

# PELAYANAN GIZI PADA ATLET

SERI 4 HAORNAS 2020



Ahli gizi merupakan bagian dari tenaga keolahragaan menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Oleh karena itu, ahli gizi turut berperan dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga melalui pelayanan gizi pada atlet.

Salah satu kewenangan ahli gizi berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 26 Tahun 2013 adalah melakukan pelayanan gizi mulai dari pengkajian gizi, intervensi gizi, pemantauan, evaluasi, serta konseling dan edukasi gizi. Tak hanya itu, ahli gizi juga memiliki wewenang dalam melakukan penyelenggaraan makanan untuk orang banyak atau kelompok, dalam hal ini adalah atlet.

## #GiziUntukAtlet

### Kontributor Penulis:

Almira Nadia, S.Gz

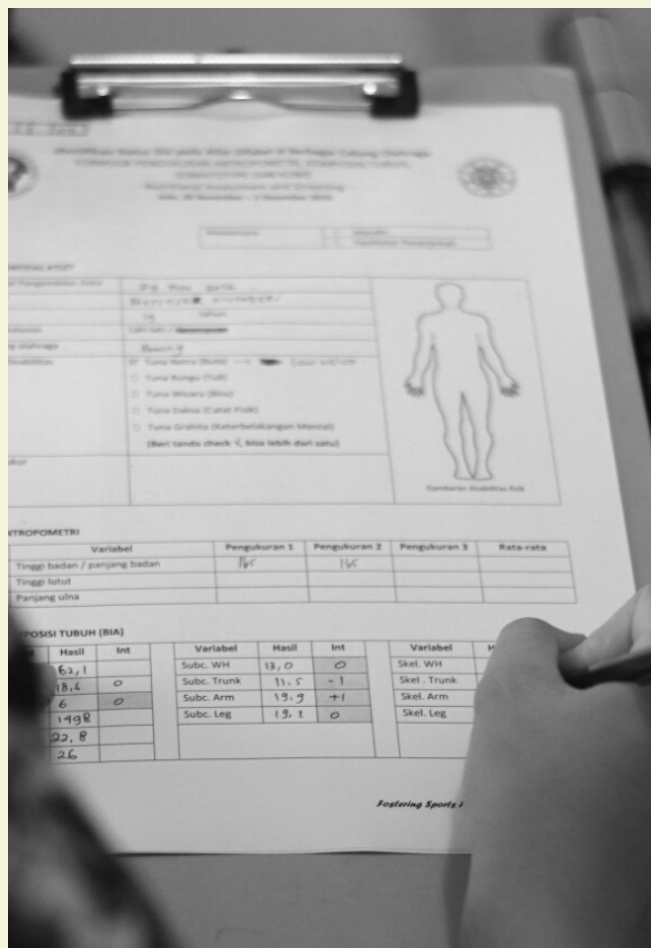
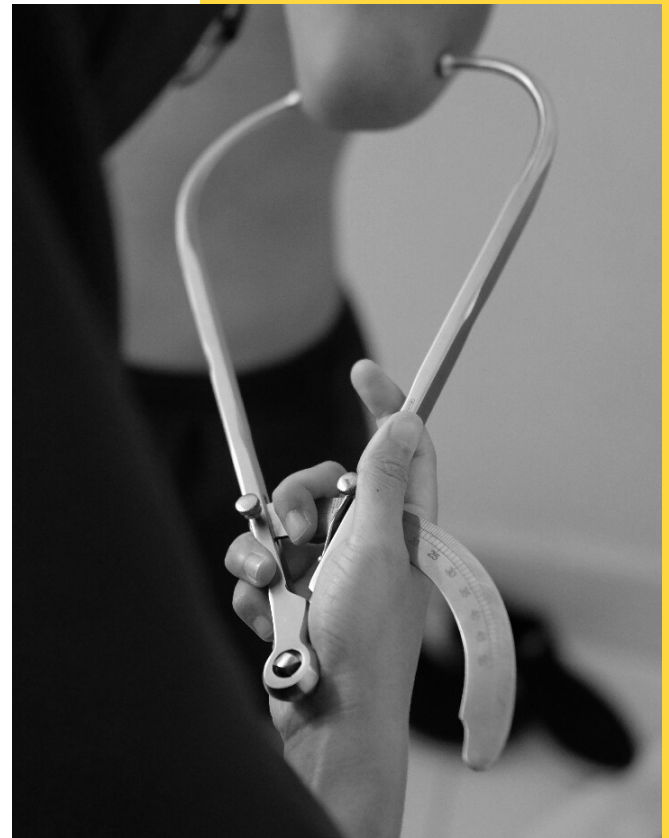
- Nutrisi *First Sports Nutrition*
- Ahli gizi Tim Sepakbola SKO Ragunan Tahun 2016
- Indofood Riset Nugraha 2016

Editor:

Kurnia Mar'atus Solichah, S.Gz

Pelayanan asuhan gizi atlet meliputi asuhan gizi dengan pendekatan Asesmen, Diagnosis, Intervensi, Monitoring, Evaluasi (ADIME). Pengkajian gizi atlet melalui asesmen bertujuan untuk mengidentifikasi masalah gizi yang terjadi pada atlet. Hasil pengkajian gizi digunakan untuk menentukan intervensi gizi yang tepat berupa perencanaan makanan yang diwujudkan dalam penyelenggaraan makanan.

Kecukupan asupan makan atlet dipenuhi melalui kegiatan penyelenggaraan makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Menurut penelitian Penggalih et al. (2018), pemenuhan asupan zat gizi pada atlet masih kurang dari 80%.



Angka tersebut termasuk dalam kategori pemenuhan asupan makan kurang. Asupan yang mencukupi kebutuhan menyediakan sumber energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik dan dapat menunjang pemulihan setelah latihan. Implementasi pelayanan gizi atlet yang baik diharapkan dapat menunjang performa dan peningkatan prestasi atlet.

Referensi:

Penggalih MHST, Solichah KM, Pratiwi D, Niamilah I, Dewinta MCN, Nadia A, Kusumawati MD, Siagian C, Asyulia R. 2018. Identifikasi profil antropometri dan pemenuhan zat gizi atlet di fabel tenis meja di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 162-171.