

MANAJEMEN PENYELENGGARAAN MAKAN PADA ATLET*Meal Management In Athletes***Ni Putu Dewi, S.Gz, RD**

Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi DKI Jakarta

e-mail: pt.dewiarini@gmail.com

ABSTRACT

According to Law No. 36 of 2014, nutrition workers are a group of health workers consisting of nutritionists and dietitians who have studied nutrition. A sports nutritionist is someone who studies nutrition and its relation to sports. Nutrition services for athletes aim to improve and improve nutritional status in order to achieve optimal health status to support athlete performance. This activity includes measuring the athlete's physical development, calculating nutritional needs, nutrition education and organizing food. Organizing athlete food is a process of meeting the nutritional needs of athletes through planning activities to food distribution. The process of providing food to athletes can be done in two ways, namely independently and semi-outsourcing. The form of organizing food for athletes is divided into three, namely during centralized training, travel and matches or events. Fulfillment of nutrition in each sport varies depending on the type of exercise and energy use. Food planning for athletes is divided into four categories based on the type of exercise, namely light, moderate, heavy and very heavy. Based on the 2013 DKI Jakarta governor regulation relating to the establishment of athlete nutrition standards, the nutritional needs of athletes range from 5453 calories to 7282 calories. Nutrition fulfillment in athletes apart from main food can also be met by a combination of providing sports food with food supplements.

Keywords: Organizing Food, Nutritional Needs of Athletes

ABSTRAK

Tenaga gizi menurut undang-undang no 36 tahun 2014 merupakan salah satu kelompok tenaga kesehatan yang terdiri dari nutrisisionis dan dietisien yang telah menempuh pendidikan dibidang gizi. Tenaga gizi olahraga ialah seseorang yang mendalami terkait ilmu gizi serta kaitannya dengan olahraga. Pelayanan gizi kepada atlet bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan status gizi dalam rangka mencapai status kesehatan optimal untuk menunjang performa atlet. Kegiatan ini meliputi pengukuran perkembangan fisik atlet, perhitungan kebutuhan gizi, edukasi gizi dan penyelenggaraan makanan. Penyelenggaraan makanan atlet merupakan proses pemenuhan kebutuhan gizi atlet melalui kegiatan perencanaan hingga pendistribusian makanan. Proses penyediaan makanan pada atlet dapat dilakukan dengan dua cara yaitu mandiri dan semi-outsourcing. Bentuk penyelenggaraan makanan pada atlet terbagi menjadi tiga yaitu saat latihan terpusat, perjalanan dan pertandingan atau event. Pemenuhan gizi pada setiap cabang olahraga berbeda-beda tergantung dari jenis latihan dan penggunaan energinya. Perencanaan penyelenggaraan makanan pada atlet dibagi menjadi empat kategori berdasarkan pada jenis olahraga yaitu ringan, sedang, berat dan berat sekali. Berdasarkan pada pergub DKI Jakarta 2013 yang berkaitan dengan penetapan standar gizi atlet, kebutuhan gizi atlet berkisar antara 5453 kalori sampai dengan 7282 kalori. Pemenuhan gizi pada atlet selain melalui makanan utama juga dapat dipenuhi dengan kombinasi pemberian sport food dengan food supplement.

Kata Kunci: Penyelenggaraan Makanan, Kebutuhan Gizi Atlet

