



Sosialisasi Kebutuhan Gizi Seimbang bagi Atlet pada Masa Pandemi Covid-19 di Club Cricket UNJA

Rasyono¹, Anggel Hardi Yanto²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author : angelhardiyanto@unja.ac.id

ABSTRAK

Pentingnya pengaturan gizi seimbang bagi atlet di masa pandemi covid-19, hal ini berhubungan dengan pengaturan kecukupan energi atlet sehingga dapat dilakukan pengukuran makanan sesuai dengan aktivitas tubuh, dikarenakan di masa pandemi atlet tidak melakukan aktivitas fisik yang berat, untuk mengurangi kenaikan masa indeks tubuh atlet maka pentingnya menghitung kembali jumlah kalori yang dibutuhkan disesuaikan dengan aktivitas atlet yang tidak melakukan latihan yang berat. Akan tetapi kebutuhan zat mikro bagi atlet tidak perlu dihentikan karena zat mikro berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tercipta imunitas yang kuat untuk pertahanan tubuh terhadap virus covid-19. Permasalahan yang terjadi pada mitra yaitu masih banyaknya atlet *club cricket* UNJA yang belum memahami dengan baik tentang kebutuhan gizi seimbang bagi atlet pada masa pandemi covid-19. Solusi yang diberikan yaitu mengadakan Sosialisasi tentang kebutuhan gizi seimbang bagi atlet pada masa pandemi covid-19 di *club cricket* UNJA. Sehingga, dengan adanya sosialisasi tentang kebutuhan gizi seimbang bagi atlet pada masa pandemi covid-19 di *klub cricket* UNJA diharapkan para atlet bisa menghitung dan menerapkan kebutuhan gizi seimbang.

Kata Kunci: Gizi, Atlet Cricket

Socialization of Balanced Nutrition Needs for Athletes during the Covid-19 Pandemic at UNJA Cricket Club

ABSTRACT

The importance of regulating balanced nutrition for athletes during the COVID-19 pandemic, this is related to regulating the energy adequacy of athletes so that food measurements can be carried out according to body activities, because during the pandemic athletes do not do strenuous physical activity, to reduce the increase in the athlete's body index, it is important recalculate the number of calories needed adjusted to the activity of athletes who do not do strenuous exercise. However, the need for micro-substances for athletes does not need to be stopped because micro-substances are useful for increasing the body's resistance so as to create strong immunity for the body's

defense against the covid-19 virus. The problem that occurs with partners is that there are still many UNJA cricket club athletes who do not understand well about the needs of balanced nutrition for athletes during the covid-19 pandemic. The solution provided was to hold a socialization about balanced nutritional needs for athletes during the covid-19 pandemic at the UNJA cricket club. So, with the socialization of the need for balanced nutrition for athletes during the COVID-19 pandemic at the UNJA cricket club, it is hoped that athletes can calculate and apply balanced nutritional needs.

Keywords: *Nutrition, Athletes Cricket*

PENDAHULUAN

Menurut Syafrizal & Wilda, (2009:1) Ilmu yang mengkaji tentang korelasi antara pengelolaan makanan dan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk pembinaan prestasi, pertumbuhan, kebugaran, dan yang lebih utama yaitu kesehatan disebut dengan ilmu gizi. kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, serta pembinaan prestasi olahragawan. Keseimbangan antara energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga keseimbangan metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan energi saat istirahat, latihan dan pertandingan dengan energi yang diperoleh melalui makanan dan minuman merupakan fokus utama pengaturan gizi. Menurut Martinova, (2020:63) makanan atlet harus mengandung zat gizi makro dan mikro. Yang mana, Setiap cabang olahraga mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda. Vitamin dan mineral masuk dalam kelompok gizi mikro, sementara karbohidrat, protein, dan lemak masuk dalam kelompok gizi makro.

Karbohidrat berperan sebagai sumber energi selama latihan maupun bertanding. Asupan karbohidrat berkaitan dengan pengaturan kadar gula darah dan simpanan glikogen dalam otot maupun liver, dimana gula darah maupun simpanan glikogen akan berdampak pada laju produksi energi (Irawan, 2007 :4).

Selama kegiatan latihan olahraga, sumber energi selain karbohidrat dalam bentuk glikogen yang memproduksi ATP (Adenosine Triphosphate) adalah lemak dalam bentuk asam lemak bebas. Pada saat latihan gabungan kedua sumber energi tersebut yang digunakan. Tetapi, jumlah yang digunakan tergantung dari faktor status latihan seseorang, makanan, dan intensitas, serta lamanya latihan (Martinova, 2020:63)

METODE

Metode penyampaian materi yaitu dengan ceramah dan diskusi. Sebelum dilakukan diskusi maka terlebih dahulu dilakukan penyampaian materi dengan metode ceramah tentang pentingnya mengetahui kebutuhan gizi seimbang bagi atlet pada masa pandemi covid-19 di club cricket UNJA. Pada kegiatan ini, tim pengabdian juga memberikan penjelasan mengenai metode ataupun cara dalam menentukan kebutuhan gizi seimbang bagi para atlet sehingga dapat menghasilkan masa indeks tubuh yang normal.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap awal, yaitu dilaksanakannya wawancara, observasi dan penyebaran informasi ke club cricket UNJA yakni atlet cricket UNJA untuk mengikuti sosialisasi tentang kebutuhan gizi seimbang bagi atlet pada masa pandemi covid-19 di club cricket UNJA.
2. Tahap kedua, yaitu tahap sosialisasi yang berlangsung sebanyak satu kali pertemuan, dengan memberikan pemaparan tentang hal-hal apa saja yang harus diperhatikan

pada saat menghitung kebutuhan gizi seimbang bagi atlet pada masa pandemi *covid-19* di *club cricket* UNJA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Atlet dan bukan atlet memiliki kebutuhan protein yang berbeda. Seorang atlet memerlukan protein yang lebih banyak hal ini karena atlet melakukan latihan dan pertandingan yang berat serta usia yang masih remaja. Kebutuhan protein seorang atlet yaitu 1 gram per kg BB. Kelebihan protein bagi atlet dapat merugikan dan tidak berguna, sehingga berefek kepada penurunan performa terutama pada pertandingan daya tahan. Selain itu, bisa beresiko pada gangguan ginjal dan hati, serta keadaan lain seperti gout (Syafrizal & Wilda 2009:25).

Selain zat gizi makro, untuk metabolisme energi, membangun jaringan tubuh, keseimbangan cairan, membawa oksigen untuk kinerja metabolisme, menurunkan stress oksidatif terutama pada otot dan tulang, atlet juga membutuhkan vitamin dan mineral (Martinova, 2020:64). Setiap latihan memiliki intensitas, durasi, dan frekuensi yang berbeda-beda. Maka dari itu tenaga gizi harus mengetahui cabang olahraga dan periodisasi gizi atlet untuk menyesuaikan kebutuhan gizi dengan latihan dan kondisi masing-masing atlet.

Tabel 1. Pengelompokan Olahraga Sesuai Sistem Metabolisme

Sistem Kerja Saraf dan Otot	Sistem Metabolisme	Kategori	Contoh
<i>Power</i>	Anaerobik	Sangat berat	Angkat besi, <i>sprint</i> , binaraga (<i>body building</i>), senam alat, lompat jauh, lempar cakram, tolak peluru, lempar lembing, lempar martil, dan tinju
<i>Endurance</i>	Aerobik	Berat	Maraton, lari jarak menengah, lari jarak jauh, renang diatas 400 meter, sepeda <i>road race</i> , dan dayung
Permainan	Aerobik dan Anaerobik	Sedang	Sepak bola, bola voli, bola basket, sepak takraw, bulu tangkis, tenis meja, dan tenis lapangan

Sumber. Kemenkes RI, (2021 : 3)

Tabel 2. Kebutuhan Asupan Gizi Makro Secara Umum

Zat Gizi Makro	Anjuran Konsumsi Harian
Karbohidrat	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2-5 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas ringan ■ 5-7 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas sedang (± 1 jam) ■ 6-10 g/kg BB untuk latihan daya tahan dengan intensitas sedang hingga tinggi (1-3 jam) ■ 8-12 g/kg BB untuk latihan dengan intensitas tinggi (>4 jam) atau untuk persiapan pertandingan daya tahan
Protein	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1,2-2 g/kg BB ■ 0,25 g/kg BB setiap kali makan ■ 0,25 g/kg BB setelah latihan
Lemak	<ul style="list-style-type: none"> ■ 20-35% dari kebutuhan energi sehari

Sumber. Kemenkes RI (2021)

Munculnya pandemi covid-19 juga berimbas bagi para atlet. Karantina wilayah membuat para atlet dirumahkan, sehingga tidak dapat melakukan latihan seperti biasanya. Hal ini juga berdampak pada asupan gizi atlet. Pengaturan kebiasaan makan para atlet selama karantina di rumah sama pentingnya dengan olahraga. Periode ini mungkin merupakan momen yang tidak banyak bergerak bagi para atlet, pengurangan ukuran porsi makronutrien; pengurangan, atau bahkan penghentian, penggunaan suplemen makanan; memprioritaskan makanan yang dapat bermanfaat bagi sistem kekebalan dan menghindari makanan ultra proses (Chen et al, 2020). Dalam pengertian ini, makanan dengan asupan protein yang cukup, seperti daging atau telur, sumber zat besi, seng, dan vitamin B12, dengan buah dan sayuran, sumber antioksidan, dan vitamin C dapat direkomendasikan (Michael & Paul, 2012). Serta, atlet tidak perlu menerapkan diet ketat selama pandemi.

Penelitian yang dilakukan oleh Aini & Kamala tentang status penilaian gizi atlet atletik di DKI Jakarta Selama wabah Covid-19, menyatakan bahwa penilaian status gizi terhadap 66 atlet putra dan 44 atlet putri menunjukkan adanya peningkatan massa tubuh (IMT) dan termasuk dalam kategori gizi berlebih, hal ini terjadi karena adanya perubahan pola latihan yang dilakukan dirumah sehingga energi yang dikeluarkan tidak seperti ketika atlet berlatih di lapangan sedangkan gizi yang dikonsumsi oleh atlet tetap sama dengan saat berlatih di lapangan, hal ini membuat ketidak seimbangan antara energi yang dikeluarkan dengan makanan yang dikonsumsi (Aini & Kamala, 2020)

Dari hal diatas, dapat disimpulkan bahwa pentingnya pengaturan gizi seimbang bagi atlet di masa pandemi covid-19, hal ini berhubungan dengan pengaturan kecukupan energi atlet sehingga dapat dilakukan pengukuran makanan sesuai dengan aktivitas tubuh, dikarenakan di masa pandemi atlet tidak melakukan aktivitas fisik yang berat, untuk mengurangi kenaikan masa indek tubuh atlet maka pentingnya menghitung kembali jumlah kalori yang dibutuhkan disesuaikan dengan aktivitas atlet yang tidak melakukan latihan yang berat. Akan tetapi kebutuhan zat mikro bagi atlet tidak perlu dihentikan karena zat mikro berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tercipta imunitas yang kuat untuk pertahanan tubuh terhadap virus covid-19.

SIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi Kebutuhan Gizi Seimbang Bagi Atlet pada Masa Pandemi Covid-19 di Club Cricket UNJA adalah merupakan perwujudan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bagian dari tugas tri dharma perguruan tinggi. Kegiatan tersebut diselenggarakan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan Universitas Jambi. Dengan jumlah peserta 15 orang. Kegiatan berlangsung sangat semangat. Antusiasme peserta sangat luar biasa. Hal itu karena materi Sosialisasi yang diberikan relevan dengan permasalahan yang dialami oleh mitra. Dan solusi yang diberikan melalui materi Sosialisasi dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan bagi mitra untuk diterapkan dalam proses belajar mengajar dan kehidupan atlet. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini yaitu peningkatan pengetahuan atlet cricket UNJA. Serta Program penyusunan gizi seimbang bagi atlet untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, K., & Kamala, A. 2021. The Nutritional Status of Athletes in the Athletics Branches of DKI Jakarta During the Covid-19 Period Based on Anthropometry. JUARA : Jurnal Olahraga 6 (1) (2021).

- Irawan, M., A. 2007. *Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga*. Polton Sports Science & Performance Lab. Sport Science Brief. Volume 01 (2007) Nomor 07.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Jakarta : Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. *Panduan Pendampingan Gizi Pada Atlet*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Martinova, S., P. 2020. *Peranan Gizi Bagi Olahragawan*. Medan : Medical Executive
- Ormsbee, M., J. & Arciero, P., J. 2012. Detraining increases body fat and weight and decreases $\dot{V}_{O_2\text{peak}}$ and metabolic rate. *Journal of Strength and Conditioning Research* 2012 National Strength and Conditioning Association. Volume 26 . number 8. august 2012.
- Syafrizal & Wilda, W. 2009. *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Xiaojia Chen¹, Zhang Zhang, Huijie Yang, Peishan Qiu, Haizhou Wang, Fan Wang, Qiu Zhao, Jun Fang, & Jiayan Nie. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. *Chen et al. Nutrition Journal* (2020) 19:86.
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2020). *Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan Sport Injury Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi: Socialization of the Understanding of Handling and Prevention of Sport Injury to Students of SMP Muhammadiyah 1 Jambi City*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 56-63