

ASUHAN GIZI UNTUK ATLET DAN PARA ATLET DI TIM NASIONAL INDONESIA*Nutrition Care Process for Athlete and Para-Athlete in Indonesia National Team***Dr. Mirza HST Penggalih, S.Gz, MPH, RD**Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada (UGM)**ABSTRACT**

The nutritional care process is an effort to provide comprehensive services for athletes which includes history taking, nutritional status measurement, nutritional diagnosis, nutritional intervention, monitoring and evaluation aimed at ensuring nutritional status to support the health and performance of athletes. Measurement of nutritional status in athletes requires an understanding of interpretations and normal standards that are different from the non-athlete group. Different sports will also affect the interpretation, including when calculating the nutritional needs of para-athletes. Type of disability, weight correction is a factor that will affect the determination of nutritional needs for para-athletes. Nutritionists must be able to provide appropriate education for all stakeholders involved in handling athletes. Food service for athletes is the spearhead of the success of the entire series of nutritional care processes, so that the quality and quantity of food for athletes is guaranteed. Good nutritional care will have a positive impact on the process of changing body composition, nutritional status, and athlete performance. This will provide a great achievement for the Indonesian national athletes in the international arena.

Keywords: nutrition care process, athlete, para-athlete

ABSTRAK

Proses asuhan gizi adalah upaya pemberian layanan komprehensif bagi atlet yang meliputi kegiatan anamneses, pengukuran status gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi yang bertujuan menjamin status gizi untuk mendukung kesehatan dan performa atlet. Pengukuran status gizi pada atlet memerlukan pemahaman interpretasi dan baku normal yang berbeda dengan kelompok non atlet. Cabang olahraga yang berbeda juga akan mempengaruhi interpretasi tersebut, termasuk pada saat perhitungan kebutuhan gizi bagi para-atlet. Tipe disabilitas, koreksi berat badan menjadi factor yang akan mempengaruhi penetapan kebutuhan gizi bagi atlet. Ahli gizi harus mampu memberikan edukasi yang tepat untuk semua stakeholder yang terlibat dalam penanganan atlet. Pelayanan makanan bagi atlet menjadi ujung tombak keberhasilan dari seluruh rangkaian proses asuhan gizi, sehingga terjaminnya mutu dan kualitas serta kuantitas makanan bagi atlet. Asuhan gizi yang baik akan memberikan dampak positif terhadap proses perubahan komposisi tubuh, status gizi, dan performa atlet. Hal ini akan memberikan capaian yang besar terhadap prestasi atlet nasional Indonesia di kancah Internasional.

Kata kunci: Asuhan Gizi, Atlet, Para Atlet

