***Menu Design of Breakfast for Women Athelets in OKU Selatan***

**Melati Pratama[1]**

**[1]Politeknik Pariwisata Palembang**
**Corresponden : Melati Pratama, Politeknik Pariwisata Palembang**
**Email :** melati@poltekpar-palembang.ac.id
**DOI :** https://doi.org/10.36983/japm.v8i2.78

***ABSTRACT***

*OKU Selatan is one of district in South Sumatra province, that had natural hills and lake which was developed tourism. Some of sport tourism event was done in OKU Selatan, one of them was cycling who followed by women athlets of OKU Selatan mainly. The problems happened was women athelets had bad culture in food selection. They did not pay attention for body fitness, expecially in the morning. Beside that, breakfast gave 25% contribution for nutritional intake. Therefore, it needed breakfast design menu for women athelets in OKU Selatan. Based on research of 5 sample athelets, which done by descriptive kuantitative and kualitative method to age, gender, daily activities of athelets and daily food. The results showed, there were 3 breakfast menu, that design based on energy of women athelets such as 838.12 kkal. The 3 of breakfast contained complete nutritions was needed. There were carbohydrat, protein, fat, vitamin and minerals.*

***Key words** : breakfast, OKU, women*

**Desain Menu Sarapan untuk Atlet Wanita di OKU Selatan**

**ABSTRAK**

OKU Selatan adalah salah satu kabupaten di Provinsi Sumatera selatan yang berbukit dan memiliki danau yang kini sedang dikembangkan kepariwisataanya. Beberapa event wisata olahraga telah sering dilaksakanan di OKU Selatan, salah satunya adalah bersepeda, yang sebagian besar diikuti oleh atlet wanita OKU Selatan. Permasalahan yang terjadi adalah atlet wanita memiliki kebiasaan buruk dalam hal pemilihan makanan yaitu mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kebugaran tubuh, terutama di pagi hari. Selain itu, sarapan pagi memberikan kontribusi 25% terbesar dalam asupan gizi. Oleh karena itu diperlukan desain menu sarapan pagi untuk para atlet wanita di OKU Selatan. Berdasarkan penelitian dari 5 sampel atlet, yang dilakukan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif terhadap umur, jenis kelamin, aktivitas atlet dan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Maka diperoleh 3 menu sarapan pagi, yang dirancang berdasarkan kebutuhan energy atlet wanita yaitu sebesar 838.12 kkal. 3 menu sarapan pagi tersebut mengandung gizi yang dibutuhkan yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Kata kunci : OKU, sarapan, wanita

## PENDAHULUAN

OKU Selatan adalah salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Sumatera Selatan. Daerah ini merupakan pemekaran dari Ogan Komering Ulu. Topografi daerah ini adalah berbukit serta

berpegunungan sehingga dijadikan tempat untuk berwisata. Beberapa destinasi wisata yang berada di OKU Selatan adalah air terjun curup datar, air terjun bayur tengah, air terjun desa galang tinggi, air terjun curup papan, bukit singau, danau ranau dan lainnya.

Banyak event wisata olahraga yang telah diselenggarakan di daerah ini. Salah satunya adalah Festival Danau Ranau. Dilansir dari SRIPKU.COM pada 8 Juli 2019, telah berlangsung Gowes wisata yang merupakan Festival Danau Ranau Ke XXII Tahun 2019. Gowes wisata digelar dengan tujuan untuk memperkenalkan destinasi wisata di Kawasan Danau Ranau yang melintasi beberapa area mulai dari Pantai Pelangi, Water Bom, Ponton Banding, Bendungan, Air terjun laai, Pantai laai dan berakhir di Pantai Bidadari. Gowes adalah aktivitas mengayuh pedal pada sepeda yang dilakukan secara santai. Gowes selain diikuti oleh pemerintah, pecinta sepeda juga rutin dilaksanakan oleh atlet OKU Selatan.

Gowes yang dilakukan secara rutin dapat membakar lemak di dalam tubuh sehingga menghasilkan energi dan menurunkan berat badan. Permasalahan yang terjadi adalah kebutuhan gizi para pengayuh sepeda dan khususnya atlet wanita sebanyak 95.9% belum memenuhi RDA (*Recomended Dietary Allowance*) (Hoogendoorn *et al.*, 2009). Selain itu, wanita memiliki kebiasaan buruk dalam pemilihan makanan sehari-hari (Purnamawati dan Yuliati, 2016). Biasanya, wanita mengkonsumsi makanan yang mereka sukai tanpa memperhatikan pengaruhnya terhadap kebugaran tubuh.

Saat pergelaran event, makanan atlet disediakan oleh catering yang bekerjasama dengan penyelenggara event. Catering yang digunakan juga sebagian besar berasal catering biasa yang menyajikan berbagai jenis makanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan kalori dan gizi. Berdasarkan wawancara awal terhadap KONI OKU Selatan, para atlet umumnya mengkonsumsi nasi padang.

Nasi padang di OKU Selatan disebut dengan nasi bungkus, dimana porsi nasi lebih banyak dibanding lauk pauk. Komariah (2016) menyatakan, makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan dalam aktifitas sehari-hari dan berolahraga. Makanan untuk para atlet harus mengandung zat gizi penghasil energi dengan jumlahnya tertentu.

Kebutuhan atlet akan zat gizi dan kalori dipengaruhi oleh umur, berat badan dan jenis kelamin. Pemberian makanan juga harus memperhatikan kebutuhan tersebut. Muchtar *et al*. (2011) menyatakan, makanan yang memberikan kontribusi terbesar pada asupan gizi sehari-hari adalah sarapan pagi yaitu sebanyak 25%. Oleh sebab itu perlu dilakukan suatu penelitian yang dapat mendesain menu sarapan pagi atlet wanita.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Gizi atlet

Kebutuhan gizi bagi atlet penting untuk diperhatikan karena gizi diperlukan baik pada saat latihan maupun pertandingan. Dalam perancangan menu bagi para atlet sebenarnya tidak ada syarat khusus, namun ada beberapa hal yang perlu untuk diperhatikan yaitu :

- Makanan yang disajikan dan dikonsumsi harus memiliki zat gizi yang bervariasi. Diantara kelima zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, vitamin, protein dan mineral harus disesuaikan dengan kebutuhan atlet wanita.
- Selain kebutuhan zat gizi, kecukupan terhadap asupan air minum dan serat juga perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi kelancaran sistem pencernaan.
- Perhitungan terhadap IMT (Indeks massa tubuh) perlu dilakukan untuk mengetahui status gizi

**Daya Tahan Tubuh**

Beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan tubuh diantaranya :

1. Genetik
   Factor keturunan memgang peranan dalam pembentukan system imun. Orang tua dengan system imun yang baik akan menurunkan system imun yang baik juga kepada anak. Namun, orang tua juga dapat menurunkan system imun yang buruk apabila orang tua memiliki system imun yang buruk.
2. Umur
   Umur atau usia memiliki pengaruh terhadap semua komponen jasmani.
   Daya tahan tubuh akan mengalami penurunan seiring dengan pertambahan usia yaitu sebesar 4-10% per decade (Brayantara, 2016). Peningkatan kekuatan otot untuk wanita terjadi hingga usia 12 tahun, sedangkan pria hingga usia 25 tahun dan berangsur menurun hingga usia 65 tahun.
3. Jenis Kelamin
   Jenis kelamin mempengaruhi kesegaran jasmani antara wanita dan laki-laki. Hal ini disebabkan ukuran tubuh wanita lebih cepat berkembang dibanding laki-laik pada masa pubertas. Wanita yang berusia muda memiliki kebugaram 15 hingga 25% lebih rendah dibanding laki-laki. Hal ini bergantung pada jaringan lemak yang dimiliki oleh masing-masing jenis kelamin, dimana wanita memiliki jaringan lemak 27% lebih banyak dibanding laki-laki dari komposisi lemak di tubuhnya.

**Penelitian Terdahulu**

**Tabel 1**

| **Identitas jurnal/artikel** | **Rangkuman** |
|---|---|
| Swamilaksita et al. (2018). Hubungan Kualitas Menu dan Preferensi Menu dengan Status Gizi Atlet. Jurnal Unsika. | Penelitian bertujuan menganalisis hubungan kualitas menu, preferensi dan IMT. Metode penelitian pada jurnal ini menggunakan *Cross Sectional,* total subjek sebanyak 54 atlet. 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. |
| Surbakti (2010). Asupan bahan makanan dan gizi bagi atlet renang. Jurnal ilmu keolahragaan volume 8 . | Cabang Olahraga Renang merupakan Olahraga AEROBIC, Prestasi Olahraga sangat dicantumkan oleh bagaimana Pengaturan makanan (Asupan Gizi) bagi seorang atlet renang. Keadaan asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. |
| Gunadi (2010). Gizi atlet lari cepat 100 meter pelajar putra Indonesia. Jurnal ilmiah SPIRIT. | Dalam program pelatihan bagi atlet perlu didukung oleh menu, kesesuaian dan keseimbangan dalam pengeluaran energy. Karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dibutuhkan setiap hari. untuk memperoleh keseimbangan energy antara latihan dan asupan makanan maka |

| | |
|---|---|
| | makanan diwajibkan mengandung karbohidrat sebanyak 55-67%, lemak 20-30%, protein 13-15%. Kalori diperlukan oleh atlet bergantung pada tinggi dan berat badan, umur dan jenis kelamin, aktivitas dan cuaca/musim. |
| Mustamin et al (2010). Tingkat pengatahuan gizi, asupan dan status gizi atlet di PUSDIKLAT Makassar. Media Gizi Pangan. Vol IX Ed 1. | Tingkat pengetahuan atlet terhadap gizi dapat dikatakan baik. Hal ini ditunjukkan dengan rendahnya status gizi kurang yaitu hanya 10% saja. Status gizi atlet dihitung berdasarkan index masa tubuh, didapat bahwa atlet dengan status gizi normal sebanyak 90%, gemuk dan kurus masing-masing 5%. |
| Chairunnisa (2017). Analisis tingkat kesukaan dalam susunan menu makanan atlet sepak bola PPLP Sumatera utara. Skripsi universitas negeri medan. | Hasil penelitian pada jurnal ini menunjukkan tingkat kesukaan panelis terhadap menu makanan sarapan pagi di PPLP Sumatera Utara dinyatakan Sangat Suka yaitu berdasarkan Warna adalah 41% Hasil penelitian menurut tingkat kesukaan terhadap menu makanan di PPLP Sumatera Utara, sebanyak 35% menyatakan sangat suka pada sarapan. |

## METODOLOGI

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif, melalui observasi dan wawancara. Pendekatan survei dilakukan dengan pengajuan daftar pertanyaan berupa kuesioner pada responden (atlet) mengenai umur, jenis kelamin, kegiatan sehari-hari, latihan dan makanan yang dikonsumsi.

### Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) di OKU Selatan

### Jenis data dan Sumber Data

### Jenis data

Data pada penelitian ini berupa umur, jenis kelamin, durasi olahraga dan makanan yang biasa dikonsumsi. Dimana dari data ini digunakan untuk menghitung kebutuhan kalori dari masing-masing para atlet wanita.

### Sumber data

Data diambil dari dua sumber yaitu :

a. Data primer diambil melalui wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap para atlet balap sepeda . Pendataan berdasarkan Jenis Olahraga, Umur, Jenis kelamin, Kegiatan sehari-hari, Latihan, dan Makanan yang dikonsumsi. Sampel diambil melalui KONI.
b. Data sekunder yang digunakan adalah tabel nilai gizi dan kalori tiap-tiap makanan, tabel nilai kalori yang keluar per kegiatan yang dilakukan oleh para atlet.

### Metode dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Walpole (1995), sampel memiliki definisi adalah suatu himpunan bagian dari populasi (data keseluruhan pengamatan yang menjadi pengamatan). Besarnya sampel dapat dihitung melalui rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N.Zx^2.0{,}25}{(dx^2.[N-1]) + (Zx^2.0{,}25)}$$

Keterangan :

n = besar sampel

N = nilai populasi total, baik yang diketahui maupun yang tidak diketahui
d = tingkat presisi (biasanya 0,05 atau 0,1)
Z = jumlah distribusi sampling berkorespondensi

Berdasarkan rumus tersebut, diperoleh sampel dapat diambil minimum sebanyak 4 orang dari populasi sebanyak 5 orang dengan tingkat akurasi 95%. Pada penelitian ini sampel diambil sebanyak 5 atlet balap sepeda. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara non probability sampling dengan teknik Purposive sampling, yaitu pemilihan sampel (responden) dilakukan dengan berdasarkan kriteria inklusi.

**Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Teknik pengolahan data dan analisis adalah sebegai berikut :

**Status Gizi Atlet melalui IMT (Index Masa Tubuh)**

Gambar 1. Rumus IMT

**Menghitung konsumsi makanan**

Data berapa banyak konsumsi atlet wanita diperoleh melalui food recall dan record yang diambil 24 jam selama 2 hari. Data yang diperoleh diubah ke dalam satuan gizi dan energy dengan menggunakan DKBM. DKBM adalah singkatan dari Daftar Komposisi Bahan Makanan.

**NIlai Gizi dan Energi Rata-rata yang Dibutuhkan Para Atlet**

**AKG (Angka Kecukupan Gzi)**

Rumus yang dapat digunakan untuk menentukan AKG adalah sebagai berikut :

AKGI = (Ba/Bs) x AKG

Keterangan :
AKGI = Angka kecukupan gizi sampel
Ba = Berat badan actual sehat (Kg)
Bs = Berat badan standar (Kg)
AKG = Angka kecukupan energi dan protein yang dianjurkan (WKNPG 2004)

**Kebutuhan Energi**

Menurut Ita (2014), kebutuhan energy dihitung dengan memperhatikan beberapa komponen pengguna energy yaitu : BMR, SDA, aktivitas fisik dan faktor pertumbuhan.

a. Basal Metabolic Rate (BMR)

BMR adalah energy yang dibutuhkan unruk aktivitas organ penting seperti paru-paru untuk bernafas, jantung untuk berdenyut, dan pertukaran listrik pada jaringan otot. BMR dapat dihitung berdasarkan jenis kelamin, usia, berat dan tinggi badan.

***Pria***

BMR = 66 + (13,7 x berat dalam Kg) + (5 x tinggi dalam cm) – (6,76 x umur dalam tahun)

***Wanita***

BMR = 655 + (9,6 x berat dalam Kg) + (1,8 x tinggi dalam cm) – (4,7 x umur dalam tahun)

b. Specific Dynamic Action (SDA)

SDA = 10% BMR

c. Tingkat Aktivitas Fisk

Banyaknya energy yang keluar untuk aktivitas harian ditentukan oleh periode dan jenis aktivitas fisik tersebut dilakuka. Aktivitas fisik dapat ditentukan tingkatannya setiap hari. Penentuan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan menghitung besaran anergy tanpa aktivitas olahraga, kemudian tingkat aktivitas fisik dipilih berdasarkan pada Tabel 2.

Tabel 2 tingkatan aktivitas fisik

| Tingkat Aktivitas | Jenis Kelamin | |
|---|---|---|
| | Laki-laki | Perempuan |
| Istirahat di tempat tidur | 1,2 | 1,2 |
| Kerja sangat ringan | 1,4 | 1,4 |
| Kerja ringan | 1,5 | 1,5 |
| Kerja ringan-sedang | 1,7 | 1,6 |
| Kerja sedang | 1,8 | 1,7 |
| Kerja berat | 2,1 | 1,8 |
| Kerja berat sekali | 2,3 | 2,0 |

(Sumber : Burke, 1992)

*Energi dari aktivitas fisik
Kalikan aktivitas fisik dengan BMR yang telah ditambah SDA.

d. Aktivitas Olahraga

Tentukan penggunaan energy sesuai dengan latihan atau pertandingan olahraga. Kalikan jumlah jam yang digunakan untuk latihan per hari dengan besaran energy yang dikeluarkan untuk aktifitas olahraga. Tambahkan besaran energy ini dengan besaran energy yang didapat dari * Energi aktivitas fisik. Tabel 4 Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktifitas Olahraga (Kal/menit)

| Aktifitas Olahraga | Berat Badan (kg) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |
| Balap sepeda : - 9 km/jam | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| - 15 km/jam | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| - bertanding | 8 | 10 | 12 | 13 | 15 |

e. Faktor Pertumbuhan

Jika atlet berumur 10-18 Tahun, maka tambahkan kebutuhan energy sesuai tabel berikut

Tabel 3 Kebutuhan energy untuk pertumbuhan (Kalori/hari)

| Jenis Kelamin | Umur (tahun) | Tambahan Energi |
|---|---|---|
| Anak laki-laki dan perempuan | 10 – 14 | 2 kalori/kg berat badan |
| | 15 | 1 kalori/kg berat badan |
| | 16 - 18 | 0,5 kalori/kg berat badan |

**Desain Menu Atlet**

Menu untuk seorang atlet harus mengandung gizi seimbang, diantaranya adalah protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Menurut WHO, standar kebutuhan karbohidarat, protein dan lemak adalah

- Protein = 10 hingga 15% kebutuhan energy secara keseluruhan
- Lemak = 10 hingga 25% dari kebutuhan energy secara keseluruhan
- Karbohidrat = 60 hingga 75% dari kebutuhan energy dari keseluruhan atau sisa kebutuhan energi dikurangi dengan energy protein dan lemak.

Banyaknya porsi protein, lemak dan karbohidrat kemudian dikonversi dalam
1 gram protein = 4 kkal, 1 gram lemak = 9 kkal, 1 gram karbohidrat = 4 kkal

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat membutuhkan energi tinggi dan dapat disetarakan dengan kebutuhan energi/kalori atlet sangat berat.

### 1. Status Gizi Atlet

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh data sebagai berikut :
Tabel 4. Data umur, tinggi badan dan berat badan atlet balap sepeda di OKU Selatan

| Sampel | Umur (th) | Tinggi (cm) | Berat (kg) | Tinggi (m) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 15 | 154 | 40 | 1.54 |
| 2 | 16 | 153 | 45 | 1.53 |
| 3 | 15 | 150 | 51 | 1.5 |
| 4 | 15 | 168 | 45 | 1.68 |
| 5 | 15 | 158 | 48 | 1.58 |

Berdasarkan data diatas diperoleh IMT (Index Masa Tubuh) masing-masing atlet.

Tabel 5. IMT (Index Masa Tubuh) masing-masing atlet

| Sampel | IMT | Status |
|---|---|---|
| 1 | 16.87 | Berat Badan Kurang |
| 2 | 19.22 | Ideal |
| 3 | 22.67 | Ideal |
| 4 | 15.94 | Berat Badan Kurang |
| 5 | 19.23 | Ideal |

NIlai IMT (Index Masa Tubuh) merupakan rasio untuk membandingkan berat badan terhadap tinggi badan (Adiningsih *et al* 2016) sehingga dapat diketahui apakah berat badan atlet sudah ideal dibandingkan dengan tinggi badannya. Menurut Welis *et al* (2012), nilai indeks masa tubuh (IMT) memiliki hubungan terhadap performa atlet. Berdasarkan penelitian Hidayah dan Muniroh dan Hidayah (2019), atlet yang memiliki IMT kurus dan overweigth sebesar 55% memiliki kekuatan dibawah rata-rata. Sedang IMT normal memiliki kekuatan maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh sebanyak dua atlet berberat badan kurang. Hal itu disebabkan menu dan berat yang dikonsumsi atlet tidak pas yaitu kurang dari 250 gram dengan menu nasi dan tempeh.

**2. Kebutuhan Nilai Gizi dan Energi**

Berikut adalah tabel kebutuhan energy atlet untuk sehari-hari. . Tabel 6. Kebutuhan energy dalam sehari selama latihan

| Sampel | BMR | SDA | Kebutuhan Energi dalam Sehari (kkal) |
|---|---|---|---|
| 1 | 1245.7 | 124.57 | 2403.86 |
| 2 | 1287.2 | 128.72 | 2459.40 |
| 3 | 1344.1 | 134.41 | 2588.04 |
| 4 | 1318.9 | 131.89 | 2469.12 |
| 5 | 1329.7 | 132.97 | 2491.13 |

Berdasarkan berat badan, tinggi dan aktivitas peroleh rata-rata kebutuhan energy atlet dalam sehari. Selama latihan rata-rata kebutuhan energy atlet perempuan sebesar 838.12 kkal. Kebutuhan energy atlet dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan aktivitas fisik seseorang. Faktor lain yang mempengaruhi adalah keadaan fisiologi, keadaan sehat, suhu lingkungan dan faktor hormonal (Insitute of Medicine, 2005).

a. Umur

Semakin tua, maka jaringan lemak di dalam tubuh akan semakin berkurang. BMR menurun sekitar 2% per decade setelah 30 tahun.

b. Jenis kelamin

Wanita memiliki nilai BMR lebih rendah dibanding pria karena pria memiliki kebutuhan yang lebih tinggi dibanding wanita.

c. Tinggi badan

Orang yang memiliki badan yang tinggi memimiliki permukaan tubuh lebih besar dari pada orang bertubuh pendek dan kehilangan panas yang lebih cepat, sehingga BMR lebih tinggi.

d. Aktivitas fisik

Kegiatan latihan meningkatkan BMR untuk beberapa jam sesudahnya

e. Pertumbuhan

Anak-anak, ibu hamil dan ibu menyusui memiliki nilai BMR yang lebih tinggi

BMR adalah singkatan dari Basal Metabolisme Rate, merupakan energy yang dibutuhkan tubuh dalam keadaan istirahat total, baik jasmani maupun rohani. Perencanaan menu berdasarkan kebutuhan metabolism basal perlu diketahui agar dapat membuat menu dengan kalori minimal yang dibutuhkan tubuh.

**3. Desain Menu Atlet**

Perencanaan menu atlet perlu dilakukan baik untuk jangan pendek maupun jangka menengah. Dalam menyusun menu atlet, ada beberapa hal yang perlu dilakukan adalah dengan

memperhatikan menu sehari-hari yang dikonsumsi. Dalam perencanaan gizi ke dalam menu atlet wanita empat hal yang perlu diperhatikan yaitu

1. Perencanaan menu harus memperbaiki status gizi atlet wanita
2. Selanjutnya, dilakukan pemeliharaan terhadap status gizi atlet wanita. Pemeliharaan dapat dilakukan sejak awal periode persiapan untuk tanding yaitu melalui menu sehari-hari terutama di pagi hari. Atlet yang memiliki status gizi tidak normal memerlukan perhatian khusus terkait kebutuhan gizi.
3. Perlu diperhatikan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, karena wanita rentan dalam pemilihan makanan.
4. Perhatian terhadap atlet wanita pada pagi hari juga diperlukan karena pada pagi hari umumnya kebiasaan wanita tidak banyak melakukan sarapan.

Berdasarkan hasil wawancara dan kebutuhan energy masing-masing atlet, maka menu atlet dedesain sebagai berikut :

***Menu 1***

Gambar 1. Menu 1

| **Menu 1** | **Perempuan** | |
|---|---|---|
| | **Berat** | **Satuan** |
| Nasi | 200 | Gram |
| Butter | 14.5 | Gram |
| Telur dadar | 100 | Gram |
| Tempe orek | 100 | Gram |
| Tumis kacang panjang | 65 | Gram |
| Pisang sunrice | 125 | Gram |
| **Berat Total** | **604.5** | **Gram** |

*** Menu 2**

Gambar 2. Menu 2

| **Menu 2** | **Perempuan** | |
|---|---|---|
| | **Berat** | **Satuan** |
| Nasgor | 200 | Gram |
| telur mata sapi | 100 | Gram |
| tahu goring | 100 | Gram |
| orak arik sayuran | 110 | Gram |
| Jeruk | 100 | Gram |
| Berat Total | 610 | Gram |

***Menu 3 ***

Gambar 3. Menu 3

| **Menu 3** | **Perempuan** | |
|---|---|---|
| | **Berat** | **Satuan** |
| roti tawar+cheese | 172.5 | Gram |
| scramble egg | 100 | Gram |
| sari kedelai | 100 | Gram |
| tumis brokoli | 100 | Gram |
| Melon | 100 | Gram |
| Berat Total | 572.5 | Gram |

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh bahwa dalam keseharian seorang atlet perempuan membutuhkan 26.72 gram protein, 108.93 gram karbohidrat, 27.65 gram lemak dan 11.68 gram serat. Dimana masing-masing nilai gizi tersebut jika dikonversikan ke dalam energy yaitu 1 gram karbohidrat mengandung 4kkal, 1 gram protein mengandung 4 kkal dan 1 gram lemak mengandung 9 kkal menghasilkan energy sebesar 838.12 kkal untuk perempuan. Menurut Drummond (2017), dalam perencanaan menu dipengaruhi oleh konsumen yang meliputi kebutuhan gizi, kebiasaan makan, dan peraturan.

1. Kebutuhan gizi

Setiap orang membutuhkan gizi terutama atlet wanita. Beberapa yang perlu dipertimbangkan adalah penyusunan menu dan porsi hidangan yang diperlukan. Atlet wanita membutuhkan gizi makanan yang cukup untuk menciptakan kondisi fisik yang prima dan energy yang cukup untuk melakukan olahraga.

2. Kebiasaan makan

Setiap orang memiliki pola makan yang berbeda bergantung pada kebiasaan. Ada hal yang harus dipertimbangkan dalam mengatur pola makan yaitu penyusunan terhadap menu. Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya ekonomi, budaya, social, agama pendidikan dan pengalaman sehari-hari.

3. Peraturan

Perencanaan menu harus sejalan dengan peraturan seperti anggaran belanja. Atlet oku selatan 100% berasal dari daerah oku selatan yang berusia 15-16 tahun. Biasanya dalam sarapan pagi, mereka mengkonsumsi nasi, sayur, dan lauk pauk pada umumnya. Berikut daftar makanan yang dikonsumsi oleh atlet balap sepeda dan bola tangan setiap paginya.

| **Nama makanan** |
|---|
| Nasi putih |
| Sayur sawi/kangkung |
| Soto |
| Ayam goreng |
| Ikan goreng |
| Tahu dan tempe |
| Kerupuk |
| Sambal tumis |
| Gula merah |
| Nasi goreng bumbu instan |
| Pisang goreng |
| Gorengan |
| Mie instan |
| Telur dadar |
| Bayam |
| Susu kental manis |
| Teh manis |

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa

1. 5 orang atlet diindikasikan 2 orang memiliki status BBK (Berat Badan Kurang)
2. Kebutuhan energy atlet wanita dalam keseharian adalah sebesar 838.12 kkal, dan
3. Desain menu sarapan sehari-hari pagi bagi atlet wanita diperoleh 3 menu yaitu Menu 1, Menu 2, Menu 3.

### Saran

Sebaiknya desain menu tidak hanya dilakukan untuk para atlet wanita saja, namun juga dapat dilakukan untuk atlet laki-laki.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Pariwisata Palembang yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian ini, selain itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada KONI

OKU Selatan yang telah menyambut baik peneliti dan berkenan memberikan data.

## DAFTAR PUSTAKA

Adiningsih S, Muniroh L., Nadhiroh SR, Nindya TS, Andrias DR. 2014. *Buku panduan praktikum gizi*. Surabaya: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga (Hanya untuk kalangan sendiri).

Bryantara OF. 2016. Factor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (VO2maks) atlet sepakbola. *J Berkala Epidemilogi*. 4 (2) : 237-249.

Chairunnisa F. 2017. Analisis tingkat kesukaan dalam susunan menu makanan atlet sepak bola PPLP Sumatera utara. [Skripsi]. Medan (ID): universitas negeri medan.

Drummond KE. 2017. *Food Nutrition Based on Diet*. Jerman: Oxford.

Gunaidi D. 2010. Gizi atlet lari cepat 100 meter pelajar putra Indonesia. *J Ilmiah SPIRIT*. 10 (2): 1319-1416.

Hoogendoorn RM, Overeem I, Storms JEA. 2008. Process-response modelling fluviodeltaic stratigraphy. *Compuct Geosci*. 34:1394-1416.

Institute of Medicine. 2015. *Beyond mylagic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome*. Washington : the national acedemices press.

Ita S. 2014. Cara menentukan kebutuhan gizi seorang atlet. J Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 2(1):87-91.

Komariah L. 2016. MODUL 9. Kebutuhan zat gizi dan jumlah kalori yang diperlukan oleh atlet.

Muchtar M, Julia M, Gamayanti IL. 2011. Sarapan dan jajan berhubungan dengan konsentrasi pada remaja. *J Gizi Klinik Indonesia*. 8(1) : 28-35.

Muniroh L, Hidayah LM. 2017. Hubungan tingkat kecukupan energy, protein dan index masa tubuh (IMT) dengan power atlet beladiri. *Media Gizi Indonesia*. 12 (1) :34-39.

Mustamin, Kunaepah U, Ayu SD. 2010. *Tingkat pengetahuan gizi, asupan dan status gizi di PUSDIKLAT olahraga pelajar Sudiang kota Makassar*. Makassar : Media Gizi Pangan.

Purnamawati M, Yuliati LN. 2016. Pengaruh kepribadian dan situasi terhadap pemilihan makanan pada mahasiswa tingkat pertama. *Jur Ilm. Kel. & Kos*. 9(3) : 231-242.

Surbakti S. 2010. Asupan bahan makanan dan gizi bagi para atlet renang. *J Ilmu Keolahragaan*. 8(2): 108-122.

Swamilaksita PD, Octaviana R, Ronitowati P. 2018. Hubungan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet. Jurnal Unsika. 1(1) : 127-138.

Walpole RE. 1995. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Erlangga.

Welis W, Rimbawan, Sulaiman A, Riyadi H. 2012. Hubungan hemoglobin, IMT, lemak tubuh dan VO2maks dengan performa lari 5 km. *Media Gizi Indonesia*. 2(9):1528-1538.