, Arjun Rao Peter Steele, Paul A. Fournier. (2002). Carbohydrate loading in human muscle: an improved 1 day protocol. *Eur J Appl Physiol*. 87: 290–295.
- Cholid A. (2015). *Peranan Pelatih dalam Memotivasi Pemain Sepakbola*. XI (20): 1-6.
- Clearly M, Hetzler R, Wasson D. (2012) Hydration Behaviors Befpre and After an Educational and Prescribed Hydration Intervention in Adolencent Athletes. *J. Athl. Train*. 47: 273-81.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Pretasi*. Jakarta: Depkes RI
- Hadi, R. (2011). Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1(1):88-93.
- Hasbullah UHA, Setiyowati E, Widiatmi N, Dzulkarnaen FF , Noor Z, Aminah S. (2017). Sistem Penyelenggaraan Dan Pengelolaan Makanan Bagi Atlet Sepak Bola. *Jendela Olahraga*. 2(1):148-154.
- Komariyah. (2013). Pengaturan Gizi Untuk Atlet Cabang Olahraga Senam Artistik Putri. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. 5(1): 35-43
- Kurnia, D., Kasmiyetti, K., & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2): 56-64.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Penggalih. (2019). *Respon, Adaptasi, Biokimia dan Fisiologi Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Penggalih. (2019). *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Puspaningtyas DE , Sari SP, Afriani Y , Mukarromah N. (2018). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"*. 2(2): 34-38.
- Sari SP , Afriani Y , Puspaningtyas DE , Sari JN. (2020). Gambaran Pengetahuan Orang TuatentangPengaturanMenuMakanAtlet SSB Melalui Fokus Grup Diskusi. *Jurnal Pengabdian "Dharma Bakti"*. 3(1): 66-74.
- Sari SP , Afriani Y , Puspaningtyas DE , Mukarromah N. (2018). *Gambaran Sikap Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan*. [Prosiding] Improving Population Health through Educational Institution. Yogyakarta: 4th UGM Public Health Symposium.