



---

## SOSIALISASI PANDUAN PENYELENGGARAAN MAKANAN OLAHRAGAWAN DALAM KEJUARAAN OLAHRAGA

Oleh

Nazhif Gifari<sup>1</sup>, Mury Kuswari<sup>2</sup>, Putri Ronitawati<sup>3</sup>, Ni Putu Dewi<sup>4</sup>, Maria Tambunan<sup>5</sup>, Yuni Pradila<sup>6</sup>

<sup>1,3,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Universitas Esa Unggul

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul

<sup>4</sup>Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta

E-mail: <sup>1</sup>[nazhif.gifari@esaunggul.ac.id](mailto:nazhif.gifari@esaunggul.ac.id), <sup>2</sup>[mury@esaunggul.ac.id](mailto:mury@esaunggul.ac.id),

<sup>3</sup>[putri.ronitawati@esaunggul.ac.id](mailto:putri.ronitawati@esaunggul.ac.id), <sup>4</sup>[pt.dewiarini@gmail.com](mailto:pt.dewiarini@gmail.com),

<sup>5</sup>[maria.tambunan@esaunggul.ac.id](mailto:maria.tambunan@esaunggul.ac.id), <sup>6</sup>[yuni.pradilla@esaunggul.ac.id](mailto:yuni.pradilla@esaunggul.ac.id)

---

### Article History:

Received: 27-12-2022

Revised: 15-01-2023

Accepted: 31-01-2023

### Keywords:

Penyelenggaraan

Makanan, Olahragawan,

Kejuaraan Olahraga

**Abstract:** Asupan gizi bagi para olahragawan sangat penting untuk menunjang performa dan prestasi olahragawan khususnya saat kejuaraan olahraga. Proses penyelenggaraan makanan olahragawan perlu panduan sehingga tenaga gizi dan kesehatan dapat membantu mengoptimalkan kebutuhan gizi atlet. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini agar tenaga gizi dan kesehatan dapat informasi tentang penyelenggaraan makanan olahragawan dalam kejuaraan olahraga. Target peserta kegiatan ini merupakan bidang gizi dan kesehatan masyarakat dari perwakilan Dinas Kesehatan, KONI, dan perwakilan cabang olahraga di Indonesia berjumlah 340 peserta. Kegiatan ini dilakukan secara daring (online) menggunakan aplikasi zoom. Simpulan dari hasil kegiatan sosialisasi secara daring berjalan lancar dan kegiatan ini cukup membantu tenaga gizi dan kesehatan dalam memenuhi kebutuhan gizi olahragawan saat kejuaraan olahraga.

---

## PENDAHULUAN

Proses penyelenggaraan makan olahragawan merupakan proses pemenuhan kebutuhan gizi olahragawan, dari aspek perencanaan hingga pendistribusian makanan khususnya bagi olahragawan. Pemenuhan gizi optimal dan sesuai kebutuhan olahragawan merupakan salah satu upaya untuk memaksimalkan performa olahragawan sehingga mampu berprestasi. Indonesia telah banyak menyelenggarakan beberapa kegiatan kejuaraan olahraga, baik level nasional maupun internasional. Beberapa kejuaraan olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), SEA Games, Asian Games, atau satu cabang olahraga (*Single Event*) sudah pernah dilaksanakan.

Peran tenaga gizi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi olahragawan agar lebih optimal karena beberapa olahragawan membutuhkan beberapa pengaturan makan khusus seperti diet rendah energi, *low fat*, rendah serat dan makanan khusus seperti diet vegetarian, indeks glikemik, *gluten free* serta preferensi makanan berbeda ini juga dipengaruhi oleh budaya dan agama (Pelly and Thurecht 2019). Edukasi gizi



oleh para tenaga gizi dan kesehatan sangat penting karena memberikan informasi yang tepat dan juga memberikan dampak performa baik jika atlet menerapkan sesuai dengan pengetahuan gizi yang baik (Valliant et al. 2012).

Penyelenggaraan kejuaraan olahraga prestasi selama ini hanya fokus pada aspek penyelenggaraan makanan bagi olahragawan umumnya hanya mempertimbangkan isu terkait keamanan makanan, namun kurang memperhatikan terkait pengaturan dan pemenuhan gizi atlet. Padahal pemenuhan gizi bagi olahragawan saat kejuaraan sangat penting, jadwal kejuaraan yang padat harus disesuaikan dengan jadwal makan yang sudah disesuaikan oleh tim jasa boga sehingga peran tenaga gizi dan kesehatan perlu menyesuaikan kebutuhan gizi olahragawan dengan hal tersebut.

Oleh karena itu, pentingnya peran tenaga gizi dan kesehatan dalam memberikan edukasi dan informasi bagi olahragawan sangat penting melalui kolaborasi dengan semua pihak penyelenggara kegiatan kejuaraan olahraga. Tujuan dari sosialisasi ini yaitu memberikan informasi mengenai pemenuhan gizi, pengelolaan makanan, dan sistem penyelenggaraan makanan sesuai kebutuhan gizi dan cabang olahraga tertentu dalam kejuaraan olahraga bagi tenaga gizi dan kesehatan.

## METODE

Kegiatan sosialisasi ini menggunakan metode penyuluhan. Untuk tahapan kegiatan sosialisasi, meliputi: perencanaan dan pelaksanaan. Pada tahapan perencanaan, dilaksanakan diskusi pendahuluan dan tes uji baca pada materi yang akan disampaikan untuk memberikan informasi dan gambaran secara umum terkait panduan yang akan diberikan. Pada tahap ini, juga disepakati untuk *stakeholder* yang akan diundang dan pemateri sehingga informasi sosialisasi panduan penyelenggaraan makan olahragawan ini berjalan lancar. Dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini tentang materi sosialisasi.



Gambar 1. Pemberian Materi Sosialisasi Panduan Penyelenggaraan Makanan Olahragawan

Pada tahap pelaksanaan, digunakan teknik presentasi virtual melalui aplikasi Zoom Meeting. Pada tahap ini juga dilakukan sesi tanya jawab, kondisi topik yang menarik ini membuat peserta sangat antusias, sesi tanya jawab juga berjalan sangat lancar dan peserta sangat senang dengan kegiatan ini. Kegiatan ini diakhiri dengan penyampaian kesan dan pesan baik secara langsung dan online formulir. Secara umum, keseluruhan peserta sangat puas dengan kegiatan sosialisasi ini karena memberikan gambaran dan informasi jelas sehingga ketika ada kejuaraan olahraga di wilayah masing-masing tempat bekerja, para tenaga gizi dan kesehatan sudah ada gambaran dan informasi yang bisa langsung di aplikasikan dalam pendampingan gizi dan penyelenggaraan makan dalam kejuaraan



olahraga.

Peserta sosialisasi adalah perwakilan bidang gizi dan kesehatan masyarakat dari perwakilan Dinas Kesehatan, KONI, dan perwakilan cabang olahraga di Indonesia, berjumlah sekitar 340 peserta. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan melalui aplikasi zoom meeting secara daring atau online selama 1 (satu) hari, pada hari Senin, 26 Desember 2022. Dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah ini, antusiasme peserta dalam kegiatan sosialisasi.

*Gambar 2. Peserta Sosialisasi Panduan Penyelenggaraan Makanan Olahragawan*



## HASIL

Hasil dari kegiatan sosialisasi pada tenaga gizi dan kesehatan serta stakeholder terkait memahami tentang penyelenggaraan makanan olahragawan dalam kejuaraan olahraga dan mendapatkan informasi secara detail mengenai penyelenggaraan makanan bagi olahragawan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga para peserta memahmi dari peran zat gizi dalam performa dan prestasi olahragawan, misalnya peran karbohidrat, protein dan lemak (Kuswari et al. 2019). Peserta juga semakin memahami bahwa kebutuhan olahragawan itu berbeda-beda, contoh kebutuhan gizi pada olahragawan dengan akurasi, konsentrasi, permainan, bela diri dan terukur. Semua materi ini diberikan kepada peserta sebelum kegiatan sehingga pada proses diskusi dan tanya jawab antusiasme sangat tinggi.

Pada topik selanjutnya yaitu sistem penyelenggaraan makanan, mutu dan penyelenggaraan makanan, ketenagaan dan sarana prasarana, pencatatan dan pelaporan penyelenggaraan makanan, pemantauan penyelenggaraan makanan, dan evaluasi penyelenggaraan makanan. Pada topik ini juga membuat peserta banyak memberikan pertanyaan, misalnya pada saat pandemi covid-19 pemberian dan penyelenggaraan makanan untuk olahragawan yang terbaik seperti ini. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, banyak peserta yang sangat senang dan antusias karena ini merupakan ilmu baru bagi tenaga gizi dan kesehatan khususnya pada penyelenggaraan kegiatan kejuaraan olahraga.

Oleh karena itu, hasil pengabdian masyarakat ini memberikan informasi dan edukasi khususnya bagi tenaga gizi dan kesehatan serta secara umum untuk stakeholder terait kegiatan kejuaraan olahraga perlu menjadi perhatian bersama. Hal ini sangat penting karena pemenuhan zat gizi bagi olahragawan akan berdampak pada performa serta prestasi olahragawan tersebut (Gifari et al. 2020). Dengan tersedianya buku panduan ini juga diharapkan memberikan informasi tambahan dari yang sebelumnya didapatkan.

## DISKUSI

Penyelenggaraan makan bagi olahragawan pada kejuaraan olahraga merupakan hal



yang penting diperhatikan. Peran tenaga gizi dan kesehatan untuk mendukung kegiatan kejuaraan olahraga pada penyelenggaraan makan bagi olahragawan merupakan hal utama yang perlu diperhatikan, hal ini juga didukung dasar Hukum pada Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan dan Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional. Sehingga, jika olahragawan sudah terpenuhi kebutuhan gizinya dengan optimal maka prestasi dan juara semakin berpeluang (Kemenkes 2021).

Pada kegiatan ini juga diberikan informasi tentang pengaturan waktu makan olahragawan, misalnya pada pertandingan pagi (10.00 WIB), siang hari (13.00 WIB), sore hari (17.00 WB) dan malam hari (19.00 WIB) membutuhkan pola makan yang berbeda-beda sehingga perlu menjadi bahan kajian bagi para tenaga gizi dan kesehatan serta stakeholder terkait. Strategi pemenuhan gizi olahrawagan yang sebaiknya dioptimalkan yaitu *food hygiene* dalam memasak, *food hygiene* dalam penyimpanan pada lemari pendingin dan *food safety*. Makanan yang ditambahkan berupa menjaga hidrasi tubuh, konsumsi makanan tinggi protein, sediakan snack sehat dan konsumsi sayuran. Kemudian, yang harus dikurangi yaitu asupan tepung-tepungan, mengurangi asupan gula, membatasi makanan tinggi serat, batasi konsumsi dressing pada salad, hindari makanan mentah dan hindari makanan tinggi lemak.

Peran tenaga gizi dan kesehatan dalam mendukung penyelenggaraan makan pada kejuaraan olahraga berupa memberikan edukasi gizi terkait penyelenggaraan makanan selama pertandingan kepada staf jasa boga dan memberikan anjuran kepada pihak jasa boga dan penyelenggara. Pada saat kejuaraan olahraga menjadi tantangan tersendiri bagi para tenaga gizi dan kesehatan, seperti memastikan pemenuhan asupan gizi yang tepat untuk olahragawan, memberikan pelayanan asuhan gizi secara sistematis, memberikan anjuran menu makanan yang tepat, memastikan ketersediaan makanan khusus diet tertentu tercukupi, mempromosikan pentingnya asupan gizi yang optimal, memberikan informasi tentang suplemen dan makanan olahraga, melakukan pemeriksaan kualitas makanan dan memberikan masukan terhadap pihak jasa boga tentang kesesuaian dan variasi menu, semua ini merupakan hal yang juga harus diperhatikan tim panitia, jasa boga, pemerintah dan stakeholder terkait, jika semua berjalan dengan optimal maka akan menjadi peluang bagi olahragawan berprestasi.

Proses pemesanan bahan makanan, pembelian bahan makanan, penerimaan bahan makanan dan penyimpanan serta penyaluran bahan makanan. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam pengolaana makanan seperti waktu, alat yang digunakan, suhu pengolahan, tenaga pengolah, prosedur kerja dan hygiene sanitasi. Pencatatan dan pelaporan pada pemesanan dan penerimaan bahan makanan dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, susu dan makanan kemasan. Pemantauan penyelenggaraan makana, monitoring pada penerimaan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, persiapan produk, penyimpanan produk, pendistribusian makanan dan pengambilan serta penyimpanan sampel makanan.

Pada sosialisasi pengabdian masyarakat juga diberikan contoh-contoh jenis formulir yang dapat digunakan sebagai evaluasi output seperti ketepatan jenis makan olahragawan (kuantitas dan kualitas), ketepatan kebutuhan makanan kondisi khusus yang disajikan, kKetepatan penyajian/distribusi makanan, ketepatan cita rasa makanan dan sisa makanan olahragawan.



## KESIMPULAN

Sosialisasi panduan gizi dan penyelenggaraan makan olahragawan dalam kejuaraan olahraga merupakan salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan gizi di penyelenggaraan makan khususnya bagi para olahragawan, pelatih, manager, dan seluruh stakeholder terkait. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi acuan standar bagi penanggung jawab penyelenggaraan makan. Secara umum, kegiatan sosialisasi secara daring berjalan lancar dan kegiatan ini cukup membantu tenaga gizi dan kesehatan dalam memenuhi kebutuhan gizi olahragawan saat kejuaraan olahraga.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Gifari, N, R Nuzrina, M Kuswari, N T Hutami, and A Ghaldia. 2020. "Relationship Between Nutrition Knowledge and Aerobic Fitness in Young Gymnasts." *Science of Gymanastics Journal* 12 (2): 195–202.
- [2] Kemenkes. 2021. *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*.
- [3] Kuswari, Mury, Fitri Handayani, Nazhif Gifari, and Rachmanida Nuzrina. 2019. "Relationship of Energy Intake, Macro and Micro Nutrients to Physical Fitness of Athletes of Dyva Taekwondo Centre Cibinong." *JUARA : Jurnal Olahraga* 5 (1): 19–30. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572>.
- [4] Pelly, Fiona E., and Rachael Thurecht. 2019. "Evaluation of Athletes' Food Choices during Competition with Use of Digital Images." *Nutrients* 11 (7). <https://doi.org/10.3390/nu11071627>.
- [5] Valliant, Melinda W., Heather Pittman, Rachel Kieckhaefer Wenzel, and Bethany Hilson Garner. 2012. "Nutrition Education by a Registered Dietitian Improves Dietary Intake and Nutrition Knowledge of a NCAA Female Volleyball Team." *Nutrients* 4 (6): 506–16. <https://doi.org/10.3390/nu4060506>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN