

Gambaran Pengetahuan Orang Tua tentang Pengaturan Menu Makan Atlet SSB Melalui Fokus Grup Diskusi

Siska Puspita Sari^{1*}, Yuni Afriani², Desty Ervira Puspaningtyas³, Jihan Novita Sari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

¹siskasari380@gmail.com, ²yuni.afriani89@gmail.com, ³puspaningtyas.desty@gmail.com,

⁴jihannovitasari@gmail.com

ABSTRAK

Atlet membutuhkan informasi gizi olahraga yang akurat karena gizi optimal menunjang prestasi. Sebaliknya gizi yang tidak memadai, menghambat atlet mencapai performa terbaik. Pemberian makanan pada atlet perlu disesuaikan dengan periode latihan. Fokus grup diskusi mengenai pengaturan pola makan atlet bertujuan menggali permasalahan orang tua secara mendalam mengenai pemenuhan gizi pada atlet. Dimana pengaturan gizi atlet terbagi menjadi tiga periode yaitu periode persiapan, periode pertandingan, periode pemulihan. Atlet dari cabang olahraga yang berbeda memiliki kebutuhan energi yang berbeda terkait dengan perbedaan jenis latihan, intensitas latihan, durasi latihan. Orang tua memiliki peran yang besar dalam memberikan konsumsi makanan pada anak. Hal tersebut akan mempengaruhi bagaimana anak berkembang, sehingga diperlukan makanan sehat, seimbang dengan kebutuhan gizi. Pengabdian masyarakat dilaksanakan Selasa, 17 September 2019 terhadap 24 orang tua atlet sepak bola di SSB Real Madrid. Sementara di SSB Baturetno dilakukan 30 orang tua atlet sepak bola di SSB Baturetno pada Ahad, 15 September 2019. Secara keseluruhan, 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. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dilakukan secara berkelanjutan, mengingat kemungkinan siswa yang berbeda setiap tahunnya. Selain edukasi kepada orang tua atlet, kegiatan pengabdian ini diharapkan dilakukan tidak hanya kepada orang tua atlet SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno, melainkan kepada atlet juga pelatih atlet di SSB tersebut.

Kata kunci: fokus grup diskusi, orang tua atlet, pengaturan pola makan

ABSTRACT

Athletes need nutritional information accurate sports nutrition for optimal support achievement. In contrast nutrition inadequate, inhibits athletes reached best performance. Focus group discussion about regulating diet to explore the problem in depth parents about nutritional. The provision of food in an athlete should be adapted and with the same period in exercise. Feeding in athlete adapted to the period exercise. Nutrition in athletes divided into three periods. Athletes having different energy needs related to differences in type, intensity, exercise duration. Related the athletes develop, balanced diet necessary requirements. Focus group discussion performed to 24 parent's athletes at Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid on September 17, 2019 at Universitas Negeri Yogyakarta and performed to 30 parents's athletes at Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno on September 15, 2019. Overall, some parents athletes football know a difference diet in periode exercise. But, parents athletes not be able to apply diet before, while, recovery periods exercise because limited knowledge, limited time preparing food, and food habit. Community devotion is expected to be made in a sustainable way. This is due to the possibility of different students each year. In addition to education to parents, activities of this devotion is expected to be done not only to parents, but SSB Real Madrid UNY and SSB Baturetno to athletes and also coach soccer athletes.

Keywords: focus group discussion, athlete's parents, food pattern

1. PENDAHULUAN

Latar belakang masalah

Timnas Indonesia U-16 berhasil mencatatkan sejarah dengan gelar juara Piala AFF (*Asean Football Federation*) U-16 untuk pertama kalinya pada Agustus 2018. Capaian terbaik Timnas Indonesia pada Piala AFF U-16 sebelumnya adalah mencapai final turnamen 2013 (1). Sejak turnamen pada tahun 2002, Timnas Indonesia U-16 belum pernah menjadi juara. Prestasi terbaik tim U-16 ialah menembus puncak pada tahun 2013 (2). Perbedaan prestasi antara timnas senior dan timnas U-16 di StadionGBK dan Stadion Madya tersebut lantas memperpanjang catatan buruk: prestasi timnas senior selalu kalah mentereng dibanding adik-adiknya. Hal ini setidaknya terlihat jelas dalam satu dekade belakangan (3).

Atlet membutuhkan informasi gizi olahraga yang akurat karena gizi optimal menunjang prestasi. Sebaliknya gizi yang tidak memadai, menghambat atlet mencapai performa terbaik. Masih banyak atlet yang mengkonsumsi lebih banyak protein, sangat sedikit karbohidrat (4).

Pemenuhan asupan gizi merupakan kunci keberhasilan atlet saat latihan dan bertanding. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa. Performa terbaik atlet mendukung prestasi (5). Konsumsi zat gizi yang kurang atau tidak sesuai, membuat tubuh akan kekurangan asupan energi dari makanan yang mengakibatkan performa menjadi menurun. Pemilihan zat gizi didukung oleh pengetahuan tentang kualitas dan kuantitas zat gizi setiap individu atlet sesuai karakteristik cabang olahraganya. Gizi yang tepat akan membuat performa atlet menjadi meningkat dalam latihan dan bertanding. Pemberian makanan pada atlet perlu disesuaikan dengan periode latihan. Pengaturan gizi atlet terbagi menjadi tiga periode. Atlet dari cabang olahraga yang berbeda memiliki kebutuhan energi yang berbeda terkait dengan perbedaan jenis latihan, intensitas latihan, durasi latihan. Perencanaan makanan yang tidak tepat akan menimbulkan masalah. Pengembalian energi yang kurang tepat saat fase pemulihan akan menimbulkan kelelahan saat fase latihan berikutnya. Pengaturan makan dilakukan secara konsisten setiap hari (5).

Untuk mendapatkan prestasi optimal, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi, antara lain; genetik, bakat, proses latihan, kondisi fisik statis dan dinamis, keseimbangan, pengaturan gizi. Optimalisasi tampilan yang dapat dilakukan atlet amat terpengaruh dengan tata cara asupan gizi. Manfaat lain yang tidak kalah pentingnya terkait dengan pengaturan gizi tersebut juga dapat menurunkan tingkat kelelahan, menurunkan risiko terjadinya cedera, mempercepat proses pemulihan setelah bertanding dan berlatih, mengoptimalkan simpanan energi selama bertanding dan berlatih, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga kesehatan umum atlet. Oleh sebab itu seyogyanya pelatih, pembina, orang tua dan atlet memiliki bekal yang memadai tentang pengetahuan gizi olahraga (6).

Bentuk peran dan dukungan orangtua yang bersifat materiil terutama pada pemenuhan kebutuhan anak yang berupa pemenuhan kebutuhan gizi, dan sarana dan prasarana yang memadai. perhatian orangtua dalam segala hal sangatlah berpengaruh dan orangtua juga ikut andil dalam menentukan keberhasilan anak di samping faktor lain (7).

Pertumbuhan dan perkembangan fisik seorang anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pemberian nutrisi melalui makanan yang mengandung gizi seimbang. Orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam memberikan konsumsi makanan pada anak. Hal tersebut tentu akan mempengaruhi bagaimana anak itu akan berkembang, sehingga sangat diperlukan makanan sehat yang seimbang dengan kebutuhan gizi (8).

Yogyakarta memiliki Sekolah Sepak Bola (SSB) dengan kualitas yang baik. SSB Real Madrid UNY merupakan SSB dengan bibit-bibit unggul. Demikian juga dengan SSB Baturetno. Diperlukan suatu edukasi melalui focus group discussion kepada orang tua atlet yang tergabung dalam SSB tersebut untuk memperbaiki pengaturan pola makan sesuai tahapan periode latihan atlet untuk mencetak atlet yang sadar akan gizi sehingga prestasi diharapkan akan lebih optimal.

Analisis situasi

SSB Real Madrid berada di lokasi Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. Atlet SSB terdiri dari rentang usia 6 – 15 tahun. Kelas yang dibuka meliputi Happy Game, Kelas A, Kelas B, Kelas C, Kelas D, Kelas Emas. Kegiatan di SSB Real Madrid meliputi aktivitas latihan, pertandingan, dan pembinaan mental rohani. Dari hasil kajian didapatkan sebanyak 20% atlet memiliki asupan energi yang rendah, 30% atlet memiliki asupan energi yang tinggi, 27% atlet memiliki asupan karbohidrat berlebih, sebesar 87% atlet memiliki asupan protein yang tinggi, sebanyak 13% atlet memiliki asupan lemak berlebih, sebagian besar atlet memiliki asupan cairan yang kurang dan pemilihan jenis minuman yang kurang tepat.

Hasil kajian di SSB Baturetno didapatkan lebih dari 50% atlet mengonsumsi makanan secara berlebihan dari kebutuhan, beberapa atlet mengonsumsi makanan sehari-hari kurang dari kebutuhan, sebanyak 66% atlet mengonsumsi makanan yang lebih banyak asupan makanan sumber karbohidrat berupa nasi, mie, jenis asupan cairan yang sering dikonsumsi adalah teh dan minuman kemasan, beberapa atlet jarang mengonsumsi asupan cairan di sela latihan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Dari hasil pengkajian status gizi dan asupan makan disimpulkan dua permasalahan utama mitra, yaitu:

- a. Penerapan gizi seimbang dan pemenuhan cairan yang belum optimal
Hasil kajian pada SSB Real Madrid ditemukan ketidakseimbangan asupan zat gizi (20% atlet dengan asupan energi rendah, 30% atlet dengan asupan energi tinggi, 87% atlet dengan asupan protein tinggi, 13% atlet dengan asupan lemak berlebih, dan 27% atlet dengan asupan karbohidrat berlebih). Sementara di SSB Baturetno terdapat 66% atlet yang mengonsumsi makanan secara tidak beragam. Berdasarkan hasil temuan di SSB Real Madrid dan SSB Baturetno menunjukkan bahwa mayoritas atlet gemar mengonsumsi minuman botol (kemasan) dan teh manis tanpa diimbangi konsumsi air putih yang cukup. Hal ini terbukti dengan kebiasaan jarang mengonsumsi cairan di sela-sela latihan.
- b. Pengetahuan atlet mengenai pengaturan pola makan masih kurang
Berdasarkan hasil kajian tahun 2018, rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan dan games pemilihan menu di SSB Baturetno adalah 50,3. Sementara rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan dan games pemilihan menu di SSB Real Madrid UNY adalah 56,7.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah kegiatan fokus grup diskusi terhadap orang tua atlet. Kegiatan edukasi ini melihat masalah pengaturan pola makan yang dirasakan oleh orang tua atlet sehingga mempengaruhi ketersediaan makanan di rumah maupun saat penyesuaian periode latihan atlet. Kegiatan edukasi ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi yang memiliki kompetensi di bidang gizi olahraga dan gizi masyarakat. Pengabdian masyarakat dilakukan terhadap 24 orang tua atlet sepak bola di SSB Real Madrid. Focus group discussion dilaksanakan Selasa, 17 September 2019 di Ruang Kuliah 3 Universitas

Negeri Yogyakarta. Sementara pengabdian masyarakat SSB Baturetno dilakukan terhadap 30 orang tua atlet sepak bola di SSB Baturetno. Fokus grup diskusi Ahad, 15 September 2019 di Balai Desa Baturetno.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Fokus Grup Diskusi menggunakan buku foto makanan. Untuk menggali permasalahan yang dirasakan orang tua atlet mengenai bagaimana pola makan atlet anak mereka dilakukan fokus grup diskusi di awal acara. Responden dibagi ke dalam dua kelompok. Di setiap kelompok terdapat fasilitator yang akan mengarahkan diskusi. Fasilitator menggali pengetahuan responden dengan beberapa pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang diajukan kepada orang tua atlet adalah sebagai berikut :

- a. Apakah sudah mengetahui mengenai pengaturan makan pada atlet ada beberapa periode?
- b. Sebutkan beberapa periode yang dimaksud!
- c. Apakah ada perbedaan antara menu makanan saat bertanding dan diluar pertandingan?
- d. Apa yang menjadi perbedaan dalam periode tersebut?
- e. Apa yang Anda ketahui tentang jenis makanannya dalam periode pertandingan?
- f. Kandungan gizinya apa saja yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi anak-anak Anda?
- g. Apa manfaatnya adanya perbedaan pola makan atlet dalam pengaturan menu makan?

Setelah digali sesuai dengan pertanyaan, fasilitator menggunakan buku foto makanan. Buku foto makanan berfungsi sebagai media yang memudahkan responden lebih memahami berbagai jenis makanan apa saja, kandungan gizi, besar porsi, ukuran rumah tangga (URT). Isi dari buku foto makanan adalah contoh jenis bahan makanan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah, lemak, minyak. Masing-masing contoh tersebut terdapat informasi gambar nyata, ukuran rumah tangga (URT) dan berat dalam gram. Dengan adanya informasi melalui buku foto makanan tersebut, responden mengetahui berat nasi centong berapa gram.

Alat dan bahan yang pengabdian gunakan pada kegiatan ini Untuk fokus grup diskusi, tim pengabdian membagi dua kelompok. Tiap kelompok terdapat fasilitator untuk memimpin jalannya diskusi orang tua atlet. Bahan dan alat yang digunakan : list berupa pertanyaan untuk memandu diskusi, handphone untuk merekam suara yang disampaikan saat diskusi, dan buku foto makanan. handphone untuk alat dokumentasi, *doorprize* dalam bentuk botol minum dan handuk.

Fokus grup diskusi berlangsung dari pukul 15.30 – 17.30 WIB di SSB Real Madrid UNY dan 08.00 – 10.00 di Balai Desa Baturetno dengan rincian susunan acara : Pembukaan, doa, sambutan Direktur / coach, sambutan ketua pengabdian, Fokus Grup Diskusi menggunakan buku foto makanan, pembagian *doorprize*, penutupan

Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi orang tua atlet di SSB Real Madrid dan SSB Baturetno, maka solusi yang kami tawarkan berupa Fokus grup diskusi pengaturan pola makan pada orang tua atlet menggunakan buku foto makanan.

4. PEMBAHASAN

Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berkontribusi dalam hal: Menyediakan sarana atau tempat untuk kegiatan pengabdian masyarakat, ikut berperan aktif dalam kegiatan focus group discussion yang akan diberikan kepada para orang tua atlet di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno.

Fokus Grup Diskusi Pengaturan Menu Pada Orang Tua Atlet di SSB Real Madrid UNY.

Semua responden mengetahui adanya perbedaan pengaturan menu makan pada atlet ada beberapa periode.

“Iya tahu.”

“Ada tiga.”

Untuk menyebutkan berapa periode yang dimaksud responden bisa menyebutkan tiga periode tersebut. “Periodenya sebelum bertanding, saat bertanding, setelah bertanding.” Ada responden yang belum mengetahui perbedaan pengaturan makan atlet sesuai periode latihan.

”Kalau anak saya enggak.”

Namun sebagian besar responden yang sudah mengetahui adanya pengaturan makan atlet sesuai periode latihan. “Saya rasa iya.” Beberapa responden mengatakan bahwa tidak adanya perbedaan antara menu makanan saat bertanding dan diluar pertandingan.

“Sehari-sehari susah makan apalagi untuk pengaturan makan sebelum, setelah bertanding sama aja. Makan sedikit sekali kalau pas suka bisa banyak kalau enggak ke buah/susu katon bisa 5-5 x per hari. Kalau makan ga disuruh ga makan gakpapa. Kalau lagi mau ayam atau minta sayur saya rebusin sayur brokoli ya habis. Jadi harus dimotivasi terus ayo makan nasi ayam mau, suka tahu tempe, daging ga terlalu suka.”

Namun beberapa responden mengatakan bahwa adanya perbedaan antara menu makanan saat bertanding dan diluar pertandingan. “Karena mau bertanding kan kita harus kenyang tapi ga terlalu dekat dengan waktu bertanding. Kalau mau bertanding kan pasti lelah ya. Mungkin gulalah glukosanya buah apa aja mau, karena saya suka buah jadi selalu ada buah. Buah yang ada melon, pepaya, semangka, sirsak, jeruk apa aja. Minum air putih saja. Jus ga terlalu suka. Jusnya terbatas paling sirsak, apel gitu. Sebelum bertanding jarang dibawakan jus, lebih sering susu.”

Responden lain mengatakan, “Tidak boleh makan pedas. Perbanyak cairan minum air sebanyak-banyaknya. Bedanya kalau sebelum latihan itu energi, karbohidrat berapa kalori. Saat latihan banyak cairan. Air saja. Karbohidrat yang cair. Contoh jus jeruk. Setelah latihan cairan banyak hilang, karbohidrat terpakai ada masa dia makan ga boleh duku. Pulih energinya dulu saat dia terbuang itu diganti mungkin dia minum air putih. Setelah pertandingan apa saja untuk memulihkan energi secara cepat kadang anak itu terlalu kecapaian. Ada latihan terforsir, sekolah sampai sore.”

Responden menjelaskan jenis makan yang dikonsumsi atlet, “Pagi nasi, ayam, susu. Siang gamau makan nasi. Tapi kalau latihan di rumah makan roti dulu kalau ada bawa pisang. Makan pisang. Sore susu. Buah pisang, papaya tiap hari makan buah sukanya buah apa saja. Minum jus sebelum bertanding, jus mangga senengnya. Ga tentu dibawain. Satu gelas kecil aqua yang agak gede.”

“Kalau buah itu dia milih-milih paling semangka. Ini baru saya paksa itu nanas karena dia punya amandel. Jus mangga, jus jambu mau. Kalau sebelum bertanding pagi-pagi udah ga sempet lagi.. persiapan yang penting dia makan.”

“Pagi dia pakai telur. Siang tahu tempe. Makan pakai ayam. Buah rata-rata semua buah suka ya. Kalau sehari-hari mungkin yang lebih mudah didapat di tukang sayur. Ada papaya, pisang, semangka, air putih tiga liter, susu bisa, pakai susu murni tanpa gula jus ga bisa dari kecil menghindari gula, teh juga tawar. Saya menerapkan ke anak saya nasinya lebih sedikit separo dari orang biasa dimakan, dua centong. Telur dobel dua cepklok, sayur yang ijo-ijoanlah, kangkung bayam.”

Satu responden menjelaskan “Mau tanding makan telur ayam kampung dua atau tiga atau empat butir. Telur campur madu. Makan seadanya.”

Reponden mengetahui kandungan gizi yang dikonsumsi anaknya. “Anakku ga terlalu suka buah ga terlalu suka sayur tapi biasanya dipaksa. Protein sehari 4-5 atlet kan mbak. Karbonya ga banyak tapi proteinnya yang banyak, sayur dipaksa minimal sop yang standar aja, brokoli. Kalau pagi dipaksa makan sayur kalau siang aku udah ga bisa pantau.”

“Mungkin untuk kandungan porteinnya lebih banyak. Karbohidrat lebih banyak, mungkin bisa dua kali dari yang normal. Sehari ada tiga protein tak harus hewani ada tahu tempe.”

“Karbohidrat, protein. Kalau kebutuhan mineral tidak terlalu signifikan. Anak semua *full day* makan siang di sekolah dia makan atau tidak saat latihan tidak segar. Nampaknya kurang energi yang terpakai selama di sekolah dan dia mau latihan ga cukup di lapangan, tambah latihan berat. Anak cepat lapar di rumah ngantuk, kurang energinya, itu yang menjadi kekhawatiran orang tua.”

Mengenai manfaat perbedaan makanan dalam periode latihan itu, “Kalau saya mengamati ga begitu banyak ada manfaatnya mba. Karena gini, kalau bertanding kebanyakan kan pagi, kan kita kerja pokoknya makan yang penting makan. Sebagai orang tua kita harus mengadakan inikan ga bisa apalagi kita di rumah ada dua anak jadi harus memikirkan dua-duanya yang mau makan apa.”

Responden lainnya menjelaskan, “Manfaatnya yang hilang dapat diganti.”

Fokus grup diskusi pengaturan menu pada orang tua atlet di SSB Baturetno.

Beberapa responden belum mengetahui adanya perbedaan pengaturan menu makan pada atlet ada beberapa periode. “Belum. Yang penting anak makan besar”

Beberapa responden sudah mengetahui adanya perbedaan pengaturan menu makan pada atlet ada beberapa periode. Untuk menyebutkan berapa periode yang dimaksud responden bisa menyebutkan tiga periode tersebut. “Periodenya sebelum bertanding, saat bertanding, setelah bertanding.” Ada responden yang belum mengetahui perbedaan pengaturan makan atlet sesuai periode latihan.

”Sama saja.”

Namun ada responden yang sudah mengetahui adanya pengaturan makan atlet sesuai periode latihan. “Beda.”

Perbedaan pengaturan makan orang tua di rumah dan di lapangan saat periode bertanding yaitu “Sebelum tanding biasanya makan di rumah. Makan nasi, ayam, sayur buah tergantung ada enggak. Tapi jarang. Yang penting kenyang. Nasi lauk, selai ayam ada tempe tahu nasi goreng, nasi gudeg. Tak ketinggalan pisang yang kecil-kecil. Saat tanding minum air putih dan jus. sebelum bertanding minum air putih gelas. Di lapangan jus buah bawa sendiri setiap bertanding, jus jambu, alpukat, manga. Nanti dikasih snack kita kan sediakan banyak nanti anak ada yang minum separohabis, habis dua. Setelah bertanding makan besar dibawakan dari rumah. Selesai langsung makan.”

“Sebelum bertanding 2 jam itu ga boleh makan ndak suduen (bahasa Jawa). Posisi istirahat dikasih jus, makanan ringan kaya *snack*, puding. Kalau pertandingan agak lama saya kasih gula jawa untuk memperkuat energi.”

“Anak saya kalau mau tanding tidak pernah mau makan hanya susu karena pernah nyoba makan terus suduen.”

“Saat istirahat makan pudding atau donat atau jus atau pisang atau gery (merk makanan ringan).

Dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi atlet, orang tua menyiapkan berbagai macam jenis makanan yang mengandung makromineral dan mikronineral. “Makannya nasi sama ayam, nasi telur sebatas itu aja. Pokoknya ga ada terus kandungan protein segini. Buah harus import. Yang penting anaknya kenyang dan mau. Sayur buah kadang-kadang kalau punya. Seringnya punya kadang anak gamau makan. Anak-anak sudah

dibawakan tapi gamau makan. Kalau pas tanding atau setelah tanding kita menyediakan ya dimakan tapi Cuma sedikit. “

“Sumber karbohidrat nasi, roti kalau anaknya ga mau roti yang penting ada karbohidrat.”



Gambar 1. Suasana FGD di SSB Baturetno **Gambar 2.** Suasana FGD di SSB Real Madrid UNY

Reponden mengetahui kandungan gizi yang dikonsumsi anaknya. “Contoh karbohidrat itu nasi, jagung yaudah itu saja, gandum. Protein hewani dari hewan, daging-dagingan. Protein nabati tempe, tahu, kedele dan kacang-kacangan, dari tanaman, tumbuhan. Sayur brokoli, bayam, kangkung, kacang panjang, terong, buncis, orak arik buncis. “

“Porsi rata-rata dua centong karena kalo misal anak terlalu kenyang ya tergantung nafsunya kadang ga dimakan.”

Mengenai manfaat perbedaan makanan dalam periode latihan itu,”Taunya sumber tenaga itu aja, untuk stamina, tidak haus, tidak dehidrasi, memulihkan tenaga yang hilang.”

“Agar perut enak, ada isinya, ada kekuatan, kemacu energi, biar ga lemes, ga muntah.”

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 (9). Sebagian besar peserta mengetahui adanya perbedaan periode latihan hingga menyebutkan ada tiga periode. Namun ada beberapa yang belum mengetahui banyaknya periode latihan atlet.

Latar belakang pendidikan orang tua, baik ayah dan ibu merupakan salah satu unsur yang berperan penting dalam menentukan keadaan gizi anak. Hubungan positif antara tingkat pendidikan orang tua dengan keadaan gizi anak telah banyak diungkapkan oleh para ahli. Pada masyarakat yang rata-rata tingkat pendidikannya rendah, prevalensi gizi kurang yang tinggi dan sebaliknya pada masyarakat yang tingkat pendidikan cukup tinggi prevalensi gizi kurang lebih rendah (10). Perilaku makan orang tua banyak mempengaruhi perilaku makan anaknya. Contohnya bila ibu menyajikan makanan sehat maka anaknya akan terbiasa makan makanan yang sehat. Untuk mengetahui cara menyajikan makanan yang sehat ini maka dibutuhkan akan informasi gizi. Informasi gizi akan lebih mudah dipahami oleh ibu yang berpendidikan tinggi (11). Pengetahuan gizi ini selanjutnya akan menentukan perilaku dalam memilih makanan.

Berikut ini adalah perbedaannya sebelum pertandingan : tinggi karbohidrat, cukup protein, rendah lemak dan serat, cukup vitamin mineral dan air. 3-4 jam sebelum bertanding mengkonsumsi makanan lengkap. 2-3 jam sebelum bertanding makanan kecil. 1-2 jam sebelum bertanding makanan cair.

Saat 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).

Sesudah pertandingan : minum 1-2 gelas air suhu 15-20 derajat celcius. Setengah jam setelah bertanding buah 1 gelas. 1 jam setelah bertanding jus buah 1 gelas, snack ringan (makanan cair). 2 jam setelah bertanding : makanan lengkap, porsi kecil dengan lauk tidak digoreng dan tidak bersantan, diperbanyak sayur dan buah.

Responden memberikan pendapat bahwa sebagian kecil yang sudah menerapkan adanya perbedaan makan tiap periode. Sebagian besar, walaupun sudah mengetahui adanya perbedaan namun dalam penerapan sehari-hari belum bisa dilakukan karena kebiasaan makan anaknya yang hanya ingin makanan yang digoreng tanpa sayur, buah.

Kebutuhan energi setiap atlet berbeda-beda, bergantung pada nilai energi basal, faktor aktivitas jenis latihan, intensitas latihan, dan durasi latihan. Energi latihan adalah energi yang dikeluarkan untuk melakukan latihan. Total kebutuhan energi adalah total energi yang diperlukan dalam satu hari saat melakukan aktivitas fisik. Zat gizi makro yang dibutuhkan oleh atlet yaitu protein, lemak, karbohidrat (5). Protein diperlukan tubuh untuk melawan infeksi, transportasi oksigen, reaksi katalisasi metabolik, membangun dan memperbaiki jaringan tubuh juga kontraksi otot (12). Atlet hendaknya mencukupi kebutuhan protein sebesar 10-15% total kebutuhan energi, mengkombinasikan protein berasal dari tumbuhan dan hewan dapat mendukung perkembangan otot. Mengonsumsi *whey* protein dan kasein dapat membantu sintesis protein otot dan mendukung keseimbangan protein atlet saat melakukan latihan berat (5).

Dalam proses pencernaan, lemak berperan menekan sekresi lambung, menunda pengosongan lambung, menstimulasi empedu dan pankreas. Atlet sebaiknya mengonsumsi lemak sebanyak 20-30% dari kebutuhan energi. Karbohidrat merupakan zat gizi mudah dipecah dan dimetabolisme menjadi energi dalam tubuh. Karbohidrat diperlukan menjaga kadar gula selama berolahraga diperlukan mengganti simpanan glikogen setelah latihan. Atlet mengonsumsi karbohidrat sebesar 60-70% dari total kebutuhan energi (13).

Pemberian makanan pada atlet disesuaikan dengan periode latihan yaitu periode persiapan, pertandingan, pemulihan. Pada 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 (14).

Periode pertandingan, atlet mencapai peak performance sehingga bertanding dengan maksimal. Makanan yang sebaiknya dikonsumsi buah-buahan seperti air, apel, pisang, jeruk 1 jam sebelum bertanding. Dapat juga mengonsumsi karbohidrat dalam bentuk cair seperti minuman olahraga (15). Atlet menghindari makanan dengan kandungan lemak tinggi sebelum dan saat bertanding karena menyebabkan gangguan pencernaan. Setelah selesai olahraga diperlukan konsumsi makanan untuk mengembalikan simpanan glikogen, lemak, sintesis protein otot. Jenis karbohidrat yang dikonsumsi selama fase pemulihan mempengaruhi sintesis glikogen otot (5). Memberikan minuman yang mengandung karbohidrat dan protein seperti smoothies, yogurt, susu coklat, roti, *cracker*, *snack* dengan karbohidrat, atau buah (15). Periode pemulihan bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan massa otot, memulihkan cedera, mempertahankan status gizi. Hal ini pola makan atlet saat periode pemulihan disesuaikan dengan pola makan saat periode latihan dengan tujuan agar atlet dapat mempertahankan kebiasaannya sehingga saat latihan sudah terbiasa dengan pola makan latihan (5).

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 dalam kondisi euhidrasi sehingga siap menghadapi jadwal pertandingan berikutnya (5).

5. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, sebagian besar orang tua atlet sepakbola 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 selama periode latihan, kebiasaan makan dalam lingkungannya, keterbatasan waktu menyiapkan makanan. Kedepannya, diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat dilakukan secara berkala dikarenakan pergantian siswa di setiap tahunnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM) Universitas Respati Yogyakarta atas Dana Hibah Internal yang diberikan sehingga pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or dan Jaka Suyana, S. Pd, Mas Robi selaku pimpinan dan pelatih SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno atas bantuan dan izin yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Pikiran-rakyat, (2018). *Catat Sejarah, Timnas Indonesia U-16 Juara Piala AFF U-16*. Diakses dari <http://www.pikiran-rakyat.com> pada tanggal 17 Oktober 2018 Pukul 08.15 WIB.
- Okezone, (2018). *Kapan Prestasi Terbaik Timnas Indonesia U-16 di Piala AFF U-16?* Diakses dari <https://bola.okezone.com> pada tanggal 17 Oktober 2018 Pukul 08.20 WIB.
- Tirto.id, (2019). <https://tirto.id/mengapa-timnas-senior-melempem-prestasi-eiLU>. Diakses 16 Oktober 2019 Pukul 09.00 WIB
- Ambardini, 2013. Peningkatan perilaku pola makan sehat bagi atlet angkat besi di padepokan gajah lampung. *Jurnal iptek olahraga*. volume 15 no 2.
- Penggalih, 2019. *Sistem Energi, Antropometri, dan Asupan Makan Atlet*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Komariyah, 2013. Pengaturan Gizi Untuk Atlet Cabang Olahraga Senam Artistik Putri. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Volume 5, No. 1, Juni 2013.
- Fajrin, 2019. Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Sepakbola Putri Mataram Sleman. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, 2017. Pemahaman Orangtua Tentang Pemenuhan Gizi Anak Melalui Luch Box (Bekal Makanan) di Kelompok Bermain IT Sekargading Semarang.. Skripsi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Bustaman, 2010. Peranan Makanan Dalam Menunjang Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragam "Sport Sains":6(1): 11-19*.
- Soekirman, 1999, *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*, Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.
- Bukhori, I, 2010, *Psikologi dan Status Gizi Atlet Sepakbola*, Surabaya.
- Lemon and Peter WR. Protein and Amino Acid. In Lanham-New SA, Stear S, Shirreffs, Collins A (eds.).2011. *Sport and Exercise Nutrition*. Iowa: Wiley & Sons.
- Berning JR and Kendig A. 2016. "Nutrition Guide". USADA; 2016.
- Burke, LM, Kiens BM and Ivy JL. 2004. "Carbohydrate and Fat for Training and Recovery". *J of Sports SCI*; 22: p.15-30.
- Clifford J and Maloney K. 2015. *Nutrition for Athletes*. Colorado Satet University: Fact Sheet No 9.362.