Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan

Desty Ervira Puspaningtyas[1], Siska Puspita Sari[2],Yuni Afriani[3], Nurul Mukarromah[4]
[1,2,3,4]Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
[1]puspaningtyas.desty@gmail.com

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan pengaturan makan dengan memperhatikan golongan makanan yang dikonsumsi seseorang, meliputi makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur dan buah.Penerapan gizi seimbang disertai dengan pemenuhan kebutuhan cairan pada atlet berperan dalam mendukung pencapaian performa atlet.Akan tetapi, tidak semua atlet memahami urgensi gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan dalam peningkatan performa atlet.Edukasi gizi merupakan upaya yang dapat meningkatkan pengetahuan atlet mengenai urgensi gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan.Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah edukasi gizi mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet.Pengabdian masyarakat dilakukan kepada 21 atlet sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid pada tanggal 08 Mei 2018 di Stadion Universitas Negeri Yogyakarta. Terjadi peningkatan pengetahuan atlet antara sebelum edukasi (56,67±18,33) dan setelah edukasi (75,24±14,70), dengan p-value < 0,001. Edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan.

Kata kunci: edukasi gizi, gizi seimbang, kebutuhan cairan, pengetahuan, sepak bola

ABSTRACT

Balanced diet is an eating patternthat focuses on the type of food eatenby person, including staple foods, animal protein and vegetable protein, vegetables and fruits. Application of balanced diet accompanied by the fulfillment of fluid needs in athletes has a role supporting the athletes' performance. However, many athletes have not understood the urgency of balanced diet and the fulfillment of fluid requirements in improving athlete's performance yet. Nutrition education is a solution that can be used to improve the athlete's knowledge about the urgency of balanced diet and fluid requirements fulfillment. Community devotion done to increase athletes' knowledgewas nutrition education about balanced diet and fluid requirements. Nutrition education performed to 21 soccer athletes at Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid on May 08, 2018 at the Stadium of Universitas Negeri Yogyakarta. There was an increase of athlete knowledge between pre-education (56,67 ± 18,33) and post-education (75,24 ± 14,70), with p-value <0,001. Nutrition education can increase athletes' knowledge about balanced nutrition and fluid requirements effectively.

Keywords*: nutrition education, balanced diet, fluid requirement, knowledge, soccer*

1. PENDAHULUAN

Latar belakang masalah

Prestasi sepak bola Indonesia mengalami pasang surut sepanjang sejarah permainan.Indonesia pernah menjadi juara pada Piala Kemerdekaan tahun 2008.Namun, Indonesia pernah tidak lolos dari fase grup pada Piala Asia tahun 2007 (Bobby, 2017).Pada piala AFF U-19 2018, Indonesia sempat menduduki posisi puncak setelah berhasil mengalahkan Singapore, Laos, Filipina, dan Vietnam.Hal ini mengantarkan Indonesia menuju babak semi-final (Suparno, 2018).Pada babak semi-final, Indonesia berhasil bermain imbang dengan skor 1-1 menghadapi Malaysia.Akan tetapi, pada laga adu penalti, Indonesia kalah 2-3 dengan Malaysia (CNN Indonesia, 2018).

Atlet mendapatkan latihan fisik untuk menunjang keberhasilan dalam berolahraga.Latihan yang optimal dan teratur bertujuan untuk meningkatkan

ketrampilan teknik, mempertajam fokus psikologis dan meningkatkan fungsi fisiologis (Williams, 1993).Diperlukan penanganan gizi yang tepat dan memadai untuk mendukung optimalnya pemberian latihan pada atlet dan peningkatan prestasi atlet.Pemberian gizi pada atlet harus dilakukan secara seimbang agar jumlah, jenis, dan jadwal pemberian makanan sesuai dengan tuntutan dalam mempertahankan dan meningkatkan stamina atlet selama latihan atau pertandingan (Kementerian Kesehatan RI, 2013).Selain itu, untuk menunjang performa atlet yang optimal, seorang atlet harus memperhatikan asupan cairan yang dikonsumsi baik pada saat latihan maupun pertandingan (Irianto, 2007).

Namun demikian, sebagian besar asupan gizi dan cairan atlet tidak tepat karena kurangnya edukasi mengenai urgensi gizi dalam prestasi olahraga bagi atlet dan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan (Kementerian Kesehatan RI, 2013).Pemberian edukasi sebaiknya dilakukan sejak dini dimulai dari atlet muda mengingat pembentukan perilaku lebih mudah dilakukan sejak usia dini.

Yogyakarta merupakan salah satu provinsi yang memiliki Sekolah Sepak Bola (SSB) dengan kualitas yang baik. SSB Real Madrid merupakan SSB dengan bibit-bibit unggul. Diperlukan suatu edukasi kepada atlet muda yang tergabung dalam SSB tersebut untuk mencetak atlet yang sadar akan gizi sehingga pencapaian prestasi diharap akan lebih optimal.

Analisis situasi

SSB Real Madrid merupakan SSB yang didirikan sejak tahun 2012. SSB Real Madrid berlokasi di Sport Smart FIK UNY, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. Siswa di SSB ini adalah siswa dari rentang usia 6 – 15 tahun. Berbagai program atau kelas yang ada di SSB ini meliputi Happy Game, Kelas A, Kelas B, Kelas C, Kelas D, Kelas Emas. Aktivitas atau kegiatan yang berjalan di SSB Real Madrid meliputi aktivitas latihan, pertandingan, dan pembinaan mental rohani.

Hasil kajian status gizi dan asupan makan pada siswa di SSB Real Madrid adalah sebagai berikut:

a. Sebesar 10% murid memiliki status gizi kurus dan 3% murid memiliki status gizi gemuk.
b. Sebesar 16,67% murid mengalami anemia.
c. Sebesar 83,33% murid mengalami hiperurisemia.
d. Sebesar 20% atlet memiliki asupan energi yang rendah.
e. Sebesar 30% atlet memiliki asupan energi yang tinggi.
f. Sebesar 87% atlet memiliki asupan protein yang tinggi (186% dari kebutuhan).
g. Sebesar 13% atlet memiliki asupan lemak berlebih.
h. Sebesar 27% atlet memiliki asupan karbohidrat berlebih.
i. Sebagian besar atlet memiliki asupan cairan yang kurang dengan pemilihan jenis minuman yang kurang tepat

2. PERMASALAHAN MITRA

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

a. Penerapan gizi seimbang 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).
b. Pemenuhan kebutuhan cairan yang belum sesuai anjuran
   Berdasarkan hasil temuan di SSB Real Madrid 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.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan edukasi mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet.Kegiatan edukasi ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi yang memiliki kompetensi di bidang gizi olahraga.Pengabdian masyarakat dilakukan terhadap 21 atlet sepak bola di SSB Real Madrid.Edukasi dilaksanakan pada Selasa, 08 Mei 2018 di Stadion Universitas Negeri Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi gizi menggunakan alat bantu video, *power point*, dan materi edukasi. Alat dan bahan yang pengabdi gunakan pada kegiatan ini meliputi laptop, proyektor, speaker, pointer, alat tulis, materi penyuluhan, lembar pre-post test, *doorprize* berupa handuk dan botol minum, serta alat dokumentasi.

Edukasi berlangsung dari pukul 15.00 – 16.30 WIB dengan rincian:

a. Pembukaan
b. *Pre-test*
c. Penyampaian materi gizi seimbang disertai pemutaran video
d. Penyampaian materi pemenuhan kebutuhan cairan atlet disertai pemutaran video
e. *Post-test*
f. Pembagian *doorprize*
g. Penutupan

Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi atlet di SSB Real Madrid, maka solusi yang kami tawarkan berupaedukasi gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet di SSB Real Madrid: sebagai langkah awal pembinaan atlet sadar gizi.

4. PEMBAHASAN

Edukasi mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet dilakukan terhadap 21 atlet di SSB Real Madrid pada tanggal 08 Mei 2018 di Stadion Universitas Negeri Yogyakarta (**Gambar 1** dan **Gambar 2**). Edukasi dibuka dengan perkenalan tim pengabdi dari Universitas Respati Yogyakarta kepada para atlet. Selanjutnya, para atlet diminta untuk mengisi lembar *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet sebelum edukasi. Tahapan selanjutnya adalah edukasi oleh tim pengabdi. Untuk mengetahui adanya perubahan tingkat pengetahuan atlet, dilakukan *post-test* dengan soal yang sama seperti *pre-test*. Pengabdian masyarakat ditutup dengan pembagian *doorprize* dan doa bersama.

Edukasi gizi seimbang

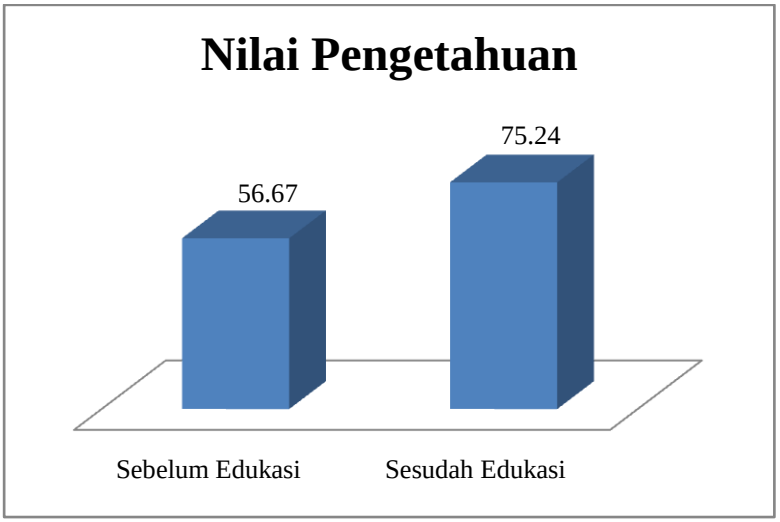
Materi yang disampaikan pada edukasi ini meliputi: 1) konsumsi makanan yang beragam, 2) membiasakan perilaku hidup sehat, 3) melakukan aktivitas fisik, dan 4) memantau berat badan secara teratur. Dalam edukasi ini juga disertai dengan pemutaran video mengenai empat pilar gizi seimbang.

Edukasi pemenuhan kebutuhan cairan atlet

Materi yang disampaikan pada edukasi ini meliputi: 1) pentingnya cairan dalam kondisi olahraga, 2) sumber cairan yang baik untuk atlet, 3) dan waktu pemberian cairan. Pada edukasi ini juga disertakan pemutaran video mengenai jenis dan jumlah cairan yang dapat dikonsumsi oleh atlet.

Gambar 1. Suasana Edukasi Gizi Seimbang

Gambar 2. Suasana Edukasi Pemenuhan Kebutuhan Cairan



Gambar 3. Nilai Pengetahuan Atlet Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Atlet Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Nilai Pengetahuan	*p*
Sebelum edukasi	56,67±18,33	< 0,001
Sesudah edukasi	75,24±14,70	

Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet.Para peserta cukup aktif bertanya mengenai materi yang diberikan selama kegiatan edukasi. Nilai pengetahuan atlet sebelum edukasi adalah 56,67±18,33. Setelah edukasi terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 75,24±14,70 (**Gambar 3**). Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet secara signifikan dengan *p-value*< 0,001 (**Tabel 1**).Promosi atau edukasi kesehatan dilakukan dalam bentuk pemberian informasi/pesan kesehatan dan penyuluhan kesehatan untuk meluruskan tradisi kepercayaan-kepercayaan yang berakibat buruk bagi kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, Beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dari pelatihan atau edukasi gizi pada tingkat pengetahuan

(Sukiarto, 2007 danHidayati, 2011).Tahapan akhir dari program pengabdian ini adalah tanya jawab dan pembagian kenang-kenangan. Program pengabdian masyarakat ditutup dengan pemberian *doorprize* dan penutupan oleh pelatih SSB Real Madrid.

5. KESIMPULAN

Edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPPM) Universitas Respati Yogyakarta atas Dana Hibah Internal yang diberikan guna berlangsungnya pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or dan Geovani Akbar, S.Or selaku pimpinan dan pelatih SSB Real Madrid atas bantuan dan izin yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

CNN Indonesia. (2018). LIVE: Timnas Indonesia vs Timnas Malaysia di Piala AFF U-19. Diakses dari https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20180712182928-142-313652/live-timnas-indonesia-vs-timnas-malaysia-di-piala-aff-u-19

Bobby. (2017).10 Prestasi Terbaik Timnas Indonesia di Ajang Internasional. Diakses dari http://www.muudu.com/10-prestai-terbaik-timnas-indonesia-di-ajang-internasional.html

Hidayati, T. (2011). Pengaruh Pelatihan Gizi dengan Metode Roleplay dan Audiovisual terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I, Bantul. *Jurnal Mutiara Medika* 2011; Vol. 11 No. 3: 139-145.

Irianto DP. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: PT Andi Offset

Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukiarto, E. (2007). Pengaruh Pelatihan dengan Metode Belajar Berdasarkan Masalah terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Kader Gizi dalam Kegiatan Posyandu. *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.

Suparno. (2018).Piala AFF U-19: Menang Tipis 1-0 atas Vietnam, Indonesia Puncaki Grup A. Diakses dari https://sport.detik.com/sepakbola/liga-indonesia/4103603/piala-aff-u-19-menang-tipis-1-0-atas-vietnam-indonesia-puncaki-grup-a

Williams, J.M. (1993). *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield Publishing Company.