

Edukasi Penyusunan Menu Makan bagi Atlet Sepak Bola di PS Mlati

Desty Ervira Puspaningtyas¹, Fitrianingtyas², RR.Lieliesnaini Octaviariani Sutoyo³
^{1,2,3}Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta
puspaningtyas.desty@gmail.com

ABSTRAK

Sepak bola merupakan olahraga yang paling diminati oleh semua kalangan. Keberhasilan suatu tim sepak bola dalam sebuah pertandingan menggambarkan capaian prestasi tim. Pada beberapa kesempatan, olahraga ini memiliki prestasi yang baik, namun tidak jarang sepak bola menunjukkan prestasi yang kurang baik. Perbaikan asupan gizi merupakan suatu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola. Permasalahan utama yang sering terjadi adalah masih kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet mengenai gizi pada kondisi olah raga. Pemberian edukasi gizi pada atlet diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran atlet akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi untuk menunjang prestasi atlet. Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan edukasi gizi seimbang, edukasi pengaturan konsumsi cairan, dan edukasi penyusunan menu makan. Pengabdian masyarakat dilakukan terhadap 21 atlet sepak bola PS Mlati pada tanggal 10 Mei 2018 di Aula Desa Sendangadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta. Edukasi mengenai penyusunan menu makan dapat memberikan gambaran mengenai pemilihan makanan yang tepat bagi atlet.

Kata kunci: sepak bola, edukasi, gizi seimbang, kebutuhan cairan, penyusunan menu

ABSTRACT

Soccer is the most popular sport. The success of a soccer team in a game can describe the team's achievements. On some occasions, this sport has a good achievement, but not infrequently soccer shows poor performance. Improving nutrient intake is an effort that can be done to improve the performance of soccer athletes. The main problem that often happens is lack of knowledge and understanding of athletes about nutrition, especially nutrition in sport condition. Nutrition education to athletes is expected to increase the knowledge and awareness of athletes of the importance of nutritional needs fulfillment to support athlete's achievement. Community devotion done is a balanced diet education, regulation of fluid consumption education, and education of meal preparation. Community devotion was performed on 21 soccer athletes of PS Mlati on May 10, 2018 at the Hall of Desa Sendangadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Education of meal preparation can provide information about food choices for athletes.

Keywords: soccer, education, balanced diet, fluid requirement, meal preparation

1. PENDAHULUAN

Latar belakang masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang paling diminati oleh semua kalangan, baik anak-anak dan dewasa, laki-laki dan perempuan, atlet terlatih dan tidak terlatih (Reilly, 2003; Stolen dkk., 2005). Akan tetapi, prestasi yang membanggakan dari olahraga ini belum terlihat konsisten. Pada beberapa kesempatan, olahraga ini memiliki prestasi yang baik, namun tidak jarang sepak bola menunjukkan prestasi yang kurang baik.

Sebuah prestasi gemilang mulai ditunjukkan oleh timnas Indonesia U-16. Pada akhir 2017 lalu, Timnas U-16 Indonesia berhasil lolos ke Piala Asia U-16 2018 di Malaysia. Hal ini merupakan bukti nyata peningkatan prestasi atlet sepak bola bermain di tingkat Asia sejak

tahun 2010 lalu (Yustiawan, 2017). Akan tetapi, tidak semua atlet sepak bola memiliki prestasi yang gemilang. Hingga saat ini, hanya tiga nama pemain timnas Indonesia yang memiliki catatan baik di level Asia (Darmawan, 2017).

Beberapa upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola, seperti perbaikan fasilitas pelatihan, perbaikan kondisi psikologis atlet, dan perbaikan asupan zat gizi. Karbohidrat, protein, dan lemak merupakan salah zat gizi yang berperan sebagai substrat penghasil energi untuk berbagai aktivitas dalam olahraga. Glukosa, glikogen, dan asam lemak bebas merupakan substrat utama pada aktivitas aerob. Posfat berenergi tinggi dan glukosa dapat digunakan sebagai sumber energi pada aktivitas anaerob (Astrand dkk., 2003).

Permasalahan yang sering terjadi adalah belum optimalnya asupan gizi atlet. Penyebab belum optimalnya asupan gizi atlet adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam pemilihan makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi bagi atlet, pelatih, dan pengurus, serta kurangnya ketersediaan ahli gizi pada kompetensi ilmu gizi olahraga (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Edukasi merupakan salah satu metode komunikasi yang efektif untuk memberikan informasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2010). Pemberian edukasi gizi pada atlet diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran atlet akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi untuk menunjang prestasi atlet.

Analisis situasi

PS Mlati merupakan sebuah klub sepak bola yang berbasis di Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Klub ini didirikan pada tahun 70-an, pada masa itu PS Mlati bergabung dalam Perserikatan Sepak Bola Sleman atau biasa disebut dengan PSS Sleman. Selain itu, pada tahun 1979 PS Mlati mengikuti Kejurnas antarklub di Jakarta untuk mewakili Daerah Jateng-DIY.

Klub ini merupakan klub yang memiliki jadwal latihan rutin. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu. Latihan tersebut rutin dilakukan dihari-hari biasa dan saat akan mengikuti pertandingan. Latihan dilakukan dengan tiga pola yaitu pola ringan, sedang dan berat. Latihan dengan pola ringan yaitu dengan melakukan kegiatan atau teknik koordinasi antarpemain. Untuk latihan dengan pola sedang kegiatan yang dilakukan adalah dengan berlatih kecepatan dan kekuatan. Sementara itu, latihan dengan pola berat yaitu dengan melakukan kegiatan yang lebih kompleks seperti sirkuit training, yang dimulai dari pemanasan dan *stretching*, inti (kegiatan fisik), teknik dan taktik. Latihan dilakukan dengan pola yang berbeda namun dilakukan dengan durasi yang sama setiap melakukan latihan.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pelatih di PS Mlati, atlet sepak bola pada klub ini belum memahami pengaturan makan yang tepat baik pada periode pertandingan, periode latihan, maupun periode pemulihan. Akibatnya, atlet memiliki pola makan sesuai keinginan atlet tanpa memerhatikan pemenuhan kebutuhan yang sesuai dalam setiap periode yang dijalani oleh atlet. Dibutuhkan suatu edukasi mengenai penyusunan menu makan bagi atlet agar atlet memahami pengaturan makan per periodisasi yang dijalankan seorang atlet.

3. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengumpulan permasalahan yang dihadapi atlet di PS Mlati melalui wawancara pelatih dan atlet. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa atlet sepak bola di PS Mlati belum mendapatkan edukasi mengenai pengaturan makan sesuai dengan periodisasi yang dijalankan seorang atlet.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan edukasi penyusunan menu makan bagi atlet sepak bola agar atlet dapat memperbaiki pola makan. Pengabdian masyarakat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa dari Program Studi S-1 Ilmu Gizi yang memiliki fokus terhadap ilmu gizi, khususnya mengenai gizi klinik—gizi olahraga.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 10 Mei 2018 di Aula Desa Sendangadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman. Atlet sepak bola yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 21 atlet sepak bola yang masih aktif dan bergabung di PS

Mlati. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi gizi (penyuluhan) menggunakan alat bantu *power point*. Alat dan bahan yang dibutuhkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi alat tulis, proyektor, laptop, materi penyuluhan, dan alat dokumentasi.

Edukasi berlangsung dari pukul 09.00 – 11.00 WIB yang dibagi menjadi tiga sesi, yaitu sesi pertama berupa pembukaan dan sambutan; sesi kedua berupa penyampaian materi; dan sesi ketiga berupa tanya jawab. Materi yang disampaikan pada edukasi ini terdiri dari tiga materi, yaitu a) gizi seimbang; b) pengaturan pemenuhan kebutuhan cairan; dan c) contoh penyusunan menu makan bagi atlet sepak bola.

Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi atlet sepak bola di PS Mlati, maka solusi yang kami tawarkan berupa:

- a. Edukasi mengenai prinsip dan urgensi gizi seimbang bagi atlet sepak bola
- b. Edukasi mengenai pengaturan konsumsi cairan bagi atlet sepak bola
- c. Edukasi mengenai contoh penyusunan menu makan bagi atlet sepak bola sesuai dengan penjadwalan latihan atau pertandingan atlet sepak bola.

4. PEMBAHASAN

Atlet sepak bola di PS Mlati merupakan atlet yang berasal dari sekitar Kecamatan Mlati, dengan rentang usia pemain 16-25 tahun. Terdapat 21 atlet yang hadir dalam kegiatan edukasi gizi. Sebagian besar pemain berstatus sebagai pelajar, mahasiswa dan juga pekerja. Para atlet sepak bola memiliki antusiasme yang tinggi untuk mengikuti kegiatan edukasi gizi. Beberapa pertanyaan dilontarkan sebagai bentuk keaktifan para atlet dalam mengikuti edukasi.

Edukasi prinsip dan urgensi gizi seimbang bagi atlet sepak bola

Materi yang disampaikan pada edukasi ini meliputi: 1) Peranan gizi dalam olah raga, 2) Kebutuhan gizi utama bagi atlet, 3) Peranan karbohidrat, lemak, dan protein sebagai sumber energi dalam kegiatan olah raga, 4) Peranan vitamin dan mineral dalam pengaturan tubuh, 5) Contoh bahan makanan sumber karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, 6) Prinsip pengaturan makan secara umum bagi atlet sepak bola.



Gambar 1. Edukasi Prinsip dan Urgensi Gizi Seimbang bagi Atlet Sepak Bola

Edukasi pengaturan konsumsi cairan bagi atlet sepak bola

Pengaturan konsumsi cairan merupakan hal utama yang wajib dipahami oleh atlet. Pada kegiatan ini disampaikan hal-hal terkait: 1) Jenis-jenis cairan yang dapat digunakan sebagai alternatif minuman bagi atlet sepak bola, 2) Manfaat pemenuhan kebutuhan cairan bagi atlet Sepak bola, 3) Rekomendasi pemenuhan kebutuhan cairan pada saat latihan dan kompetisi (sebelum, saat, dan sesudah).



Gambar 2. Edukasi Pengaturan Konsumsi Cairan bagi Atlet Sepak Bola

Edukasi contoh penyusunan menu makan bagi atlet sepak bola

Penyusunan menu makan bagi atlet dibagi berdasarkan periode yang dijalani seorang atlet, meliputi: 1) Penyusunan menu pada periode pelatihan/ persiapan, 2) Penyusunan menu pada periode pertandingan (sebelum pertandingan, selama pertandingan, dan setelah pertandingan), 3) Penyusunan menu pada periode pemulihan. Selain itu, pada edukasi ini atlet juga diajarkan bagaimana cara menghitung kebutuhan gizi secara sederhana.



Gambar 3. Edukasi Contoh Penyusunan Menu Makan bagi Atlet Sepak Bola

Pada sesi tanya jawab, beberapa pertanyaan dilontarkan oleh atlet, meliputi: 1) Bagaimana pemenuhan kebutuhan gizi atlet saat bulan puasa?, 2) Apa akibat apabila seorang atlet kekurangan protein, lemak, dan karbohidrat dalam pengaturan makannya?, 3) Apa akibat apabila atlet kelebihan konsumsi protein, lemak, dan karbohidrat?, 4) Asupan mineral apakah yang tidak menyebabkan kram otot bagi atlet sepak bola?.

Setelah semua pertanyaan terjawab, program pengabdian masyarakat ini ditutup dengan pemberian kenang-kenangan dan kata penutup dari Pelatih Kepala PS Mlati. Selain itu, sesi foto bersama merupakan sesi akhir dari pengabdian masyarakat ini.



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Kegiatan Pengabdian Masyarakat

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam bentuk edukasi penyusunan menu makan bagi atlet sepak bola merupakan kegiatan yang sesuai untuk memberikan tambahan pengetahuan bagi atlet mengenai manfaat gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan dalam mendukung kemampuan atlet. Pemberian edukasi mengenai penyusunan menu makan juga dapat memberikan gambaran mengenai pemilihan makanan yang tepat bagi atlet. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan para atlet dapat menerapkan materi dari edukasi yang sudah diberikan. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk demonstrasi penyusunan menu dan pemilihan makanan dapat dilakukan sebagai bentuk kelanjutan dari pengabdian masyarakat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Maryana selaku Pelatih Kepala PS Mlati, seluruh atlet sepak bola PS Mlati, Kepala Desa dan staf Sendangadi Kabupaten Sleman Yogyakarta, dan tim pengabdian masyarakat yang turut terlibat dalam pengabdian masyarakat ini atas bantuan dan partisipasi yang sudah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, Per-Olof, Kaare Rodahl, Hans A.Dahl, dan Sigmund B. Strome (2003) *Textbook of Work Physiology, Physiological Bases of Exercise, Fourth Edition*. Canada: Human Kinetics
- Darmawan, Ahmad Edi (2017) Hanya 3 Pemain Timnas Indonesia yang Punya Prestasi di Level Asia. Diakses dari <https://sport.idntimes.com/soccer/ahmad-edi-darmawan/pemain-timnas-indonesia-yang-berprestasi-di-level-asia-c1c2/full> pada tanggal 23 Mei 2018 pukul 14.30 WIB
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Reilly, Thomas (2003) "Introduction to Science and Soccer" dalam *Science and Soccer*. Editor oleh Thomas Reilly. UK: Spon Press Taylor & Francis Group
- Stolen, Tomas, Karim Chamari, Carlo Castagna, dan Ulrik Wisloff (2005) "Physiology of soccer an update". *Sports Med* 2005; 35(6): 501-36
- Yustiawa, Achmad Yani (2017) Sukses Timnas U-16, Oase di Tengah Krisis Prestasi Sepak Bol. Diakses dari <https://www.liputan6.com/bola/read/3105178/sukses-timnas-u-16-oase-di-tengah-krisis-prestasi-sepak-bola> pada tanggal 23 Mei 2018 pukul 14.26 WIB