

DAYA TERIMA ATLET PENCAK SILAT PADA PEMBERIAN MENU SIKLUS 3 HARI DI PPLP YOGYAKARTA

Yuni Afriani^{1*}, Sri Kadaryati², Umi Mahmudah³

^{1,2,3}Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati
Yogyakarta, Jl. Raya Tajem Km. 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta,

Telp (0274) 4437888, Fax. (0274) 4437999

afriani_yuni@yahoo.co.id¹, srikadaryati3@gmail.com², mahmudah_umi@ymail.com³

***Penulis korespondensi : Yuni Afriani**

Abstrak

Latar belakang : Penyelenggaraan makanan pada atlet merupakan bagian yang penting untuk mendukung performa atlet. Atlet pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan dukungan gizi yang tepat untuk berprestasi. Menu makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk atlet. Untuk itu dibutuhkan penyelenggaraan makanan yang sesuai bagi atlet. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya terima atlet pencak silat pada pemberian menu siklus 3 hari di Asrama PPLP Yogyakarta. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian observasional. Pengukuran daya terima pada atlet dilakukan setelah pemberian menu siklus 3 hari di asrama, dengan menggunakan alat bantu berupa metode taksiran visual comstock 7 poin. Data dianalisis secara deskriptif. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa daya terima atlet terhadap makanan pokok (nasi) sebesar 20%, daya terima lauk hewani 100% (baik), daya terima lauk nabati 80% (baik), daya terima sayur 100% (baik), dan daya terima buah 100% (baik). **Kesimpulan :** Daya terima atlet pencak silat di PPLP Yogyakarta secara keseluruhan terhadap pemberian menu siklus 3 hari masuk dalam kategori baik (80%).

Kata kunci: penyelenggaraan makanan, daya terima, pencak silat, PPLP

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan beladiri tradisional Indonesia dan telah dilakukan kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Pada olahraga pencak silat, kondisi fisik menjadi kunci keberhasilan pada saat berkompetisi¹.

Makanan adalah sumber energi yang dibutuhkan untuk menunjang prestasi atlet. Makanan yang diberikan seharusnya sesuai dengan kebutuhan, dinamika latihan dan kondisi kesehatan atlet. Namun, pengetahuan dan pemahaman atlet tentang pentingnya asupan gizi yang cukup juga berpengaruh terhadap status gizi atlet².

Makanan yang disajikan pada atlet harus memenuhi kebutuhan gizi, bervariasi, sesuai dengan selera atlet, berasal dari bahan-bahan lokal yang mudah diterima dan diperoleh, sesuai dengan kebiasaan makan atlet, memuaskan, memperhatikan norma agama, proporsi yang sesuai, dan dengan frekuensi 3 kali makan utama dan 2-3 kali selingan³.

Penyelenggaraan makanan di asrama atlet PPLP Yogyakarta selama ini menggunakan sistem prasmanan. Atlet mengambil sendiri makanan sesuai dengan yang disukai tanpa ada arahan dan pengawasan dari seorang ahli gizi. Hal ini menyebabkan asupan makanan atlet masih belum bisa memenuhi kebutuhan masing-masing atlet

dikarenakan di asrama atlet terdapat banyak cabang olahraga dengan kebutuhan gizi yang berbeda-beda. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem penyelenggaraan makanan di asrama PPLP Sudiang Sulawesi belum terdapat perhitungan kebutuhan gizi atlet secara individual, tidak adanya checklist penerimaan dan penimbangan bahan makanan, serta tidak terlaksananya monitoring dan evaluasi⁴.

Daya terima atlet terhadap pemberian makanan di asrama sangat penting untuk dimonitor salah satunya dilihat dari sisa makanan. Hal-hal dominan yang dapat mempengaruhi munculnya sisa makanan adalah bentuk makanan, rasa makanan dan dinamika latihan⁵. Terdapat perbedaan jumlah sisa makanan menurut jenis kelamin, tingkat pendidikan dan cita rasa makanan, dan tidak ada perbedaan jumlah sisa makanan menurut kelompok umur⁶.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara daya terima dan kepuasan klien. Penyelenggara makanan perlu memperhatikan daya terima makan klien yang memiliki hubungan dengan kepuasan makan klien secara langsung⁷. Oleh sebab itu, perhitungan sisa makanan bermanfaat untuk menentukan asupan makan⁸. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar daya terima atlet pencak

silat pada pemberian menu siklus 3 hari di Asrama PPLP Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional. Penelitian dilaksanakan di Asrama PPLP Yogyakarta pada bulan Juli 2016. Subjek penelitian ini berjumlah 5 atlet pencak silat yang tinggal di Asrama PPLP Yogyakarta.

Sisa makanan diamati dengan metode taksiran visual comstock 7 poin : utuh (100%), termakan sesuap (95%), $\frac{3}{4}$ tersisa (75%), $\frac{1}{2}$ tersisa (50%), $\frac{1}{4}$ tersisa (25%), tersisa sesuap (5%), habis (0%) yang tervalidasi⁹.

Daya terima dihitung dengan menjumlahkan keseluruhan makan atlet selama 9 kali makan besar, kemudian dirata-rata dan dikalikan 100% kemudian hasilnya diinterpretasikan menjadi daya terima baik (sisa makanan $\leq 25\%$) atau tidak baik (sisa makanan $> 25\%$).

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing kelompok, untuk mengetahui karakteristik subjek penelitian, yang ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi serta data daya terima atlet. Data daya terima dikategorikan sesuai komposisi menu yang diberikan, yaitu

nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian ini adalah 5 atlet pencak silat di Asrama PPLP Yogyakarta. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah usia, berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (BMI) yang dapat dilihat pada Tabel 1.

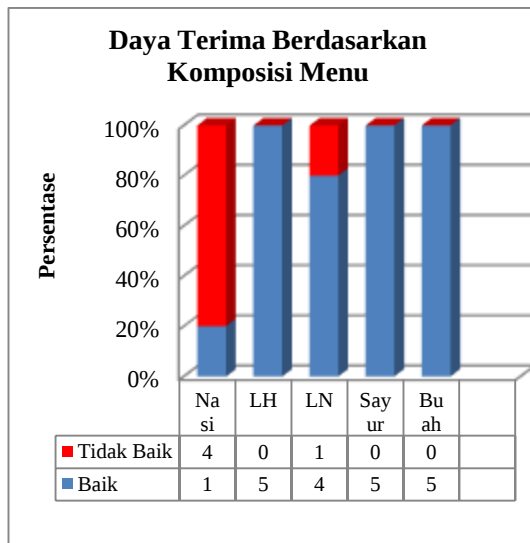
Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik	N (%)	Mean $\pm$ SD
Usia (tahun)	5 (100%)	17.20 $\pm$ 0.84
Berat Badan (kg)	5 (100%)	55.72 $\pm$ 9.25
Tinggi Badan (cm)	5 (100%)	163.78 $\pm$ 4.57
IMT (kg/m ²)	5 (100%)	20.76 $\pm$ 2.31

Berdasarkan Tabel 1. diketahui

bahwa rata-rata usia atlet Pencak silat di PPLP adalah 18 tahun dengan status gizi yang dilihat dari Indeks Massa Tubuh yaitu 20.76 $\pm$ 2.31 kg/m².

Daya terima atlet selama pemberian menu siklus 3 hari yang didasarkan pada menu makanan yang diberikan yaitu sebagian besar atlet (80%) memiliki daya terima yang tidak baik pada pemberian nasi atau hanya 20% yang memiliki daya terima yang baik, sedangkan 100% atlet memiliki daya terima yang baik pada pemberian lauk hewani.



Gambar 1. Daya Terima Berdasarkan Komposisi Menu

Keterangan :

LH : Lauk Hewani

LN : Lauk Nabati

Gambar 1. memperlihatkan bahwa 80% atlet memiliki daya terima yang baik terhadap pemberian lauk nabati, 100 % atlet memiliki daya terima yang baik terhadap pemberian sayur, dan 100 % memiliki daya terima yang baik terhadap pemberian buah pada atlet.

Pembahasan

Penyelenggaraan makanan pada atlet merupakan salah satu bagian penting yang dapat menunjang performa. Daya terima atlet pada saat pemberian menu siklus 3 hari dipengaruhi oleh banyak faktor. Hal-hal dominan yang dapat mempengaruhi munculnya sisa makanan adalah bentuk makanan, rasa makanan dan dinamika latihan⁵.

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, diketahui bahwa latihan dilakukan setiap hari Senin-Sabtu, libur di hari Sabtu sore dan Minggu. Adapun durasi latihan 2,5 jam yang dibagi menjadi pagi dan sore hari. Rata-rata atlet tersebut memiliki berat badan 55.72 ± 9.25 kg. Atlet pencak silat ini merupakan siswa SMA di beberapa SMK di Yogyakarta dengan rutinitas sekolah berangkat pukul 6.30 pagi dan pukul 14.00 baru kembali ke Asrama. Sementara, para atlet pada pukul 15.30 harus sudah berangkat latihan. Hal ini sangat mempengaruhi kebiasaan makan dari para atlet.

Asrama PPLP bekerja sama dengan jasa boga dalam menyelenggarakan makanan bagi para atlet di berbagai cabang olahraga. Penyajian makanan yang dilakukan dengan sistem prasmanan, sehingga atlet bisa mengambil makanan sesuai keinginannya. Pemberian menu siklus 3 hari yang diberikan harapannya dapat memberikan pemenuhan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet dan sesuai dengan cabang olahraganya melalui sistem pemorsian.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang memaparkan bahwa sistem penyelenggaraan makanan di PPLP Sudiang Sulawesi masih terdapat beberapa kekurangan terkait dengan tidak adanya perhitungan kebutuhan gizi

atlet secara individual, tidak adanya checklist penerimaan dan penimbangan bahan makanan, serta tidak terlaksananya monitoring dan evaluasi⁴.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa daya terima atlet selama pemberian menu siklus 3 hari yang didasarkan pada kelompok bahan makanan yang diberikan yaitu hanya 20% yang memiliki daya terima yang baik pada pemberian nasi. Hal ini disebabkan karena banyak faktor, antara lain adalah pola latihan atlet yang dilakukan setiap sore pada pukul 15.30, sedangkan para atlet baru pulang dari sekolah pukul 14.00. Sehingga, banyak atlet yang makan sedikit pada saat sebelum latihan dan jajan di sekolah. Sehingga menu yang diberikan kepada atlet di asrama tidak dikonsumsi secara utuh karena atlet menghindari makan pada saat akan latihan.

Pada pemberian lauk hewani diketahui bahwa daya terima atlet 100 % baik, pada pemberian lauk nabati 80% atlet memiliki daya terima yang baik, pada pemberian sayur 100 % atlet memiliki daya terima yang baik, dan pada pemberian buah 100 % atlet memiliki daya terima yang baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa atlet pencak silat memiliki daya terima yang baik terhadap lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah dibandingkan dengan nasi. Meskipun dalam penentuan sisa

makanan melalui visual Comstock ada beberapa kelemahan. Adapun kelemahan metode visual comstock adalah adanya subjektivitas pengamat visual dalam membandingkan sisa makanan dan memberikan hasil yang cukup baik. Namun, metode visual comstock bisa memberikan gambaran mengenai sisa makanan klien¹⁰. Dengan demikian, daya terima atlet pada pemberian menu siklus 3 hari dan bisa digunakan sebagai rekomendasi dalam penyelenggaraan makanan bagi atlet di asrama.

Penyelenggaraan makanan pada atlet sangat dibutuhkan untuk menyediakan makanan sesuai dengan kebutuhan gizi, biaya yang dianggarkan, lebih aman, berkualitas dan diterima oleh klien supaya tercapai status gizi yang optimal dan menunjang performa. Penyelenggaraan makanan pada atlet perlu mempertimbangkan jenis olahraganya, lama latihan, intensitas latihan, sehingga atlet mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet¹¹.

KESIMPULAN

Daya terima atlet pencak silat terhadap makanan pokok sebesar 20% (tidak baik), daya terima terhadap lauk hewani sebesar 100% (baik), daya terima terhadap lauk nabati sebesar 80% (baik), daya terima terhadap sayur

sebesar 100% (baik), dan daya terima terhadap buah 100% (baik). Daya terima atlet pencak silat di PPLP Yogyakarta secara keseluruhan terhadap pemberian menu siklus 3 hari masuk dalam kategori baik (80%). Perlunya peningkatan pengetahuan bagi atlet pencak silat terhadap pemilihan makanan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pemuda dan Olahraga DIY, Balai Pemuda dan Olahraga, Pembina Atlet PPLP, dan seluruh atlet Pencak silat PPLP yang sudah mendukung dan membantu pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Respati Yogyakarta yang sudah memberikan dana untuk pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agung, Nugroho. (2004). Dasar-Dasar Pencak Silat. (Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ed.). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Kementrian Kesehatan RI (2013) Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
3. Irianto, D.P (2007) Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta : Andi.
4. Nurdianty, I., Radhiyah, N., Dachlan, D.M., Nawir, N. (2012). Penyelenggaraan Makanan dan Tingkat Kepuasan Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Makassar. Media Gizi Masyarakat Indonesia. Vol 1 (2): 91-96.
5. Khairunnas (2001) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Sisa Makanan di Rumah Sakit Dr. Achmad Mochtar Bukit Tinggi. *Tesis*. Universitas Gadjah Mada.
6. Juariah, J. (2007) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sisa Makanan pada Pasien Kelas III Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soedarso Pontianak. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
7. Ariyani, U.Z. (2005) Daya Terima Pasien terhadap Kualitas Pelayanan Gizi di Rumah Sakit Umum Daerah Wiroshan Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada.
8. Murwani (2001) Penentuan Sisa Makanan Pasien Rawat Inap dengan Metode Taksiran Visual Comstock di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Tesis*. Universitas Gadjah Mada.
9. Sherwin et al. (1988) cit Grieger, J. A. dan Nowson, C. A. (2007) Nutrien Intake and Plate Waste from An Australian Residential Care Facility. *Eur J Clin Nutr* 655-663

10. Williams, P. G & K. Walton (2011)
Plate Waste in Hospital and Strategies
for Change. *Research Online*.
University of Wollongong. Diakses
dari
[http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.
cgi?article=1911&context=hbspapers](http://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1911&context=hbspapers)
tanggal 9 September 2014.
11. Depkes. (2013). Pedoman Pelayanan
Gizi Rumah Sakit. Jakarta :
Direktorat Bina Kesehatan
Masyarakat.