TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO ATLET BULUTANGKIS DI PERSATUAN BULUTANGKIS KABUPATEN KUDUS

[1)]Siti Zulaekah, [2)]Pungki Indarto, [3)]Tri Hastin Khusmalinda, [4)]Trahing Rima Hapsari

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Program Studi Pendidikan Olah Raga FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: **sz102@ums.ac.id**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro atlet bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah atlet bulutangkis berusia kurang dari 18 tahun di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus berjumlah 85 atlet. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis berusia kurang dari 18 tahun di Persatuan Bulutangkis Kabupaten Kudus. Data yang dikumpulkan meliputi asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Data diperoleh melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire semi-quantitative. Data dianalisis menggunakan program Nutrisurvey untuk mendapatkan jumlah energi, protein, lemak dan karbohidrat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variabel yaitu: asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat.Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kebutuhan energi sehari atlet bulutangkis berusia kurang dari 18 tahun di Kota Kudus adalah 4861,40 kkal, kebutuhan protein 182,37 gram, kebutuhan lemak 135,05 gram dan kebutuhan karbohidrat adalah 715,52 gram.Asupan energi rata-rata sehari atlet bulutangkis adalah 5597,60 kkal, asupan protein 256,50 gram, asupan lemak 146,37 gram dan asupan rata-rata karbohidrat adalah 706,29 gram. Rata-rata tingkat kecukupan energi sebesar 113,06%, tingkat kecukupan protein sebesar 142,70%, tingkat kecukupan lemak sebesar 110.03% dan tingkat kecukupan karbohidrat sebesar 96,18%.

Kata kunci*: atlet bulutangkis, tingkat konsumsi, zat gizi makro*

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga yang tinggi perlu terus menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Kebutuhan gizi bagi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Bagi atlet asupan zat gizi yang terkait dengan olahraga mempunyai arti penting selain untuk mempertahankan kebugaran juga untuk meningkatkan prestasi atlet tersebut dalam cabang olahraga yang diikutinya (Williams, 1995).

Salah satu faktor penting untuk meningkatkan prestasi atlet adalah status gizi yang baik. Status gizi yang baik ini akan diperoleh dengan cara pemenuhan kebutuhan gizi seimbang, artinya energi dan zat gizi makro dan mikro yang dikeluarkan dan dibutuhkan altlet saat latihan dan pertandingan harus seimbang atau sama dengan energi dan zat gizi yang dikonsumsi oleh atlet dari makanan. Makanan untuk atlet harus mengandung semua unsur zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro. Makanan untuk atlet harus mampu menghasilkan energi tertentu dan harus dapat mengganti zat gizi dalam tubuh yang hilang selama aktifitas olahraga yang dia lakukan (Primana, 2000). Kelompok zat gizi makro tersebut meliputi : karbohidrat, lemak