

**ARTIKEL****POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI ATLET BELA DIRI *SULSEL MAJU*  
DI KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA(KONI)  
PROVINSI SULAWESI SELATAN****Jumria, Djunaidi M.Dachlan, Healthy Hidayanti**Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Makassar, Universitas Hasanuddin,  
Sulawesi Selatan**ABSTRACT**

This study aimed to find out the description of consumption patterns and nutritional status of martial arts athletes in South Sulawesi Advanced Indonesian National Sports Committee (KONI), South Sulawesi Province. Type of study is an observational study with a descriptive approach. Sampling was carried out using total sampling technique with a sample of 31 people. Data collected by data acquisition of secondary and primary data. The data were analyzed deskriptif. The results of this study indicate that food sources of carbohydrates (staple food) into the pattern of consumption is rice, noodles, potatoes and bread are consumed each day in which rice, noodles, potatoes and bread 1-2x/week consumed food sources of animal protein, including the consumption pattern is fresh fish, chicken and chicken eggs, where the consumption of fresh fish every day, chicken eggs are consumed every 3-6x/ week, and chicken dikonsums 1-2x/ week, For food consumption of vegetable protein sources which include tempeh and consumption patterns are 3-6x/ week consumed know. food sources of oil that enter the consumption patterns of palm oil is consumed every day, food sources of vitamins and minerals that come from vegetables and fruits into the pattern of consumption is a swamp cabbage, spinach, carrots, green beans and mustard greens where swamp cabbage, spinach and carrots consumed 3-6x/ week and long beans, mustard greens and squash consumed 1-2x a week. whereas those who entered the pattern of consumption of fruit juice and bananas are consumed 1-2x/ week. It is recommended to athletes to be aware of and implement good eating pattern.

**Key Words : Martial Athletes, Food Consumption Pattern, Nutritional Status.****PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakuakn secara terencana untuk berbagai tujuan antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Prestasi olahraga merupakan akumulasi kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis yang mampu ditampilkan olahragawan dalam suatu pertandingan. (Kusumawati, 2005).

Bagi seorang atlet pola konsumsi yang bermanfaat mencakup empat kali sehari pendekatan ini memungkinkan asimilasi dan pencernaan makanan yang baik, sekitar 20%-25% dari ransum harian dimakan pada saat sarapan, 15%-20% dimakan pada saat sarapan ke dua, 30%-35% di-

makan pada saat makan siang dan 20%-25% dimakan pada saat makan malam (Sharkey 2003).

Status gizi yang optimal dapat menjamin peningkatan kemampuan fisik dan entelegensi serta produktifitas kerja.perbaikan status gizi merupakan factor yang berperan dalam peningkatan derajat kesehatan yang dalam keadaan ini akan terbentuk sumber daya manusia yang potensial dan produktif sebagai salah satu modal dasar pembangunan dinegara kita. Pegaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting oleh karna kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi. Bagi seorang atlet kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi akan berbeda

dibandingkan dengan kelompok bukan atlet. Hal ini bukan atlet (DepKes, 1997)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufiq (2003) terhadap 22 atlet PSM Makassar menunjukkan bahwa sebanyak 45,5% atlet memiliki pola konsumsi yang kurang dan 54,6% masuk klasifikasi cukup, sedangkan dari asupan gizi sebanyak 100% responden masuk klasifikasi kurang untuk asupan KH, dan Protein dan asupan lemak 95,4% masuk kategori cukup. Untuk asupan Vit A 100% atlet masuk klasifikasi kurang sedangkan asupan vit C sebanyak 77,3% masuk klasifikasi cukup. Dalam pemenuhan kebutuhan mineral, khususnya zat besi 100% atlet masuk klasifikasi kurang, sedangkan untuk asupan kalsium 86,4% masuk klasifikasi cukup dan 13,6% kurang.

Berdasarkan latar belakang diatas penelitian ini bertujuan Untuk bagaimana pola konsumsi dan status gizi atlet bela diri sul-sel maju di Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Sulawesi Selatan.

## **BAHAN DAN METODE**

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan di mess Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sulawesi Selatan yang beralamat di Jl. Sultan Hasanuddin no.42, Makassar dan juga dilakukan di tempat tempat latihan para atlet.

### **Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode observasional dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan cara menjawab kuesioner dan wawancara (*interview*) dengan responden.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet dari cabang beladiri "Sulsel Maju" KONI Sulsel yang meliputi atlet dari sub cabang olahraga karate, yudo, kempo, pencat silat, dan anggar. Jumlah atlet beladiri keseluruhan adalah 53 orang (N=53). Jumlah atlet yang aktif dan berdomisili di Makassar serta tidak sedang bertanding adalah 31 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* yang artinya jumlah populasi yang ada dijadikan sebagai sampel yaitu 31 orang.

## **Pengumpulan Data**

### **Data Primer**

#### **Data Antropometri**

##### **Tinggi badan**

Tinggi badan didapatkan melalui pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *Microtoice* dengan ketelitian 0,1 cm. *Microtoice* ini di pasang pada dinding yang rata dan tegak lurus dengan lantai 90°, kemudian pita diinjak sampai tepat angka 0 ( nol ) cm berada tepat dilantai dan angka 200 cm berada diatas. Lalu ujung pita dipaku pada tempat yang disediakan dengan kuat. Posisi responden pada saat pengukuran frankfort plane yaitu, tidak memakai alas kaki, berdiri membelakangi dinding, posisi tegak lurus kedepan, kepala, tulang belikat, pinggul dan tumit menempel ke dinding dan pandangan responden lurus kedepan (Supariasa, dkk, 2001).

##### **Berat badan**

Pengukuran berat badan dengan menggunakan *weight scale* dengan ketelitian 0,1 kg. Penimbangan dilakukan tanpa menggunakan alas kaki dan pakaian seminimal mungkin.

##### **Data Pola Makan**

Data pola makan meliputi frekuensi makan, jenis makanan yang dimakan, *food supplement*, serta tentang ada atau tidaknya makanan pantangan diperoleh melalui hasil *Food Frequency Questioner (FFQ)* yang dilakukan sekali.

Identitas responden yang meliputi nama, alamat, nomor telepon, tanggal lahir, suku, pendidikan yang didapatkan dari formulir kuesioner identitas.

##### **Data sekunder**

Data sekunder meliputi wawancara dengan pembina atlet, pengelola, khususnya pengelola yang menangani bagian konsumsi atlet.

### **Analisis Data**

Data yang telah dikumpulkan dalam kuesioner, diberi nomor kode (ID) kemudian dilakukan entry data. Data tersebut kemudian diolah dengan menggunakan perangkat lunak (*software*) program SPSS for windows 16,0.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 9 Februari sampai dengan 18 Maret 2010 dengan mengambil data langsung dari responden yang berjumlah 31 orang pada saat para atlet latihan tehnik maupun fisik.

**Tabel 1. Distribusi Konsumsi Makanan Pokok Berdasarkan Skor Rata-rata Responden Atlet Beladiri di KONI 2010**

Makanan pokok	Jmlh	Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok						Total	Skor Rata-rata
		Setiap makan (50)	Setiap hari (25)	3-6x/minggu (15)	1-2x/minggu (10)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)		
Nasi	n	14	17	0	0	0	0	31	36,29
	Skor	700	425	0	0	0	0	1125	
Mie	n	0	1	6	23	1	0	31	11,16
	Skor	0	25	90	230	1	0	346	
Biskuit	n	0	0	6	21	4	0	31	9,81
	Skor	0	0	90	210	4	0	304	
Kentang	n	0	0	7	20	4	0	31	9,97
	Skor	0	0	105	00	4	0	309	
Jagung	n	0	0	2	6	23	0	31	3,65
	Skor	0	0	30	60	23	0	113	
Roti	n	0	0	12	13	6	0	31	10,19
	Skor	0	0	180	130	6	0	316	
Sagu	n	0	0	0	1	30	0	31	1,29
	Skor	0	0	0	10	30	0	40	
Singkong	n	0	0	0	1	30	0	31	1,29
	Skor	0	0	0	10	30	0	40	

Sumber : Data Primer, 2010

**Tabel 2. Distribusi Konsumsi Lauk Hewani dan Nabati Berdasarkan Skor Rata-rata Responden Atlet Beladiri di KONI 2010**

Lauk Hewani	Jmlh	Frekuensi Konsumsi Lauk hewani						Total	Skor Rata-rata
		Setiap makan (50)	Setiap hari (25)	3-6x/minggu (15)	1-2x/minggu (10)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)		
Daging sapi	n	0	0	2	17	12	0	31	6,84
	Skor	0	0	30	170	12	0	212	
Daging ayam	n	0	0	3	25	3	0	31	9,61
	Skor	0	0	45	250	3	0	298	
Telur ayam	n	0	0	23	8	0	0	31	13,71
	Skor	0	0	345	80	0	0	425	
Telur itik	n	0	0	2	2	27	0	31	2,48
	Skor	0	0	30	20	27	0	77	
Ikan segar	n	2	25	3	0	1	0	31	24,87
	Skor	100	625	45	0	1	0	771	
Hati	n	0	0	0	10	21	0	31	3,90
	Skor	0	0	0	100	21	0	121	
Kerang	n	0	0	0	1	30	0	31	1,29
	Skor	0	0	0	10	30	0	40	
Udang	n	0	0	2	8	21	0	31	4,23
	Skor	0	0	30	80	21	0	131	
Tempe	n	0	4	22	3	2	0	31	14,90
	Skor	0	100	330	30	2	0	462	
Tahu	n	0	3	16	10	2	0	31	13,45
	Skor	0	75	240	100	2	0	417	
Kcg-kcgan	n	0	1	8	11	11	0	31	8,58
	Skor	0	25	120	110	11	0	266	

Sumber : Data Primer, 2010

### Pola konsumsi makanan pokok

Untuk pola frekuensi makan nasi, secara umum responden mengkonsumsi nasi setiap hari (skor 36,3). Sedangkan untuk konsumsi makanan pokok yang lainnya ditemukan untuk mie 1-2x/minggu (skor 11,16); biskuit 1-2x/minggu (skor 9,81); kentang 1-2x /minggu (skor 9,97); jagung jarang (skor 3,65); roti 1-2x /minggu (skor 10,19); sagu jarang (skor 1,29); dan singkong jarang (skor 1,29) (Tabel 1).

### Pola Konsumsi Lauk Hewani dan Nabati

Daging sapi dikonsumsi oleh responden 1-2x/minggu (skor 6,84), daging ayam dikonsumsi 1-2x/minggu (skor 9,61), telur ayam dikonsumsi 3-6x/minggu (skor 13,71), telur itik jarang (skor 2,48), ikan segar dikonsumsi setiap hari (skor 24,87), serta hati, kerang dan udang jarang dikonsumsi dengan skor 3,90; 1,29; dan 4,23 secara berturut-turut. Untuk tempe dikonsumsi 3-6x/minggu (skor 14,9), tahu dikonsumsi 3-6x/minggu (skor 13,45), dan kacang-kacangan dikonsumsi 1-2x/minggu (skor 8,58) (Tabel 2).

### Pola konsumsi sayur dan buah

Untuk pola frekuensi konsumsi 3-6x/minggu di-temukan untuk konsumsi sayur bayam (skor 14,03), kangkung (skor 14,84), dan wortel (skor 13,90). Sedangkan untuk frekuensi konsumsi 1-2x/minggu ditemukan untuk sayur sawi hijau (skor

9,74), kacang panjang (skor 11,65), labu kuning (skor 6,68), dan labu siam (skor 9,00). Dan untuk frekuensi konsumsi Jarang ditemukan pada sayur daun singkong (skor 4,54) (Tabel 3). Untuk pola frekuensi konsumsi buah-buahan dengan frekuensi 1-2x perminggu diketahui pada buah jeruk (skor 10,61), pisang (skor 9,55) dan pepaya (skor 5,52). Sedangkan untuk frekuensi jarang, diketahui pada buah apel (skor 5,23), durian (skor 1,00); semangka (skor 1,58); mangga (skor 1,58); langsung (skor 3,84); nangka (skor 1,87) dan rambutan (skor 5,00) (Tabel 4).

### Pola konsumsi suplemen

Jenis suplemen yang dikonsumsi 1-2x/minggu adalah enervon C (skor 7,97). Sedangkan jenis suplemen/vitamin yang lain dikonsumsi dengan frekuensi jarang, vitalong C (skor 0,87); hemaviton (skor 0,68); B com C (skor 2,10); ester C (skor 3,87); neurobion (skor 1,35); pharmaton (skor 4,77); redoxon (skor 0,74); sangobion (skor 0,84); vitamin B1 (skor 1,42) dan vitamin C (skor 3,48) (Tabel 5).

### Pola konsumsi pangan secara keseluruhan

Dari tabel 6 dapat diketahui bahwa 54,8% (17 orang) responden atlet bela diri memiliki pola konsumsi pangan yang baik. Sedangkan 45,2 % (14 orang) responden yang lainnya memiliki pola konsumsi pangan yang kurang.

**Tabel 3. Distribusi Konsumsi Sayuran Berdasarkan Skor Rata-rata Responden Atlet Beladiri di KONI tahun 2010**

Sayur	Jmlh	Frekuensi Konsumsi Sayur						Total	Skor Rata-rata
		Setiap makan (50)	Setiap hari (25)	3-6x/minggu (15)	1-2x/minggu (10)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)		
Bayam	n	0	0	25	6	0	0	31	14,03
	Skor	0	0	375	60	0	0	435	
Kangkung	n	0	0	30	1	0	0	31	14,84
	Skor	0	0	450	10	0	0	460	
Daun singkong	n	0	0	4	6	21	0	31	4,55
	Skor	0	0	60	60	21	0	141	
Sawi hijau	n	0	0	2	27	2	0	31	9,74
	Skor	0	0	30	270	2	0	302	
Kacang panjang	n	0	0	12	18	1	0	31	11,65
	Skor	0	0	180	180	1	0	361	
Wortel	n	0	0	26	4	1	0	31	13,90
	Skor	0	0	390	40	1	0	431	
Labu kuning	n	0	0	1	18	12	0	31	6,68
	Skor	0	0	15	180	12	0	207	
Labu siam	n	0	0	1	26	4	0	31	9,00
	Skor	0	0	15	260	4	0	279	

Sumber : Data Primer, 2010

**Tabel 4. Distribusi Konsumsi Buah-buahan Berdasarkan Skor Rata-rata Responden Atlet Beladiri di KONI tahun 2010**

Buah-buahan	Jmlh	Frekuensi Konsumsi Buah-buahan						Total	Skor Rata-rata
		Setiap makan (50)	Setiap hari (25)	3-6x/minggu (15)	1-2x/minggu (10)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)		
Apel	n	0	0	1	13	17	0	31	
	Skor	0	0	15	130	17	0	162	5,23
Jeruk	n	0	0	11	16	4	0	31	
	Skor	0	0	165	160	4	0	329	10,61
Durian	n	0	0	0	0	31	0	31	
	Skor	0	0	0	0	31	0	31	1,00
Semangka	n	0	0	0	2	29	0	31	
	Skor	0	0	0	20	29	0	49	1,58
Mangga	n	0	0	0	2	29	0	31	
	Skor	0	0	0	20	29	0	49	1,58
Pisang	n	0	0	8	17	6	0	31	
	Skor	0	0	120	170	6	0	296	9,55
Pepaya	n	0	0	1	14	16	0	31	
	Skor	0	0	15	140	16	0	171	5,52
Langsat	n	0	0	5	2	24	0	31	
	Skor	0	0	75	20	24	0	119	3,84
Nangka	n	0	0	0	3	28	0	31	
	Skor	0	0	0	30	28	0	58	1,87
Rambutan	n	0	0	5	6	20	0	31	
	Skor	0	0	75	60	20	0	155	5,00

Sumber : Data Primer, 2010

**Tabel 5. Distribusi Konsumsi Suplemen/Vitamin Berdasarkan Skor Rata-rata Responden Atlet Beladiri di KONI tahun 2010**

Jenis Suplemen	Jmlh	Frekuensi Konsumsi Suplemen						Total	Skor Rata-rata
		Setiap makan (50)	Setiap hari (25)	3-6x/minggu (15)	1-2x/minggu (10)	Jarang (1)	Tidak pernah (0)		
Vitalong C	n	0	0	0	0	27	4	31	
	Skor	0	0	0	0	27	0	27	0,87
Hemaviton	n	0	0	0	0	21	10	31	
	Skor	0	0	0	0	21	0	21	0,68
Enervon C	n	0	0	9	10	12	0	31	
	Skor	0	0	135	100	12	0	247	7,97
B Com C	n	0	0	4	0	5	22	31	
	Skor	0	0	60	0	5	0	65	2,10
Ester C	n	0	0	1	10	5	15	31	
	Skor	0	0	15	100	5	0	120	3,87
Neurobion	n	0	0	1	2	7	21	31	
	Skor	0	0	15	20	7	0	42	1,35
Pharmaton	n	0	0	9	1	3	18	31	
	Skor	0	0	135	10	3	0	148	4,77
Redoxon	n	0	0	0	1	13	17	31	
	Skor	0	0	0	10	13	0	23	0,74
Sangobion	n	0	0	0	1	16	14	31	
	Skor	0	0	0	10	16	0	26	0,84
Vitamin B1	n	0	0	1	2	9	19	31	
	Skor	0	0	15	20	9	0	44	1,42
Vitamin C	n	0	1	3	3	8	16	31	
	Skor	0	25	45	30	8	0	108	3,48

Sumber : Data Primer, 2010

## PEMBAHASAN

### Gambaran Pola Konsumsi Jenis Makanan sumber Karbohidrat

Konsumsi karbohidrat bagi seorang atlet bertujuan untuk mengisi kembali simpanan glikogen otot dan hati yang telah dipakai pada kontraksi otot. Pada atlet yang mempunyai simpanan glikogen sangat sedikit akan mengalami cepat lelah dan kurang dapat berprestasi. Untuk tujuan tersebut, karbohidrat dalam makanan berkisar antara 60% – 70% dari total energy yang dibutuhkan (Depkes RI, 1997).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis makanan sumber karbohidrat (makanan pokok) yang paling sering dikonsumsi adalah nasi dengan skor 36,29. Sedangkan jenis makanan pokok yang paling jarang dikonsumsi adalah sagu dan singkong dengan skor yang sama yaitu

1,29. Ini sejalan dengan hasil penelitian Healty Hidayanty bahwa sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi dengan skor 50,0%.

Konsumsi makanan sumber karbohidrat ini sangat diperlukan oleh para atlet untuk menghasilkan energy yang mencukupi. Atlet membutuhkan energi yang lebih banyak daripada non-atlet karena metabolisme seorang atlet lebih tinggi dibanding orang-orang yang jarang berolahraga. Jenis makanan yang mengandung karbohidrat dianjurkan dikonsumsi setiap kali makan untuk memenuhi variasi dan kecukupan zat gizi dalam makanan.

Selain nasi, jenis makanan sumber karbohidrat yang juga cukup sering dikonsumsi oleh responden adalah mie instant (skor 11,16) dan roti (skor 10,19). Kedua jenis makanan ini sering dikonsumsi sebagai pengganti makanan utama atau dijadikan sebagai makanan selingan.

**Tabel 6. Distribusi Berdasarkan Status Pola Konsumsi Pangan Atlet Bela Diri di Komite Olahraga Nasional Indonesia Prov. Sulawesi Selatan Tahun 2010**

<b>Pola Konsumsi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Kurang	4	45,2
Cukup	17	54,8
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

*Sumber : Data Primer, 2010*

### Gambaran Pola Konsumsi Jenis Makanan sumber Protein

Sebagai salah satu zat gizi makro, protein tentunya memegang peranan yang penting bagi tubuh kita. Selain menghasilkan energy, protein juga berperan sebagai zat pembangun komponen dan struktur jaringan tubuh, mengganti komponen dan struktur tubuh yang rusak, serta berperan dalam pembentukan enzim, hormone, dan antibody. Protein dalam makanan dibutuhkan sebanyak 10-15% dari total energy dengan perbandingan hewani dan nabati 1:1 (Depkes RI, 1997).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jenis makanan sumber protein hewani cukup bervariasi dikonsumsi oleh responden dengan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah ikan segar (skor 24,87) dan yang paling jarang dikonsumsi adalah kerang (skor 1,29). Sedangkan untuk konsumsi jenis makanan

sumber protein nabati didominasi oleh tempe (skor 14,90) dan tahu (skor 13,45). Tingginya konsumsi ikan ini sangat didukung oleh potensi daerah Sulawesi selatan yang banyak menghasilkan ikan, baik ikan laut maupun ikan air payau dan air tawar. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Halty hidayanty bahwa konsumsi jenis makanan sumber protein yang paling sering dikonsumsi adalah ikan segar (skor 36,4).

Atlet tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan sumber protein yang berlebih. Dengan kenaikan aktivitas fisik, maka kebutuhan protein tak seberapa naik. Asupan protein yang berlebihan akan diubah menjadi lemak badan. Selain itu menyebabkan diuresis yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan dehidrasi (Depkes RI, 1997). Setiap orang yang terlalu banyak mengkonsumsi protein akan lebih sering kencing karena protein di dalam badan dicerna menjadi urea, suatu senyawa dalam bentuk sisa yang

harus dibuang melalui urine. Terlalu sering ke toilet akan kurang menyenangkan karena mengganggu latihan, apalagi kalau sedang dalam kompetisi. Terlalu banyak atau sering kencing merupakan pula beban berat ginjal dan meningkatkan resiko terhadap dehidrasi atau kekurangan cairan buat atlet (Depkes RI,2000).

### **Gambaran Pola Konsumsi Jenis Makanan sumber Lemak**

Lemak merupakan Lemak merupakan zat gizi penghasil energi terbesar di mana 1 gram lemak di dalam pemecahannya akan menghasilkan 9 kilo kalori (Kkal). Namun lemak merupakan sumber energi yang tidak ekonomis pemakaiannya. Oleh karena metabolisme lemak menghabiskan oksigen lebih banyak dibanding karbohidrat. Lemak dalam makanan dibutuhkan 20-25 % dari total energy (Depkes RI, 2000).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi jenis makanan sumber lemak cukup sering. Untuk minyak dikonsumsi setiap hari (skor 20,81), sedangkan margarin dikonsumsi 1-2x/minggu (skor 5,87). Dari hasil wawancara dengan responden didapatkan informasi bahwa para atlet cenderung menyukai makanan yang diolah dengan cara digoreng.

Walaupun lemak sebagai penghasil energi yang cukup besar namun atlet tidak boleh mengonsumsi lemak secara berlebihan. Lemak yang berlebih dapat disimpan sebagai cadangan dan bila sangat berlebih akan disimpan sebagai lemak tubuh. Diet lemak tinggi oleh atlet dapat menimbulkan risiko kesehatan. Selain itu juga akan mengakibatkan lambatnya pengosongan lambung sehingga perut terasa penuh akibatnya dapat mengurangi konsumsi karbohidrat yang adekuat.

### **Gambaran Pola Konsumsi Jenis Makanan Sumber Vitamin dan Mineral**

Vitamin dalam makanan tidak menghasilkan energi. Namun vitamin sangat penting terutama untuk mengukur reaksi kimia zat gizi penghasil energi. Pada seorang atlet, kebutuhan vitamin terutama vitamin yang larut dalam air, meningkat sesuai dengan kebutuhan energi, apabila makanan yang dikonsumsi memenuhi kebutuhan jumlah energi dan gizi seimbang, maka kebutuhan vitamin dapat dipenuhi (Depkes RI, 1997). Vitamin banyak terdapat dalam makanan yang

nasional dari hewani maupun dari nabati, vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan dan sayuran segar sedangkan sumber vitamin D dalam bentuk kolekalsiferol yaitu kuning telur, hati, mentega dan minyak ikan hati (Almatsier, 2005).

Atlet umumnya membutuhkan mineral tidak berbeda jauh dengan kebutuhan mineral yang terdapat pada angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Kebutuhan mineral akan terpenuhi apabila atlet mengonsumsi makanan dalam jumlah energy dan komposisi gizi seimbang sesuai dengan aktivitas olahraga. Mineral dibutuhkan terutama untuk mengatur dan membantu reaksi kimia zat gizi penghasil energi dan sebagai kofaktor (Depkes RI,1997).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral dari kelompok nabati belum terlalu sering dikonsumsi oleh responden, untuk kelompok sayur paling sering dikonsumsi 3-6x/minggu (kangkung) sedangkan kelompok buah paling sering dikonsumsi 1-2x/minggu (jeruk). Sedangkan frekuensi konsumsi jenis makanan sumber vitamin dan mineral dari kelompok hewani cukup bervariasi, terdapat sumber hewani yang cukup sering dikonsumsi seperti ikan (skor 24,87) dan telur ayam (skor 13,71) dan adapula yang sangat jarang dikonsumsi seperti telur itik (skor 2,48), kerang (skor 1,29) dan udang (skor 4,23). Sumber vitamin dan mineral dari kelompok nabati dan hewani ini disarankan untuk diseimbangkan konsumsinya.

### **Gambaran Pola Konsumsi Suplemen/Vitamin**

Fungsi suplemen adalah sebagai zat tambahan untuk memperbaiki dan meningkatkan daya tahan tubuh. Zat aktif yang ada didalamnya hanya mempengaruhi struktur dan fungsi tubuh, tidak dapat mengobati atau mencegah suatu penyakit. Suplemen makanan digolongkan sebagai bahan *nutraceutical*, yaitu bahan yang mengandung bioaktif yang disajikan bukan hanya dalam bentuk pangan tetapi juga dalam bentuk tablet, kapsul, atau serbuk dan dosis komponen bioaktif yang digunakan lebih tinggi dari jumlah yang dapat diperoleh dari konsumen pangan secara normal, sedangkan obat-obatan termasuk golongan *pharmaceutical*. Sampai saat ini pun jenis *nutraceutical* boleh dijual secara bebas tapi tidak boleh diklaim memiliki khasiat untuk mengobati penyakit. Suplemen kesehatan atau disebut juga

*dietary supplement* adalah produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat (Fitry, 2006).

Dalam penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar (80,6%) responden mengkonsumsi suplemen/vitamin. Rata-rata setiap atlet mengkonsumsi jenis suplemen atau vitamin yang berbeda-beda. Diantara suplemen yang ada, yang paling sering dikonsumsi oleh semua atlet adalah enervon C (skor 7,97) dan pharmanon (skor 4,77).

Umumnya atlet yang biasa menggunakan suplemen beranggapan bahwa sedikit sudah baik, kalau banyak tentu akan lebih baik lagi. Dalam hal ini mereka tidak cukup mengetahui tentang bagaimana vitamin bekerja dan beraksi di dalam tubuh. Vitamin kalau dikonsumsi terlalu banyak dapat menyebabkan toksik. Misalnya vitamin B6 yang dikonsumsi lebih dari 1,0 gram per hari dalam jangka berbulan-bulan dapat berakibat hilang koordinasi otot dan paralysis. Terlalu banyak vitamin C lebih dari 1 gram per hari dapat menyebabkan masalah pada pencernaan, batu ginjal dan diare (Depkes RI,2000). Dari hasil wawancara dengan para atlet diperoleh informasi bahwa sebagian besar diantara mereka kurang mengkonsumsi buah-buahan dan mereka lebih

banyak mengkonsumsi suplemen/vitamin karena mereka beranggapan bahwa mengkonsumsi suplemen vitamin jauh lebih baik dibandingkan dengan mengkonsumsi buah-buahan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi atlet bela diri KONI Sulsel yaitu Pola konsumsi dari sumber karbohidrat yang terbanyak nasi al dari nasi (36,29%), konsumsi sumber protein hewani terbanyak berasal dari ikan segar (24,87,16%), protein nabati terbanyak berasal dari tempe(14,90%) konsumsi sumber lemak terbanyak berasal dari minyak goreng sawit (20,81%). Sedangkan untuk konsumsi buah dan sayur sebagian besar berasal dari buah jeruk (10,61%) dan sayur kangkung (14,84%) suplemen yang paling sering dikonsumsi adalah enervon C (7,97%) dan tidak ada yang mempunyai makanan pantangan. Kepada peneliti lainnya yang tertarik untuk meneliti mengenai gizi pada atlet disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif yang melibatkan pemeriksaan status gizi secara biokimia. Diharapkan kepada pihak KONI agar memberikan perhatian serius pada gizi atlet karena keberhasilan seorang atlet dalam pertandingan sangat ditunjang oleh kondisi gizinya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Almatier, Sunita, *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia, Jakarta 2004.
2. Aprilianto, Yopi. *Suplemen, Olahraga, dan Kesehatan*.  
<http://www.bloggaul.com/yoopi/readblog/78368/suplemen-olahraga-dan-kesehatan>.  
Diakses 20 Januari 2010 pukul 11.00. 2007
3. Baliwati,dkk (Ed), *Pengantar Pangan dan Gizi*, Penebar Swadaya, Jakarta 2004.
4. Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. *Gizi Olahraga Untuk Prestasi*, Jakarta 1997.
5. Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. *Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*, Jakarta 2000.
6. Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. *Materi Advokasi Kesehatan Olahraga*, Jakarta 2003.
7. Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. *Gizi Atlet Sepakbola*, Jakarta 2004.
7. Hadju, Veni. *Diktat Gizi Dasar, Bagian Pertama*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar 1996.
8. Hairy, Junusul *Dasar- Dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas Terbuka.Jakarta. 2008
9. Hidayanti, Healthy. *Studi Pola Konsumsi dan Status Gizi Atlet Dayung Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Kendari Sulawesi Tenggara tahun 2003*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar. 2003.
10. Husaini, M.A., *Mitos Makanan dan Minuman untuk Atlet*, Dalam Makalah Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta.2000
11. Irianto, Djoko Pekik. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Penerbit Andi, Yogyakarta. 2007.
12. Nainggolan, JF. *Gizi Olahraga Untuk Berprestasi*, dikutip dari:



- [www.mdopost.com](http://www.mdopost.com) . Akses pada 20 Februari 2009.
13. Primana, Dadang A., *Pemenuhan Energi Pada Olahraga (Metabolisme Energi pada Berbagai Jenis Olahraga)*, Dalam Makalah Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga untuk Prestasi, Direktorat Gizi Masyarakat, Jakarta. 2000
  14. Salma, *Gambaran Status Gizi dan Tingkat Kemampuan Fisik Atlet Bulutangkis Yuniior Klub Bosowa dan Nusantara Makassar Tahun 2005*". Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unhas, Makassar.2005
  15. Taufiq, Muhammad, *Gambaran Konsumsi Gizi Atlet Sepakbola Yang Disediakan Oleh Pengelola PSM Makassar Pada Liga Indonesia IX Tahun 2002/2003*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Makassar. 2003.