

PENYELENGGARAAN MAKANAN ATLIT

SERI KE-6 HAORNAS 2020

Penyelenggaraan makan merupakan bagian dari penatalaksanaan gizi untuk atlet. Peran ahli gizi dalam pemberian makan atlet selama mereka menjalani masa latihan di pusat pelatihan memang sudah sering dibicarakan. Namun, tak banyak yang menyadari bahwa pengaturan gizi selama di perjalanan menuju pusat pertandingan serta saat di pusat pertandingan juga penting dalam menyokong performa dan prestasi atlet. Selain itu, makanan dan minuman yang sebaiknya dikonsumsi sebelum, selama dan setelah pertandingan juga tak bisa sembarangan diberikan.

Sayangnya, fakta di lapangan mengatakan hal sebaliknya. Belum seluruhnya pusat pelatihan atau pusat olahraga di Indonesia melibatkan ahli gizi sebagai bagian tenaga olahraga. Risiko yang didapatkan adalah pola makan dan asupan atlet menjadi tidak terkontrol selama masa latihan. Rasa lelah dari latihan yang berat ditambah dengan rasa bosan dari menu yang tak bervariasi menambah celah bagi atlet untuk mengkonsumsi makanan dari luar asrama. Padahal, bisa jadi makanan tersebut memberikan dampak negatif bagi performa mereka. Hal ini juga disebabkan masih rendahnya tingkat pengetahuan gizi para atlet dan tenaga olahraga lain, termasuk pelatih.



Kenyataan tersebut menjadi bukti bahwa konsep pelatihan atlet berdasarkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan penting diterapkan. Oleh karena itu, perumusan kebijakan serta standar operasional prosedur tenaga ahli gizi olahraga perlu dirancang dengan segera. Keterlibatan ahli gizi di dunia olahraga diharapkan dapat membantu meningkatkan prestasi atlet Indonesia tingkat nasional bahkan internasional.

Kontributor penulis:

Fajri Fitria, S.Gz

- Ahli Gizi RS JIH Yogyakarta
- Ahli gizi Tim Sepakbola SKO Ragunan 2016

Editor:

Kurnia Mar'atus Solichah, S.Gz