

HUBUNGAN KUALITAS MENU DAN PREFERENSI MENU DENGAN STATUS GIZI ATLET

Prita Dhyani Swamilaksita^{1,2}, Rachmi Octaviana¹, Putri Ronitawati¹,
¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa
Unggul

²e-mail: prita.dhyani@esaunggul.ac.id

ABSTRAK

Peran gizi olahraga kini menjadi salah satu perhatian pemerintah Indonesia dalam menunjang prestasi atlet. Atlet memerlukan asupan gizi yang tepat untuk mempertahankan kebugaran juga dapat memengaruhi performa atlet dalam bertanding.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas menu, preferensi menu dan status gizi atlet. Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan total subjek sebanyak 54 atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta. Skor kualitas menu atlet dihitung menggunakan kaidah gizi seimbang yaitu kandungan energi dan keberagaman makanan menggunakan *food recall* 3 x 24 jam serta preferensi menu menggunakan angket.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas menu dan preferensi menu tidak berpengaruh terhadap status gizi atlet. Ahli gizi pendamping atlet perlu memberikan edukasi gizi kepada atlet mengenai menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraga yang digeluti.

Kata kunci: *kualitas menu, preferensi menu, status gizi atlet*

ABSTRACT

The role of sports nutrition is now one of the concerns of the Indonesian government in supporting athletes' achievements. Athletes who need proper nutrition to maintain fitness can also affect the performance of athletes in competitions.

This study aims to analyze the relationship between menu quality, menu preferences and athlete's nutritional status. The design of this study was Cross Sectional with a total subject of 54 athletes at the DKI Jakarta Student Sports Training Center. The athlete's menu quality score is calculated using balanced nutrition rules, namely energy content and diversity of foods using 3 x 24 hour food recall and menu preferences using questionnaires.

The results of the analysis showed that menu quality and menu preferences did not influence the nutritional status of athletes. The companion nutritionist of the athlete needs to provide nutrition education to

athletes regarding the food menu according to the needs and sports involved.

Keywords: menu quality, menu preferences, athlete's nutritional status

Pendahuluan

Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak sesuai karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga bagi prestasi atlet^{3,4,13}.

Perhitungan kebutuhan energi dan zat gizi bagi atlet harus mempertimbangkan jenis olahraga, tahapan pemenuhan gizi untuk periode latihan, kompetisi dan pemulihan^{9,13}. Diperlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraga atlet. Perbaikan dan penyempurnaan sistem pembinaan, pelatihan olahraga dalam melakukan pendekatan dan penerapan ilmu pengetahuan juga teknologi, termasuk gizi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet di Indonesia^{13,14,20}.

Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah karakteristik responden, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, kejadian penyakit, kualitas menu dan preferensi^{6,17}.

Kualitas makan anak di sekolah sangat ditentukan oleh kualitas menu yang disediakan oleh kantin ataupun sekolah. Menu yang baik adalah menu yang sudah mempertimbangkan gizi seimbang yang meliputi kandungan gizi^{2,18,21}. Hasil penelitian tentang kualitas makan siswa sekolah dasar di Bogor serta hubungannya dengan status gizi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas makan dengan status gizi ($p < 0.05$)¹⁷.

Preferensi terbentuk dari persepsi terhadap suatu produk, preferensi juga dapat diartikan sebagai tingkat kesukaan seseorang atau penilaian seseorang terhadap suatu makanan atau produk yang disajikan. Hasil penelitian mengenai preferensi dan pola konsumsi pangan serta hubungannya dengan status gizi siswa Madrasah Aliyah Al-Ishlah Lamongan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan orang tua dengan beberapa parameter preferensi terhadap penyelenggaraan makanan ($p < 0.05$)¹².

Penelitian di Indonesia mengenai konsumsi pangan masalah gizi anak sejauh ini lebih banyak menekankan pada hubungan kuantitas konsumsi pangan dengan status gizi. Selain kuantitas, kualitas konsumsi pangan juga diduga berpengaruh pada status gizi anak². Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta menggunakan desain *cross-sectional study*. Pengumpulan data

dilakukan dengan wawancara dan pengisian angket pada responden pada bulan Januari 2018. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta. Sampel penelitian adalah atlet dengan beberapa kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Total sampel berjumlah 54 atlet yang didapat dengan teknik *total sampling*.

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi karakteristik responden, kualitas menu, preferensi menu dan status gizi. Data sekunder dikumpulkan dari Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta meliputi, gambaran umum, jumlah siswa-siswi, nama siswa-siswi dan siklus menu. Skor status gizi didapat dari hasil pengukuran status gizi dengan menggunakan alat *BIA* dan di klasifikasikan normal, jika persen lemak untuk laki-laki 5-10% dan perempuan 8-15%⁸.

Skor kualitas menu berdasarkan kandungan energi dan keberagaman ditentukan berdasarkan data asupan konsumsi dari *recall* 3x24 jam. Kandungan energi dikategorikan sangat kurang, jika <60%, kurang, jika 60-79%, baik, jika 80-100% dan lebih, jika >100%^{10,11}.

Keberagaman menu makanan dikategorikan menjadi tidak beragam, jika <8 jenis makanan per hari dan beragam, jika ≥ 8 jenis makanan per hari^{9,14}. Skor preferensi menu dilihat dari nilai masing-masing pertanyaan pada angket. Kemudian dikategorikan baik dan tidak baik. Data diolah secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

HASIL

Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1. Hasil analisis menunjukkan kelompok umur terbanyak pada usia 15-17 yaitu remaja pertengahan (81,5%) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki (74,1%) dan termasuk kedalam kelas olahraga terbanyak adalah kelas sedang (51,9%). Berdasarkan hasil penelitian 74,1 persen menu makanan responden tidak berkualitas dengan kandungan energi sangat kurang sebanyak 29,6 persen dan makanan yang beragam sebanyak 88,9 persen.

Tabel 1.
Distribusi Responden Menurut Karakteristik Variabel

Variabel	n	%
Umur	Remaja Awal (10-14 Tahun)	10 18,5
	Remaja Pertengahan (15-17 Tahun)	44 81,5
Jenis Kelamin	Laki-laki	40 74,1
	Perempuan	14 25,9
Kelas Olahraga	Kelas Ringan	4 7,4
	Kelas Sedang	28 51,9
	Kelas Berat	17 31,5
	Kelas Berat Sekali	5 9,3
Kualitas Menu	Tidak Berkualitas	40 74,1
	Berkualitas	14 25,9
Kandungan Energi	Sangat Kurang	16 29,6
	Kurang	14 25,9
	Baik	14 25,9
	Lebih	10 18,5
Keberagaman	Tidak Beragam	6 11,1
Makanan	Beragam	48 88,9
Preferensi Menu I	Tidak Baik	24 44,4
	Baik	30 55,6
Preferensi Menu II	Tidak Baik	30 55,6
	Baik	24 44,4
Preferensi Menu III	Tidak Baik	30 55,6
	Baik	24 44,4
Preferensi Menu IV	Tidak Baik	18 33,3
	Baik	36 66,7

Variabel		n	%
Preferensi Menu V	Tidak Baik	26	48,1
	Baik	28	51,9
Preferensi Menu VI	Tidak Baik	34	63,0
	Baik	20	37,0
Preferensi Menu VII	Tidak Baik	27	50,0
	Baik	27	50,0
Status Gizi	Tidak Normal (Gizi Lebih)	51	94,4
	Normal	3	5,6

Preferensi menu yang dinilai baik yaitu pada menu pertama, keempat dan kelima, preferensi menu tidak baik pada menu kedua, ketiga dan keenam. Untuk status gizi 94,4 persen responden dengan kategori gizi lebih berdasarkan persen lemak.

Tabel 2.
Hubungan Kualitas Menu dengan Status Gizi Atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta

Variabel		Status Gizi				P Value
		Tidak Normal		Normal		
		N	%	n	%	
Kualitas Menu	Tidak Berkualitas	37	68,5	3	5,6	0,560
	Berkualitas	14	25,9	0	0,0	
Preferensi Menu I	Tidak Baik	22	40,7	2	3,7	0,579
	Baik	29	53,7	1	1,9	
Preferensi Menu II	Tidak Baik	28	51,8	2	3,7	1,000
	Baik	23	42,6	1	1,9	
Preferensi Menu III	Tidak Baik	27	50,0	3	5,6	0,245
	Baik	24	44,4	0	0,0	
Preferensi Menu IV	Tidak Baik	17	31,4	1	1,9	1,000
	Baik	34	63,0	2	3,7	
Preferensi Menu V	Tidak Baik	25	46,3	1	1,9	1,000
	Baik	26	48,1	2	3,7	
Preferensi Menu VI	Tidak Baik	31	57,4	3	5,6	0,287
	Baik	20	37,0	0	0,0	
Preferensi Menu VII	Tidak Baik	25	46,3	2	3,7	1,000
	Baik	26	48,1	1	1,9	

Analisis hubungan antara kualitas menu dengan status gizi menggunakan uji *Chi-Square* memberikan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Adapun preferensi menu (menu I,II,III,IV,V,VI dan VII) dengan status gizi didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) (Tabel 2).

Diskusi

Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta merupakan pusat pelatihan atlet khusus remaja sehingga hampir seluruh usia terbanyak pada sampel penelitian ini yaitu 15-17 tahun disebut dengan remaja pertengahan atau *middle adolescent* dengan karakteristik sangat memperhatikan penampilan, berusaha untuk mendapat teman baru, sering sedih/*moody*, sangat perhatian terhadap lawan jenis, dan sudah mempunyai konsep *role model*^{4,6}.

Sebagian besar sampel pada penelitian ini adalah atlet laki-laki sebesar 74,1 persen. Hal ini sesuai dengan data profil kepemudaan dan keolahragaan yang bersumber dari Kemenpora, bahwa jumlah atlet pada tahun 2009 yang dibina Pusat Pendidikan Latihan Pelajar yang tersebar di 33 provinsi adalah sebesar 1.710 orang yang terdiri dari 1.097 laki-laki dan 613 perempuan dari semua cabang olahraga.

Kualitas menu adalah baik buruknya menu yang disediakan berdasarkan prinsip gizi seimbang yang meliputi kandungan energi berdasarkan kebutuhan dan keberagaman makanan². Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa sebagian besar kualitas menu makanan atlet

tidak berkualitas, hal ini dikarenakan kandungan energi makanan yang dikonsumsi sebagian atlet sangat kurang.

Beberapa faktor seperti atlet baru masuk kembali setelah mendapatkan libur natal dan tahun baru, dapat mengakibatkan asupan energi atlet kurang, karena baru beradaptasi lagi dengan menu yang diberikan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta. Faktor lain yang dapat memengaruhi asupan energi atlet adalah kurangnya edukasi gizi kepada atlet mengenai menu yang baik dan sesuai dengan olahraga yang digeluti per masing-masing cabang olahraga.

Penilaian keberagaman makanan didapatkan bahwa sebagian besar atlet makanan yang dikonsumsi beragam, dengan konsumsi ≥ 9 jenis pangan setiap hari. Faktor yang memengaruhi keberagaman makanan yaitu daya beli, pengetahuan gizi, waktu yang tersedia untuk pengolahan makanan, tingkat kesukaan makanan dan ketersediaan pangan³.

Preferensi adalah derajat kesukaan, pilihan, atau sesuatu hal yang lebih disukai oleh konsumen²². Sebagian besar atlet memberikan preferensi menu baik terhadap (menu pertama, keempat dan menu kelima) dan sebagian besar atlet memberikan preferensi menu tidak baik terhadap (menu kedua, ketiga dan keenam).

Penilaian terhadap baik buruknya preferensi terhadap suatu makanan sangat dipengaruhi oleh waktu dan kondisi makanan yang disediakan, seperti kondisi lapar, perasaan dan saat terakhir mengonsumsi⁸.

Penilaian status gizi pada atlet menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak dapat dijadikan sebagai patokan status gizi seperti orang pada

umumnya, hal ini dikarenakan perhitungan IMT hanya melihat status gizi seseorang berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Persen lemak tubuh dapat menggambarkan status gizi seorang atlet^{3,11}.

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hampir seluruh atlet mempunyai status gizi tidak normal yaitu persen lemak berlebih. Konsumsi makanan siap saji yang berlebihan dapat meningkatkan persen lemak tubuh¹⁷.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas menu dan status gizi atlet ($p > 0,05$), di mana responden yang menu makanannya tidak berkualitas memiliki status gizi yang tidak normal (gizi lebih). Penelitian mengenai kualitas menu makan siang dan kaitannya dengan status gizi dan tingkat kebugaran siswa menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas menu dengan status gizi siswa².

Penelitian yang dilakukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi menu dan status gizi atlet. Preferensi terhadap menu akan berpengaruh terhadap kemampuan untuk mengonsumsi makanan, hal itulah akan memengaruhi tingkat keadaan gizi seseorang. Hal inilah yang menyebabkan tidak terdapat hubungan antara preferensi menu dengan status gizi atlet. Faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan dan status kesehatan¹⁵.

Kesimpulan

Sebagian besar menu makanan atlet tidak berkualitas karena kandungan energi masih kurang, tetapi makanan yang dikonsumsi sudah

beragam. Sebagian besar atlet memberikan preferensi menu baik terhadap (menu pertama, keempat dan menu kelima) dan sebagian besar atlet memberikan preferensi menu tidak baik terhadap (menu kedua, ketiga, dan keenam). Hampir seluruh atlet memiliki status gizi tidak normal (gizi lebih) berdasarkan persen lemak. Tidak terdapat hubungan antara kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet.

Rekomendasi yang dapat diberikan kepada seluruh ahli gizi pendamping atlet dapat memberikan edukasi gizi kepada atlet mengenai menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraga yang digeluti. Memonitoring status gizi atlet satu minggu sekali secara rutin juga harus dilaksanakan untuk melihat keadaan kesehatan atlet.

REFERENSI

1. Arika, D. V. (2013). *Kualitas Menu Makan Siang Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Di Kota Depok*. Bogor: Skripsi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
2. Azkia, I. F. (2014). *Analisis Kualitas Makan Siswa Sekolah Dasar Di Bogor Serta Hubungannya Dengan Status Gizi*. Bogor: Skripsi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
3. Banowati, L., Fitrant, D. Y., & Mardiana. (2011). Pemeriksaan Status Gizi, Lemak Tubuh, Asupan Makanan, Cairan Dan Penggunaan Ergogenic Aids Pada Atlet Atletik. *Jurnal Kesehatan* , Vol. 2 (2), 139-218.
4. Batubara, & Jose, R. (2010). Perkembangan Remaja (Adolescent Development). *Sari Pediatri* , Vol. 12 (1), 21-27.
5. Christianti, F. D., & Khomsan, A. (2012). Asupan Zat Gizi Pada Remaja Putri Yang Sudah Dan Belum Menstruasi. *Jurnal Gizi dan Pangan* , Vol. VII, 135-142.

6. Corkins, M. R., Daniels, S. R., Ferrant, S. D., Golden, N. H., Kim, J. H., Magge, S. N., et al. (2016). Nutrition in Children and Adolescents. *Medical Clinics of North America* , Vol. 100 (6), 1217-1235.
7. Fatmawati, S., Rosidi, A., & Handarsari, E. (2013). Perilaku Higiene Pengolahan Makanan Berdasarkan Pengetahuan Tentang Higiene Mengolah Makanan Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Jawa Tengah. *Jurnal Pangan Dan Gizi* , Vol. 04, 45-52.
8. Febrianti, D. (2009). *Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Konsumsi Dan Analisis Preferensi Atlet Di SMA Negeri Ragunan Jakarta*. Bogor: Skripsi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
9. Guenther, P. M., Casavale, K. O., Kirkpatrick, S. I., Reedy, J., Hiza, H. A., Kuczynski, K. J., et al. (2013). Update of the Healthy Eating Index: HEI-2010. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* , Vol. 116, 170.
10. Iin et al. (2014). Mutu Pelayanan Gizi Dengan Tingkat Kepuasan Pasien. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , 193-201.
11. Indartanti et al. (2014). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College* , 33-39.
12. Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). *Sport Nutrition* (2nd Edition ed.). Champaign, United States: Human Kinetics Publishers.
13. Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga dan Prestasi*. Jakarta.
14. Kennedy, E. (2008). Putting The Pyramid Into Action: The Healthy Eating Index and Food Quality Score. *Asia Pac J Clin Nutr* , Vol. 17 (81), 70-74.
15. Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
16. Kwon, S., Bednar, C., Junehee, K., & Butler, K. A. (2012). An investigation of college and university food service administrator's level of agreement on potensial influencing factors on sustainable food waste management. *Journal of Foodservice Management and Education* , Vol. 6 (2), 21-26.
17. Mustamin, Kunaepah, U., & Ayu, D. S. (2010). Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Dan Status Gizi Atlet Di Pusklat Olahraga Pelajar. *Media Gizi Pangan* , Vol. IX (1).

18. Nareswara, S. A. (2017). Hubungan Kepuasan Pasien Dari Kualitas Makanan Rumah Sakit Dengan Sisa Makanan Di RSUD Kota Semarang. *Ilmu Gizi Indonesia* , Vol. 01, 34-39.
19. Nurdianty, Radhiyah, Daetilan, D. M., & Nawir, N. (2012). Penyelenggaraan makanan dan tingkat kepuasan atlet di Pusat Pendidikan dan Pelatihan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Makassar. *Media Gizi Masyarakat Indonesia* , Vol. 1 (2), 91-96.
20. Penggalih, H. M. (2007). Gaya Hidup, Status Gizi Pada Sebuah Klub Sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat* , Vol. 23 (4), 192-198.
21. Puruhita, N., Hagnnyonowati, Adianti, S., Murbawani, E. A., & Ardiaria, M. (2014). Gambaran Sisa Makanan Dan Mutu Makanan Yang Disediakan Di Instalasi Gizi Rumah Sakit Pusat DR. Kariadi Semarang. *Journal of Nutrition and Health* , Vol. 2.
22. Ramadhani, Y. (2015). *Preferensi Dan Pola Konsumsi Pangan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Siswa Madrasah Aliyah Al-Ishlah Lamongan*. Bogor: Skripsi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.