

## Identifikasi Status Gizi Dan Kebiasaan Makan Atlet Usia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19

Khasanul Bisri<sup>1. a)</sup>, Cica Yulia<sup>2. b)</sup>, Ellis Endang Nikmawati<sup>3. c)</sup>

<sup>1-2-3</sup>Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi no. 229, Bandung, 40154

Email : <sup>a)</sup>[khasanulbsr@upi.edu](mailto:khasanulbsr@upi.edu), <sup>b)</sup>[cicayulia@upi.edu](mailto:cicayulia@upi.edu), <sup>c)</sup>[ellisendang.nikmawati@upi.edu](mailto:ellisendang.nikmawati@upi.edu)

### Abstract

Adolescence is a period of growth that has special nutritional needs to support daily activities and growth. Likewise for an athlete, the main problem that is often encountered by national athletes is lack of stamina and endurance. The fatigue factor followed by a slow body recovery process can reduce the athlete's performance. One of the things that can affect this is nutritional intake. Adolescence is a nutritionally vulnerable age because of rapid growth and if the eating habits is not good, it will have an impact on growth that is not optimal. The purpose of this study was to determine the nutritional status and eating habits of adolescent athletes during the maintenance period of nutritional status. This study used a Cross Sectional Study design. This study carried out anthropometric measurements, measurement of nutritional needs & intake and eating habits of adolescent athletes. The data that has been collected is then analyzed with the help of Microsoft Office Excel software. The results showed that 90% of respondents were in the normal nutritional status category, 5% each were in the mild and severe overweight categories. In the assessment of eating habits, 23% of respondents are in the high category, 9% are in the sufficient category, 59% of respondents are in the less category and 9% are in the low category. And on the assessment of nutritional intake, 18% of respondents were in the normal category, 9% hard mild deficits, 14% moderate deficits and 59% hard severe deficits.

**Keyword:** Nutritional Status, Eating Habits, Adolescent, Adolescent Athlete, Maintenance Period, Cricket, Pandemic, Covid-19

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang memiliki kebutuhan gizi khusus untuk menunjang aktifitas sehari-hari dan pertumbuhannya. Begitu juga untuk seorang atlet, permasalahan utama yang sering dijumpai oleh atlet nasional adalah stamina dan ketahanan tubuh yang kurang. Faktor kelelahan diikuti dengan proses pemulihan tubuh yang lambat dapat menurunkan performa atlet. Hal yang dapat mempengaruhi hal tersebut salah satunya adalah asupan gizi. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat jika pola konsumsi tidak baik, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan kebiasaan makan atlet usia remaja pada periode pemeliharaan status gizi. Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional Study. Penelitian ini melakukan pengukuran antropometri, pengukuran kebutuhan & asupan gizi dan kebiasaan makan atlet usia remaja. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan *software* Microsoft Office Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90% responden berada pada kategori status gizi normal, 5% masing-masing berada pada kategori kelebihan berat badan tingkat ringan dan tingkat berat. Pada penilaian kebiasaan makan, 23% responden berada pada kategori tinggi, 9% berada pada kategori cukup, 59% responden berada pada kategori kurang dan 9% lainnya berada pada kategori rendah. Dan pada penilaian asupan gizi, 18% responden termasuk dalam kategori normal, 9% defisit tingkat ringan, 14% defisit tingkat sedang dan 59% lainnya defisit tingkat berat.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Kebiasaan Makan, Remaja, Atlet Usia Remaja, Periode Pemeliharaan Status Gizi, Cricket, Pandemi Covid-19

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Batasan usia remaja adalah antara 10-19 tahun (WHO, 2015). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI 2012). Pada usia ini banyak perubahan yang terjadi, baik fisik maupun psikologis dan merupakan masa paling kritis yang dilalui oleh setiap individu karena akan menentukan perkembangan pada tahap-tahap selanjutnya.

*Food habit* atau kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan status gizi seseorang. Kebiasaan pola makan adalah sebuah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhan dan pemilihan makanannya (Widawati, 2018). Pola makan merupakan kebiasaan yang dapat mempengaruhi status gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Jika pola konsumsi tidak baik, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta dapat meningkatkan faktor resiko terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa (Mokoginta, 2016).

Pada masa remaja memiliki kebutuhan gizi khusus untuk pertumbuhan dan menunjang kegiatan aktivitas sehari-harinya. Tidak sedikit remaja yang memutuskan dirinya untuk menjadi seorang atlet. Untuk dapat menjadi seorang atlet harus dibentuk sedini mungkin. Calon atlet sudah memulai latihan sedari usia anak-anak hingga remaja agar dapat memiliki keahlian dan mencapai perolehan prestasi pada usia matangnya. Hal ini juga didukung dengan didirikannya beberapa wisma atlet, *club* olahraga bahkan beasiswa keolahragaan yang diberikan kepada anak-anak yang memiliki keahlian/prestasi pada olahraga.

Permainan *Cricket* bisa dibilang merupakan salah satu olahraga yang baru di Indonesia. Awal masa dikenalnya olahraga *cricket* ini pada tahun 1992 dengan didirikannya sebuah asosiasi yang bernama *Jakarta Cricket Association* (JCA), sehingga olahraga ini tidak sepopuler olahraga lain di Indonesia, seperti sepakbola, badminton, bola basket, voli dll. Pertandingan nasional *cricket* pertama kali dipertandingkan pada gelaran PON XIX pada tahun 2016 yang diselenggarakan di Kota Bandung.

*Cricket* merupakan salah satu cabang dari olahraga permainan bola kecil yang dimainkan oleh 11 pemain dalam satu tim. Cabang olahraga ini merupakan cabang olahraga permainan yang memerlukan energi dan daya ledak yang besar. Gerakan yang dilakukan seperti memukul dan berlari untuk memenangkan permainan. Olahraga ini menggabungkan metabolisme aerobik dan anaerobik (Randi, 2020). Karena dalam permainannya pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang cepat dalam memukul, berlari, menahan bola dan menangkan bola, permainan ini lebih dominan menggunakan metabolisme anaerobik.

Permainan *Cricket* tidak bergantung waktu ataupun skor, permainan ini memiliki 20 over/giliran. Dari setiap over, masing-masing pemukul memiliki 6 kali kesempatan untuk melakukan lemparan. Dari over tersebut, sehingga estimasi waktu satu permainan *Cricket* mencapai 2 jam. Sehingga diperlukan stamina, ketahanan dan pemulihan tubuh yang baik untuk mengurangi faktor kelelahan pada pemain.

Permasalahan utama yang sering dijumpai oleh atlet nasional adalah stamina dan ketahanan tubuh yang kurang. Kelelahan diikuti dengan proses pemulihan tubuh yang lambat dapat menurunkan performa (Penggali, 2007). Beberapa hal yang mempengaruhi stamina adalah genetik, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan juga asupan gizi.

Pengaturan dalam pemberian asupan gizi atlet sangat penting untuk menjaga stamina dan ketahanan tubuh, namun sering dilupakan oleh para pelatih karena lebih menekankan metode pelatihan yang cenderung memfokuskan pada fisik, kecepatan dan pola permainan. Dimana, hal tersebut membutuhkan tenaga eksplosif yang cukup besar sehingga membutuhkan energi yang besar juga.

Pengelolaan gizi seimbang merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pada atlet untuk mencapai prestasi. Asupan gizi seimbang pada atlet menjadi salah satu faktor dalam pencapaian prestasi yang optimal. Apabila asupan gizi tidak seimbang akan terjadi gangguan yang dapat mengganggu penampilan atlet saat mengikuti latihan maupun pada saat pertandingan/perlombaan. Dan jika asupan gizi atlet sesuai, atlet akan memiliki kecukupan gizi pada saat berlatih dan dapat meningkatkan performa yang dapat mendukung atlet untuk mencapai prestasi (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Karena itu asupan gizi mempengaruhi stamina yang dibutuhkan oleh atlet dari mulai masa latihan hingga pada saat pertandingan. Salah satu komponen asupan gizi yang paling penting pada metabolisme tubuh dalam aktivitas olahraga adalah karbohidrat, karena karbohidrat merupakan sumber pembentukan energi tubuh tetapi tetap harus diperhatikan jenis karbohidrat dan waktu pemberiannya agar dampak yang ditimbulkan baik.

Kombinasi latihan dan asupan gizi yang tepat dapat membentuk tubuh atlet menjadi lebih baik. Dengan struktur dan komposisi tubuh yang sesuai dengan cabang olahraganya cenderung menunjukkan performa yang lebih baik (Widawati, 2015).

Menu atlet harus disusun berdasarkan jumlah kebutuhan energi dan seimbang dalam komposisi zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat sebanyak 7-12 g/kg BB, lemak <35 % kebutuhan sehari dan protein 1,2-1,6 g/kg BB (Baranauskas, 2015). Perbandingan antara karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana berkisar antara 8-9:1-2, sedangkan perbandingan antara protein hewani dan protein nabati 1:1.

Untuk kebutuhan pada atlet, berdasarkan jadwal dan intensitas latihan, Kerksick (2019) menyampaikan penggunaan kalorinya berkisar 600-1200 Kkal/jam. Estimasi kebutuhan energi pada atlet berdasarkan berat badan (Kg)/hari adalah karbohidrat 5-7 g, protein 1,4-1,7 g dan lemak 1,8-2,2 g untuk memenuhi keseimbangan energi untuk optimalisasi pada saat latihan, pertandingan dan juga pemulihan untuk mencapai peningkatan prestasi pada atlet (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Pada perencanaan status gizi atlet terdiri dari empat macam, yaitu Perbaikan Status Gizi, Pemeliharaan Status Gizi, Pengaturan Gizi Pertandingan, dan Pemulihan Status Gizi. Periode pemeliharaan status gizi dilakukan pada setiap saat pada atlet yang telah memiliki status gizi optimal. Pada periode ini atlet tidak diharuskan tinggal di asrama seperti wisma atlet. Sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari mereka harus memenuhinya secara mandiri dengan cara membeli sendiri dan juga disiapkan pada saat berada di rumah (Syafrizal, 2009).

Pada masa pandemi *Covid-19* ini, pemerintah memberlakukan beberapa peraturan yang diberi nama seperti PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), AKB (Adaptasi Kebiasaan Baru) hingga sekarang PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dalam rangka untuk mengurangi penyebaran wabah/pandemi *Covid-19* di Indonesia. Skenario ini menuntut masyarakat agar dapat beradaptasi dan membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara mengurangi berkegiatan di luar rumah, rutin cuci tangan dengan sabun, memakai masker, menjaga jarak dan menghindari kerumunan jika diharuskan keluar rumah.

Pada masa Pandemi *Covid-19* ini membuat kebiasaan makan pada masyarakat mengalami perubahan. Menurut Saragih (2020), tercatat sebanyak 62,5% dari 200 responden mengalami perubahan kebiasaan makanan yang disebabkan oleh responden bekerja dari rumah, sehingga lebih teratur dan memperhatikan konsumsi makanannya.

Menurut McKinsey dalam Hafidh (2020) pada saat ini masyarakat cenderung lebih memperhatikan nilai dari apa yang dikonsumsi dan mengabaikan tentang harga. Namun, juga terdapat perbedaan dalam kebiasaan makan masyarakat, seperti memilih konsumsi *frozen food* karena memiliki ketahanan yang tinggi dalam masa seperti ini yang dihindari untuk mengurangi kegiatan di luar rumah. Selain itu ada juga masyarakat yang memilih untuk memesan makanan lewat aplikasi ojek *online* seperti “Go Food” dan “Grab Food” hal ini dipilih sebagian masyarakat yang tidak biasa memasak makanan di rumah atau memiliki produktifitas cukup tinggi di rumah sehingga tidak sempat untuk membuatnya sendiri.

Agar makanan dapat menunjang peningkatan prestasi atlet, maka makanan yang diberikan harus dalam jumlah dan susunan yang tepat, tidak boleh berlebih ataupun kurang dari jumlah kebutuhannya. Sebab metabolisme yang mungkin saja tidak diinginkan dan mengganggu perubahan metabolisme akibat latihan sehingga prestasi yang dicapai atlet tidak sesuai harapan. Sebagai contoh jika atlet mendapatkan tambahan protein pada makanannya yang sudah cukup kandungan protein dan energinya hanya akan menyebabkan atlet mengalami kegemukan. Hal ini memungkinkan terjadinya penurunan prestasi pada atlet.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*, yaitu pengukuran variabel yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini akan dilakukan di Persatuan *Cricket* Indonesia Kota Bandung. Penelitian analitik *Cross Sectional* dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggali informasi dari observasi terkait pengaruh konsumsi makan terhadap status gizi pada atlet usia remaja cabang Olahraga *Cricket* Kota Bandung

Pada penelitian ini, populasi yang akan diteliti oleh penulis adalah Atlet Remaja yang merupakan Atlet Cabang Olahraga *Cricket* Kota Bandung yang berusia 14-27 tahun dan memungkinkan tidak semua populasi ini dapat dijadikan sebagai objek penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian adalah *Purposive* untuk metode *sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Teknik *purposive* digunakan dalam penelitian ini agar mendapatkan sampel yang memiliki kriteria sesuai dengan yang dibutuhkan dalam penelitian ini, kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: Merupakan seorang atlet dalam pelatihan Cabang Olahraga *Cricket* Kota Bandung, Memiliki rentang usia 12-24 tahun, Aktif mengikuti latihan rutin, Tidak sedang mengikuti kegiatan pelatihan diluar latihan dalam persiapan PORDA JABAR 2022, dan Bersedia mengikuti penelitian dengan dilakukan pengukuran antropometri dan status gizi. Berdasarkan kriteria tersebut, sehingga penulis bisa mendapatkan data yang representatif dengan jumlah sampel 22 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, sebanyak 22 responden terpilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya.

**TABEL 1.** Karakteristik usia dan jenis kelamin responden

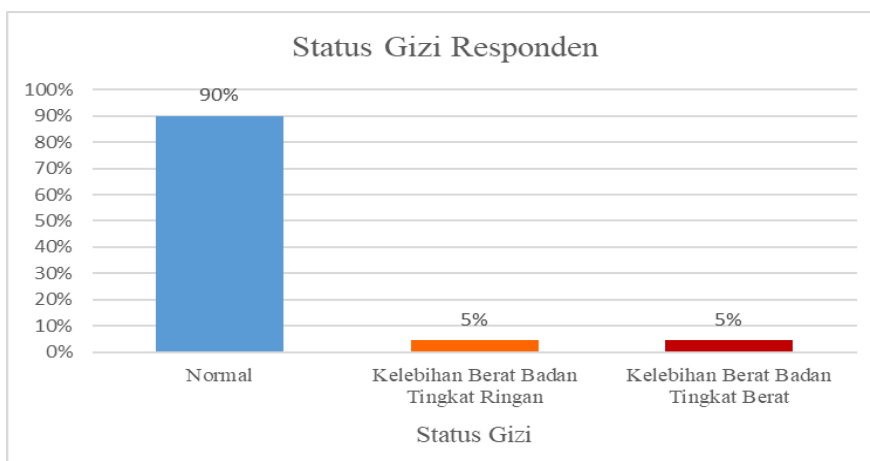
Karakteristik	Laki-laki		Perempuan		Total (n = 22)
	(n = 17)		(n = 5)		
	n	%	n	%	
<b>Umur</b>					
<b>14-17 Tahun</b>	6	35	3	60	9
<b>18-24 Tahun</b>	11	65	2	40	13

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia responden berkisar 14-24 tahun yang terbagi sebagai pelajar dan mahasiswa. Pada gambar berikut diketahui responden berasal dari kategori remaja pertengahan (14-17 tahun) dan remaja akhir (18-24 tahun). Dari data tersebut, responden terbanyak terdapat pada usia remaja akhir pada usia 18-24 tahun dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki.

**Status Gizi Responden**

**TABEL 2.** Pengukuran Antropometri Responden

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Total
	(Mean ± SD)	(Mean ± SD)	(Mean ± SD)
<b>Tinggi Badan (cm)</b>	166,08 ± 4,93	152,78 ± 3,18	163,05 ± 7,11
<b>Berat Badan (kg)</b>	60,99 ± 8,96	44,98 ± 8,14	57,35 ± 10,74
<b>IMT (BB/TB<sup>2</sup>)</b>	22,10 ± 2,94	19,27 ± 3,54	21,45 ± 3,15
<b>Z-Score IMT/U</b>	-0,03 ± 1,19	-1,42 ± 0,62	-0,41 ± 1,16



**GAMBAR 1.** Status Gizi Responden

Berdasarkan gambar 1, status gizi responden tersebar menjadi 3 kategori status gizi yaitu Normal, Kelebihan berat badan tingkat ringan dan Kelebihan berat badan tingkat berat. Pada gambar berikut diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal. Untuk responden pada kategori kelebihan berat badan tingkat ringan dan berat masing masing sebesar 5% responden.

**Penilaian Kebiasaan Makan**

**TABEL 3.** Kategori Penilaian Hasil Kebiasaan Makan

No.	Kriteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 524$	Tinggi	5	23 %
2	$414 < X \leq 524$	Cukup	2	9 %
3	$305 < X \leq 414$	Kurang	13	59 %
4	$X \leq 305$	Rendah	2	9 %

Berdasarkan tabel berikut, menggambarkan sebagian responden memiliki kebiasaan makan kurang dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan makan yang tinggi atau cukup. Hal ini dikarenakan konsumsi makanan responden pada penilaian menggunakan *Food Frequency Questionnaire* cenderung monoton/kurang bervariasi.

#### 1. Sumber Karbohidrat

Berdasarkan hasil penelitian, jenis sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi putih dengan seluruh responden mengkonsumsinya dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan untuk jenis sumber karbohidrat yang paling sedikit dikonsumsi adalah singkong & ubi (36%), sereal, (32%) dan nasi merah & oat meal (18%).

Dapat diketahui frekuensi konsumsi makanan sumber karbohidrat yang paling sering dikonsumsi adalah nasi putih yaitu > 1 kali setiap hari. Perbandingan konsumsi nasi putih dengan makanan sumber karbohidrat lainnya pun sangat jauh, hal ini menunjukkan bahwa nasi masih menjadi pilihan utama makanan pokok/makanan sumber karbohidrat. Dipilihnya nasi sebagai makanan pokok dikarenakan nasi merupakan makanan pokok yang sudah terbiasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia secara umum, mudah diperoleh dan memiliki harga yang tergolong murah dibandingkan dengan sumber karbohidrat lainnya.

#### 2. Sumber Protein

Berdasarkan data yang sudah diolah, jenis sumber protein nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah tahu dan tempe dengan sebanyak 91% responden mengkonsumsinya dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan untuk jenis sumber protein nabati yang paling sedikit dikonsumsi adalah oncom dan kacang kedelai yang hanya dikonsumsi oleh 18% responden.

Frekuensi konsumsi makanan sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi adalah tahu dan tempe yaitu 3-6 kali setiap minggunya. Sumber protein nabati mengandung isoflavin, fitokimia yang berfungsi seperti hormon estrogen, antioksidan dan anti-kolesterol. Sumber protein nabati juga mengandung asam lemak tak jenuh yang lebih tinggi dibanding sumber protein hewani, namun kandungan protein dan mineralnya lebih rendah dibanding sumber protein hewani, sehingga konsumsinya harus diseimbangkan untuk mencapai gizi yang seimbang.

Jenis sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi adalah telur ayam dan daging ayam masing-masing sebanyak 95% dan 91% responden mengkonsumsi dalam frekuensi satu bulan. Hal ini dikarenakan telur merupakan bahan yang mudah didapatkan, mudah diolah menjadi berbagai macam jenis olahan dan memiliki harga yang cukup murah jika dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya. Sedangkan untuk jenis sumber protein hewani yang paling sedikit dikonsumsi adalah telur bebek & telur puyuh (23%) dan kerang (18%).

Untuk frekuensi konsumsi makanan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi adalah daging ayam dan telur ayam yaitu 3-6 kali setiap minggunya. Sumber protein hewani mengandung asam amino yang lebih lengkap dan zat gizi seperti protein, vitamin dan mineral yang lebih baik dengan kandungan yang lebih tinggi dan lebih mudah diserap tubuh. Akan tetapi sumber protein hewani juga mengandung kolesterol yang tinggi dan juga lemak, khususnya lemak jenuh.

#### 3. Buah-buahan

Berdasarkan hasil penelitian, jenis buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang sebanyak 95% responden mengkonsumsinya dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan untuk jenis buah-buahan yang paling sedikit dikonsumsi adalah salak yang hanya dikonsumsi oleh 14% responden dalam frekuensi satu bulan.

Frekuensi konsumsi buah-buahan yang paling sering dikonsumsi adalah pisang yaitu 3-6 kali setiap minggunya. Hal ini dikarenakan pisang dan semangka merupakan buah yang direkomendasikan oleh pelatih dan hampir selalu disediakan setelah latihan.

#### 4. Sayuran

Berdasarkan hasil penelitian, jenis sumber sayuran yang paling banyak dikonsumsi adalah kangkung sebanyak 86% responden mengkonsumsinya dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan untuk jenis sayuran yang paling sedikit dikonsumsi adalah terong yang dikonsumsi oleh 32% responden dalam satu bulan. Frekuensi konsumsi sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung yaitu 3-6 kali setiap minggu.

Pada periode pemeliharaan status gizi ini menurut Syafrizal (2009) atlet disarankan untuk mengonsumsi banyak buah dan sayuran hijau untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral.

Kebutuhan vitamin dan mineral akan tercukupi dengan mengkonsumsi makanan yang bervariasi. Namun data yang diperoleh dalam tabel 4.7 dan tabel 4.8 menunjukkan konsumsi yang cenderung pada satu sumber buah pisang dan sayur kangkung.

#### 5. Susu dan hasil olahannya

Berdasarkan hasil penelitian, jenis susu dan hasil olahannya yang paling banyak dikonsumsi adalah susu UHT sebanyak 77% responden dan keju sebanyak 64% responden yang mengkonsumsi dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan untuk jenis susu dan hasil olahannya yang paling sedikit dikonsumsi adalah susu kental manis yang dikonsumsi oleh 45% responden dalam frekuensi satu bulan.

frekuensi konsumsi susu dan hasil olahannya yang paling sering dikonsumsi adalah susu UHT yaitu 3-6 kali dalam seminggu dan keju yaitu 1-2 kali seminggu. Hasil olahan susu merupakan olahan yang tinggi zat gizi terutama protein dan kalsium yang sangat mempengaruhi masa pertumbuhan pada remaja.

#### 6. Jajanan

Berdasarkan hasil penelitian, jajanan yang paling banyak dikonsumsi adalah gorengan yang dikonsumsi oleh 82% responden dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan jajanan yang paling sedikit dikonsumsi adalah siomay, cilok, seblak, dsb sebanyak 27% responden. Hal ini dikarenakan adanya larangan dari pelatih untuk tidak mengkonsumsi jajanan tersebut.

Hal ini merujuk pada hal yang harus diperhatikan pada masa pemeliharaan status gizi bagi atlet menurut Syafrizal (2009) dimana atlet harus mengatur porsi makan yang kecil dengan frekuensi sering, bisa juga dengan ditambah makanan selingan. Namun masih banyak responden yang mengkonsumsi fast food dimana sebaiknya dalam periode ini atlet dihindari untuk banyak mengkonsumsi fast food dan gorengan karena mengandung banyak lemak. Cadangan lemak dalam tubuh dapat mengganggu performa pada saat latihan maupun pertandingan.

#### 7. Cara mendapatkan makanan

Berdasarkan data yang sudah diolah, cara responden dalam mendapatkan makanan yang paling banyak adalah disediakan dari rumah sebanyak 91% responden dalam frekuensi satu bulan. Sedangkan untuk cara responden mendapatkan makanan yang paling sedikit adalah membeli/berbelanja lewat aplikasi ojek online sebanyak 32% responden dalam frekuensi satu bulan.

Frekuensi cara mendapatkan makanan yang paling sering adalah disediakan dari rumah dengan frekuensi A sebanyak 17 responden (77%). Sedangkan untuk frekuensi cara mendapatkan makanan yang paling jarang adalah membeli lewat aplikasi ojek online dengan frekuensi C sebanyak 3 responden (14%).

Data tersebut menunjukkan bahwa para atlet remaja pada lebih banyak mendapatkan makanan/sumber gizi yaitu disediakan dari rumah, dan sedikit melakukan "jajan" di luar rumah pada masa pandemi covid ini.

### Asupan dan Tingkat Kecukupan Gizi Makro Responden

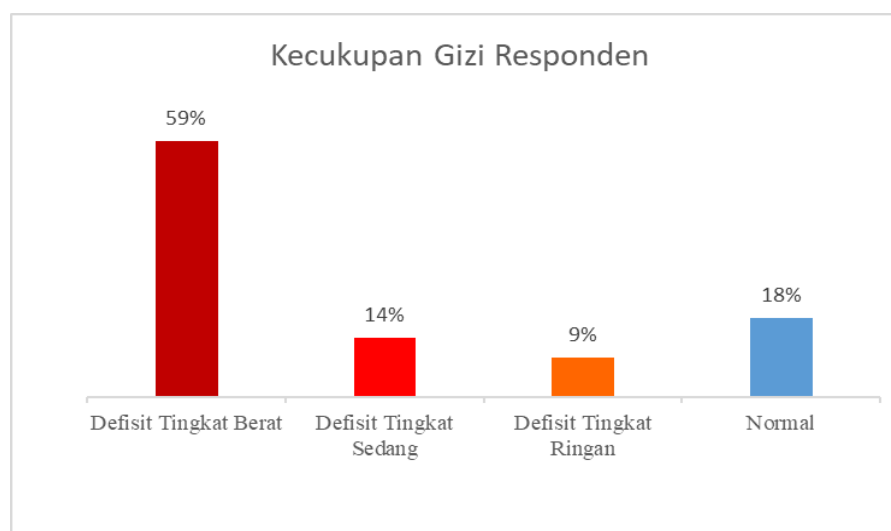
#### 1. Asupan Zat Gizi

**TABEL 4.** Rata-rata Kecukupan Energi, Konsumsi Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak

Variabel	Laki-laki	Perempuan	Total
	(Mean ± SD)	(Mean ± SD)	(Mean ± SD)
<b>Kecukupan Energi (Kkal)</b>	2376,29 ± 219,29	1934,8 ± 108,01	2275,96 ± 267,07
<b>Konsumsi Energi (Kkal)</b>	1548,47 ± 399,64	1452,4 ± 594,12	1526,64 ± 426,56
<b>Karbohidrat (g)</b>	214,76 ± 83,16	228,86 ± 36,46	217,96 ± 72,84
<b>% Energi dari Karbohidrat</b>	36 ± 15	47 ± 7	39 ± 13
<b>Protein (g)</b>	60,73 ± 24,27	49,42 ± 30,07	58,16 ± 24,81
<b>% Energi dari Protein</b>	10 ± 4	10 ± 6	10 ± 5
<b>Lemak (g)</b>	56,27 ± 16,63	58,60 ± 24,21	56,8 ± 17,56
<b>% Energi dari Lemak</b>	22 ± 7	27 ± 11	23 ± 8

Rata-rata asupan gizi responden sebesar  $1526,64 \pm 426,56$  Kkal dengan rata-rata kecukupan responden sebesar  $2275,95 \pm 267,07$  Kkal dan didapatkan persentase pemenuhan gizi harian sebesar 68% yang termasuk kedalam kategori defisit tingkat berat. Dan untuk rata-rata asupan zat gizi makro responden sebesar 10% protein harian, 23% asupan lemak harian dan 39% asupan karbohidrat harian yang berarti rata-rata asupan protein responden berada diambang batas defisit dan cukup. Untuk asupan lemak harian tergolong cukup karena dianjurkan mengkonsumsi lemak <30% dalam sehari. sedangkan untuk rata-rata asupan karbohidrat termasuk kedalam kategori defisit. Data yang didapatkan dari metode *Food Recall 24H* ini bertolak belakang dengan hasil yang didapatkan dari pengukuran antropometri.

## 2. Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro



**GAMBAR 2.** Tingkat Kecukupan Gizi Responden

Gambar diatas merupakan hasil pengolahan data *Food Recall 24H* dan data tersebut dapat menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden mengkonsumsi asupan gizi <90% dari kebutuhannya dengan rata-rata asupan gizi sebesar 1526,63 Kkal yang berarti mengalami defisit asupan gizi. Asupan gizi tentu disusun berdasarkan zat gizi makro yang terdiri dari Karbohidrat, Protein dan Lemak.

Hal ini salah satunya disebabkan oleh minimnya variasi kebiasaan makan dan konsumsi makanan sumber protein. Faktor lainnya disebabkan pada waktu latihan yang dilaksanakan pada pagi hari sehingga tidak sedikit responden melewati jadwal makan pagi/sarapan atau mengurangi porsi konsumsi makanan agar tidak merangsang proses pencernaan dan tidak mengganggu proses latihan.

### a. Asupan Energi dari Protein

Sebagian besar tingkat konsumsi protein responden berada pada kategori defisit dengan rata-rata asupan protein sebesar  $58,16 \pm 24,81$  gram. Protein memiliki peranan yang penting bagi tubuh, yaitu menyediakan bahan-bahan yang memiliki peranan penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, sebagai zat pengatur kelangsungan metabolisme dalam tubuh, dan juga memberi energi jika kebutuhannya tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak

Selain itu, untuk seorang atlet protein juga memiliki banyak peran lain yang dapat menunjang kegiatan olahraga jika sesuai dengan pengaturannya. Berbagai macam peran tersebut seperti, menopang kekuatan imunitas selama latihan, meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik, mengoptimalkan pemulihan pasca latihan, membangun massa otot dan meningkatkan komposisi tubuh (Harahap, 2014).

### b. Asupan Energi dari Lemak

Sebagian besar tingkat konsumsi lemak responden sudah mengkonsumsi lemak yang cukup berdasarkan kebutuhannya dalam sehari dengan rata-rata asupan lemak sebesar  $56,8 \pm 17,56$  gram. Lemak memiliki berbagai fungsi untuk metabolisme tubuh, antara lain memberikan energi, membentuk struktur tubuh, mengatur proses metabolisme dalam tubuh secara langsung dan tidak langsung, *protein-sparer*/penghemat fungsi protein, menghasilkan asam lemak esensial yang dibutuhkan tubuh dan membawa vitamin larut lemak.

c. Asupan Energi dari Karbohidrat

Untuk konsumsi karbohidrat, lebih dari setengah responden sudah dalam kategori cukup konsumsi karbohidrat hariannya dengan rata-rata asupan karbohidrat sebesar  $217,96 \pm 72,84$  gram. *Cricket* merupakan cabang olahraga yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama dengan durasi  $\pm 2$  jam dalam satu permainan. Konsumsi karbohidrat yang cukup disimpan sebagai glikogen dalam otot yang dapat memberikan energi, dan dalam pemecahan 1 gram glikogen juga disertai dengan pembebasan air sebanyak 2,7 gram sehingga menjaga status hidrasi atlet.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, selain itu karbohidrat juga memiliki beberapa fungsi lain, seperti mengatur metabolisme lemak (dapat mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna), sebagai *protein-sparer*, sumber energi utama untuk otak dan susunan saraf, mengatur gerakan peristaltik usus dan pemberi muatan pada sisa makanan.

Selain itu, cadangan karbohidrat disimpan sebagai glikogen dalam otot dan hati,. Menurut Daryanto (2015), simpanan glikogen dalam otot dan hati dapat memberikan energi agar atlet dapat melakukan latihan/pertandingan dengan tingkat kelelahan yang lebih sedikit. Selain itu, dalam pemecahan 1 gram glikogen selalu disertai dengan pembebasan air sebanyak 2,7 gram sehingga dapat membantu status hidrasi atlet dengan menggantikan cairan yang hilang pada saat latihan maupun pertandingan (Utoro, 2011).

#### SIMPULAN

1. Berdasarkan data yang didapat dari pengukuran antropometri, mayoritas responden sudah memiliki status gizi normal dan hanya sebagian kecil responden berada pada status gizi kelebihan, tidak ada responden yang memiliki status gizi kurang.
2. Kebiasaan makan atlet kurang beragam/bervariasi, dilihat dari hasil penilaian kebiasaan makan terdapat perbedaan *score* penilaian yang sangat jauh sehingga sebagian besar responden termasuk dalam kategori penilaian kurang dan rendah. Frekuensi makanan yang sering dikonsumsi dari masing-masing sumber terlihat monoton, hanya 1 atau 2 makanan yang sering dikonsumsi dari masing-masing sumber dan memiliki angka konsumsi yang jauh dengan bahan yang lainnya.
3. Tingkat asupan gizi responden berdasarkan data *Food Recall 24 H* sebagian besar berada pada tingkatan defisit asupan gizi dengan persentase sebesar 68% dari tingkat kecukupan. Mayoritas responden mengalami defisit tingkan kecukupan dengan rata-rata konsumsi protein sebesar  $58,16 \pm 24,81$  gram. Mayoritas responden memiliki tingkat kecukupan lemak cukup dengan dengan rata-rata konsumsi  $23 \pm 8$  gram energi dari lemak. Dan lebih dari setengah responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat cukup dengan rata-rata konsumsi energi dari karbohidrat sebesar  $217,96 \pm 72,84$  gram.

#### REFERENSI

- Baranauskas, M., Stukas R., Tubelis, L., Keštutis, Ž., Šurkienė, G., Edmundas, Š., ..., Abaravičius., J.A. (2015). Nutritional Habits Among High-Performance Endurance Athletes (hlm. 351-362). doi: <https://doi.org/10.1016/j.medic.2015.11.004>
- Hafidh. (2020). 4 Perubahan Perilaku Konsumen Saat Pandemi Corona. Diakses dari: <https://www.jurnal.id/id/blog/perubahan-perilaku-konsumen-saat-pandemi-corona/>
- KEMENKES RI. (2019). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Kemenkes RI
- Keeksick, C. M. (2019). Nutrition and Enhanced Sports Performance (Second Edition). *Requirement of Proteins, Carbohydrates, and Fats for Athletes* (hlm. 443-459). St. Charles: Lindenwood University.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., Manampiring, A. E. (2016). Jurnal e-Biomedik: *Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaan Mongondow Utara*. 4 (2). doi:<https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>



- Penggalih, M. H. S. T, et al. (2007). Berita Kedokteran Masyarakat: *Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. 23 (4). 192-199.. doi: <https://doi.org/10.22146/bkm.3614>
- Randi, E. I. (2020). Pengaruh Metode *Contrast Bath* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi *Cricket* UNJ. (Skripsi). Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Saragih, B. & Saragih. F. M. (2020). Researchgate: Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19, 2
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan (R&D). Bandung: CV Alfabeta
- Syafrizal. & Welis, W. (2009). *Gizi dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Utoro, Bayu Febri. (2011). Pengaruh Penerapan *Carbohydrate Loading* Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola. Universitas Diponegoro. Semarang. doi: <https://doi.org/10.14710/jgi.4.2.107-119>
- Widawati. (2018). Jurnal Gizi: *Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017*. 2 (2). 146 – 159.
- Widowati, A. 2015. Jurnal Kesehatan Masyarakat: *Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar.*, 10 (2). 218 - 226.
- World Health Organization (WHO). (2015). Orientation Programme on Adolescent Health for Health-care Providers. Departement of Child and Adolescent Health and Development