

MUTU GIZI MAKANAN OLAHRAGAWAN SEPAKBOLA DI PUSAT LATIHAN PELAHAR SEPAKBOLA SALATIGA JAWA TENGAH

SUNARTO -- E021940094
(1996 - Skripsi)

Suatu penelitian bersifat deskriptif bertujuan untuk menggambarkan mutu gizi makanan Olahragawan Sepakbola di PLPS Salatiga. Populasi penelitian yang sekaligus dijadikan sebagai sample adalah semua pemain sepakbola di PLPS Salatiga yang berjumlah 27 orang dengan usia berkisar antara 16-19 tahun, 1 orang pelatih, dan 1 orang pengelola makanan.

Variabel yang diteliti yaitu: Penyediaan, Asupan dan kebutuhan energi, Hidrat arang, Lemak, dan Protein; dan status gizi. Data penyediaan zat gizi diperoleh dengan cara penimbangan bahan makanan, asupan zat gizi dengan cara *Recall*, kebutuhan zat gizi berdasarkan penggunaan energi dengan cara *Diary Method*, pengukuran status gizi secara antropometri, dan daya terima makanan dengan wawancara. Untuk melihat perbedaan antara asupan dan kebutuhan zat gizi tersebut digunakan uji Paired t, sedangkan untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang terkait dengan penyajian makanan, dengan daya terima makanan digunakan uji korelasi kontingensi.

Analisis kandungan energi, Hidrat arang, dan lemak dalam makanan yang disajikan bai pemain sepakbola sesuai standart yang ditetapkan olah KONI Pusat, yaitu energi: 4004,57 kalori, hidrat arang: 617,46 gr (61,68%), Lemak: 129,39 gr (29,08%); tetapi protein lebih rendah dari yang seharusnya, yaitu 87,82 gr (8,77%).

Asupan zat gizi tergantung pada penyediaan makanan dan daya terima olahragawan terhadap makanan yang disajikan. Daya terima makanan dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain yang berkaitan dengan penyajian makanan. Dari data yang dikumpulkan asupan energi sesuai dengan kebutuhannya, tetapi asupan lemak dan hidarat arang lebih tinggi, sedangkan asupan protein lebih rendah. Asupan protein yang lebih rendah dari kebutuhannya diakibatkan oleh penyediaan yang memang kurang, dan ditambah lagi dengan variasi, rasa dan penampilan lauk nabati yang masih kurang; sedangkan lauk hewani dengantekstur yang keras. Asupan hidrat arang yang lebih tinggi dari kebutuhannya tidak menjadi masalah karena zat inilah salah satu sumber energi yang penting bagi pemain sepakbola. Sedangkan tingginya lemak kemungkinan oleh karena cara memasak yang lebih sering dengan cara digoreng dan ditumis yang lebih banyak menggunakan minyak, mentega, santan, dan daging yang banyak berlemak. Sebagai refleksi dari asupan zat gizi, berdasarkan indeks BB/TB dengan menggunakan baku rujukan remaja Indonesia umur 13-19 tahun yang dikembangkan oleh Yayah Husaini; maka semua pemain sepakbola di PLPS Salatiga tergolong gizi baik/normal, dengan persentil rata-rata: 80,31.

Pembinaan siswa sepakbola di PLPS Salatiga telah mengikuti 3 tahap, yaitu tahap persiapan umum, tahap pertandingan, dan tahap peralihan. Dalam ketiga tahap tersebut diperlukan pengaturan gizi khusus. Pada tahap persiapan umum telah dilakukan penyediaan gizi khusus bagi Olahragawan, walaupun proporsi proteinnya masih perlu ditingkatkan. Sedangkan pada tahap pertandingan dan tahap peralihan belum dilakukan pengaturan gizi khusus, sehingga pada saat-sat sebelum bertanding, selama bertanding, dan setelah bertanding tidak diberikan bentuk makanan tertentu yang dapat menunjang ketahanan fisik dan pemulihan kebugaran bagi Olahragawan. Hal ini terjadi sebagai akibat dari terbatasnya pengetahuan gizi, baik oleh pengelola makanan maupun pelatih.

Kata Kunci: MUTU GIZI