

[Gambaran Sikap Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan]  
 [Siska Puspita Sari<sup>1</sup>, Yuni Afriani<sup>2</sup>, Desty Ervira Puspaningtyas<sup>3</sup>, Nurul Mukarromah<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta]

**Latar Belakang**

Hasil kajian asupan makan dan status gizi pada atlet di SSB Real Madrid adalah asupan energi yang tinggi dan rendah, sebagian besar asupan protein tinggi, asupan lemak dan karbohidrat yang berlebih. Kemudian untuk status gizi terdapat status gizi kurus (10%), status gizi gemuk (3%).

**Tujuan**

Edukasi pentingnya gizi seimbang dan kebutuhan cairan atlet diharapkan mampu meningkatkan sikap atlet terhadap pola makan sehat dan meningkatkan kesadaran atlet untuk berperilaku hidup sehat.

**Metode**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah games pemilihan kartu menu mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet. Pengabdian dilakukan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Real Madrid yang berlokasi di Stadion Universitas Negeri Yogyakarta dengan jumlah 21 atlet sepak bola pada tanggal 08 Mei 2018.

Alat dan bahan yang pengabdian gunakan pada kegiatan ini meliputi kartu menu berupa gambar bahan makanan meliputi bahan makanan sumber karbohidrat, sumber protein hewani, sumber protein nabati, sumber lemak, sumber cairan, kertas jadwal menu sehari, dobetip, handphone untuk alat dokumentasi, *doorprize* dalam bentuk botol minum dan handuk.

Games penyusunan kartu menu terbagi dalam 4 kelompok. Masing-masing kelompok diberikan form menu makan sehari dan kartu menu. Kemudian tiap kelompok tersebut memilih bahan makanan dan minuman apa saja yang dikonsumsi dalam sehari dengan cara menempelkan gambar kartu menu tersebut ke dalam form menu makan sehari.

Pengukuran sikap dilakukan dengan melakukan games kartu menu gizi seimbang dan pemenuhan cairan untuk mengetahui sikap atlet dalam pemilihan makanan dan minuman sehingga menyesuaikan dengan karakteristik subjek. Walaupun hal tersebut tidak menunjukkan sikap pemenuhan gizi seimbang dan cairan tapi sikap dapat dilihat dari pemilihan menu atlet. Untuk media kartu menu membuat kartu menu yang berisikan gambar makanan mulai dari jenis karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak dan minuman. Gambar tersebut dicetak ke dalam kertas buffalo berwarna hijau kemudian dipotong sesuai ukurannya. Per kelompok diberikan satu *pack* kartu menu yang kemudian akan disusun berdasarkan lembar kartu menu sehari yang disediakan.

**Hasil**

**Tabel 1. Gambaran Pemilihan Kartu Menu Kelompok 1**

Nomor	Jadwal makan	Menu
1	Makan pagi	nasi, daging sapi, oncom, kangkung, pisang, susu
2	Selingan	ketela, pepaya
3	Makan siang	mie, ikan, tempe, kol, buah sirsak, jus
4	Selingan	apel
5	Makan malam	tepung terigu, ikan, kacang hijau, bayam, rambutan, teh

**Tabel 2. Gambaran Pemilihan Kartu Menu Kelompok 2**

Nomor	Jadwal makan	Menu
1.	Makan pagi	tepung terigu, ikan, tempe, brokoli, nanas, susu
2.	Selingan	<i>yougurt</i>
3.	Makan siang	makroni, telur puyuh, tahu, daun ketela, kelapa, air putih
4.	Selingan	jambu
5.	Makan malam	mie, lele, kacang hijau, bayam, anggur, minuman mengandung ion

**Tabel 3. Gambaran Pemilihan Kartu Menu Kelompok 3**

Nomor	Jadwal makan	Menu
1.	Makan pagi	nasi, bebek, tahu, kol, apel, susu
2.	Selingan	biskuit
3.	Makan siang	tepung terigu, lele, kacang kedelai, kemangi, pisang, minuman mengandung ion
4.	Selingan	roti
5.	Makan malam	jagung, tempe, kangkung, leci, air putih

**Tabel 4. Gambaran Pemilihan Kartu Menu Kelompok 4**

Nomor	Jadwal makan	Menu
1.	Makan pagi	roti gandum, ikan asin, ikan bawal, sayur nangka, alpukat
2.	Selingan	mie
3.	Makan siang	makroni, oncom, kacang tolo, bayam, sirsak
4.	Selingan	-
5.	Makan malam	strawberry, sirkaya, pare, kangkung

Sikap atlet dalam mengatur pola makan dapat dilihat dari pemilihan menu yang dilakukan. Menu yang disusun berdasarkan jadwal menu sehari, terdiri dari makan, selingan pagi, makan siang, selingan sore, makan malam.

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 yang dipilih hanya terdiri dari

**Gambar**



buah dan sayur dimana tidak ada sumber karbohidrat. Sementara makan pagi terjadi pengulangan bahan protein hewani sebanyak 2 x. Protein yang dipilih adalah ikan asin dan ikan bawal untuk makan pagi, sementara protein nabati tidak dipilih. Untuk makan siang, kelompok 4 ini memilih 2 x pemilihan protein nabati seperti oncom dan kacang tolo, sementara pemilihan protein hewani tidak dipilih.

Dilihat dari pemilihan menu dalam sekali makan sudah mengandung gizi seimbang dari karbohidrat, lemak hewani, lemak nabati, sayur, dan buah. Walaupun perlu dilihat lagi apakah makanan tersebut sesuai dengan kebiasaan makan masyarakat atau tidak. Seperti contoh menu yang dipilih di atas karbohidrat yang dipilih adalah makroni sementara protein nabati yang dipilih adalah tahu dan untuk sayur menggunakan 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

**Kesimpulan**

Secara keseluruhan, 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.

**Rekomendasi**

Kedepannya, diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat berkelanjutan karena pergantian siswa di setiap tahunnya. Edukasi dilakukan tidak hanya kepada atlet SSB Real Madrid, namun terhadap orang tua atlet maupun pelatih.

**Referensi**

[1] Irawan, MA, 2007, Nutrisi, Energi & Performa Olahraga. Sports Science Brief. Jurnal Vol 01(04).  
 [2] Kurniasih, dkk. 2010. Sehat&Bugar Gizi Seimbang. Jakarta: PT Gramedia.  
 [3] Notoatmodjo, 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, PT Rineka Cipta, Jakarta.  
 [4] Pikiran-rakyat, (2018). Catat Sejarah, Timnas Indonesia U-16 Juara Piala AFF U-16. Diakses dari <http://www.pikiran-rakyat.com> pada tanggal 17 November 2018 Pukul 08.15 WIB  
 [5] Tim Penulis PDSKO, 2014. Buku Petunjuk Pemenuhan Kebutuhan Cairan dalam Latihan Fisik. Jakarta: PDSKO (Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga)