

Peran Skrining Gizi dalam Meningkatkan Kesehatan Atlet :Studi Kasus Pada Atlet Profesional

Andes Martua Harahap¹, Nimrot Manalu², Amelia jafanika³, Erick morales⁴, Deo Rivaldi⁵, Yandre Sibuea⁶, Pande Raja Manik⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan
e-mail: andesmartua@unimed.ac.id¹, Nimrot@unimed.ac.id², ameliajafanika@gmail.com³

Abstrak

Skrining gizi menjadi langkah penting untuk menilai status gizi atlet dan mengidentifikasi potensi masalah gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan dan performa para atlet profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peran skrining gizi dalam meningkatkan kesehatan atlet profesional. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus dan metode kualitatif, Hasil dari penelitian ini adalah Skrining gizi berperan penting dalam mengidentifikasi kebutuhan nutrisi individual atlet, yang bervariasi tergantung pada jenis olahraga, intensitas latihan, dan kondisi kesehatan. Skrining membantu dalam mendeteksi defisiensi nutrisi yang dapat mempengaruhi performa dan pemulihan atlet. Skrining gizi juga berfungsi sebagai dasar untuk merancang rencana diet yang optimal, yang mendukung kesehatan dan performa atlet.

Kata kunci: *Skrining Gizi, Kesehatan, Atlet.*

Abstract

Nutritional screening is an important step to assess the nutritional status of athletes and identify potential nutritional problems that can affect the health and performance of professional athletes. This study aims to explore in depth the role of nutritional screening in improving the health of professional athletes. Using a case study approach and qualitative methods, the results of this study are Nutritional screening plays an important role in identifying individual nutritional needs of athletes, which vary depending on the type of sport, training intensity, and health conditions. Screening helps in detecting nutritional deficiencies that can affect athlete performance and recovery. Nutritional screening also serves as a basis for designing an optimal diet plan, which supports the health and performance of athletes.

Keywords : *Nutritional Screening, Health, Athletes.*

PENDAHULUAN

Gizi saat ini memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan pelayanan untuk upaya perbaikan gizi dan kesehatan diberbagai bidang, salah satunya gizi olahraga. Olahraga saat ini menjadi bidang yang sangat diminati oleh masyarakat dan ditunjang juga dengan semakin banyaknya prestasi atlet nasional dalam kancah internasional serta dukungan pemerintah dalam memberikan penghargaan bagi atlet berprestasi membuat olah raga menjadi salah satu industri yang cukup potensial baik dari segi hiburan maupun bagi atletnya sendiri. Namun, agar seorang atlet dapat menampilkan performa terbaiknya perlu didukung asupan gizi yang baik saat sebelum, selama maupun setelah bertanding.

Sedangkan untuk memberikan upaya dalam mendukung prestasi atlet, peran seorang Ahli Gizi sangatlah penting. Namun peran Ahli Gizi tidak cukuplah penting tanpa dukungan pembuat keputusan yaitu pemerintah. Saat ini telah ada Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dimana pada pasal 63 (10) mengatur mengenai Tenaga Keolahragaan dan disana disebutkan bahwa salah satu yang termasuk dalam tenaga keolahragaan adalah Ahli Gizi. Sehingga hal ini telah memberikan tonggak yang jelas bahwa perlunya peran Ahli Gizi dalam mendukung prestasi atlet nasional. Namun untuk semakin memantapkan tonggak tersebut diperlukan kajian mengenai sikap pemangku kebijakan mengenai

pengetahuan, pandangan dan sikap mengenai peran Ahli Gizi di bidang olahraga serta implementasinya.

Dalam dunia olahraga profesional, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik yang intensif, tetapi juga oleh kondisi kesehatan dan gizi yang optimal. Gizi yang tepat memainkan peran krusial dalam mendukung energi, daya tahan, pemulihan, dan performa atlet secara keseluruhan. Oleh karena itu, skrining gizi menjadi langkah penting untuk menilai status gizi atlet dan mengidentifikasi potensi masalah gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan dan performa mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam peran skrining gizi dalam meningkatkan kesehatan atlet profesional. Dengan menggunakan pendekatan studi kasus dan metode kualitatif, penelitian ini akan berfokus pada pengalaman dan perspektif atlet, pelatih, dan ahli gizi terkait praktik skrining gizi, tantangan yang dihadapi, dan dampak skrining gizi terhadap kesehatan dan performa atlet.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dari berbagai jurnal nasional maupun internasional. Kemudian sumber bacaan yang telah diperoleh dianalisis dengan metode sistematik literature review yang meliputi aktivitas pengumpulan, evaluasi, dan pengembangan penelitian dengan fokus tertentu. Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan kontekstual tentang bagaimana skrining gizi diterapkan dalam lingkungan atlet profesional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Skrining Gizi dalam Kesehatan Atlet Profesional:

Skrining gizi berperan penting dalam mengidentifikasi kebutuhan nutrisi individual atlet, yang bervariasi tergantung pada jenis olahraga, intensitas latihan, dan kondisi kesehatan. Skrining membantu dalam mendeteksi defisiensi nutrisi yang dapat mempengaruhi performa dan pemulihan atlet. Skrining gizi juga berfungsi sebagai dasar untuk merancang rencana diet yang optimal, yang mendukung kesehatan dan performa atlet.

Pengalaman Atlet Profesional Terkait Skrining Gizi:

Atlet profesional umumnya menyadari pentingnya nutrisi dalam performa mereka. Atlet yang pernah menjalani skrining gizi merasa terbantu dalam memahami kebutuhan nutrisi mereka dan meningkatkan kebiasaan makan. Beberapa atlet mengalami kesulitan dalam mengikuti rencana diet yang ketat, terutama saat menjalani jadwal latihan dan kompetisi yang padat.

Tantangan dan Peluang dalam Penerapan Skrining Gizi:

Tantangan utama adalah kurangnya akses ke ahli gizi olahraga yang berpengalaman, terutama di beberapa cabang olahraga. Tantangan lain adalah variabilitas kebutuhan nutrisi antar atlet, yang memerlukan pendekatan individual dalam skrining dan perencanaan diet. Peluang yang ada adalah peningkatan kesadaran akan pentingnya nutrisi dalam olahraga, serta perkembangan teknologi yang memungkinkan skrining gizi yang lebih akurat dan efisien.

Penelitian ini menegaskan bahwa skrining gizi memainkan peran krusial dalam mendukung kesehatan dan performa atlet profesional. Pendekatan individual dalam skrining dan perencanaan diet sangat penting, mengingat variabilitas kebutuhan nutrisi antar atlet. Peningkatan akses ke ahli gizi olahraga dan pemanfaatan teknologi dapat meningkatkan efektivitas skrining gizi. Pentingnya edukasi nutrisi untuk para atlet, dan juga para pelatih. Agar para pelatih juga dapat memberikan arahan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi para atlet.

Skrining gizi yang efektif dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan atlet. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi defisiensi nutrisi, skrining membantu mencegah masalah kesehatan seperti kelelahan, cedera, dan gangguan sistem kekebalan tubuh. Nutrisi yang optimal merupakan faktor kunci dalam meningkatkan performa atlet. Skrining gizi memungkinkan ahli gizi untuk merancang rencana diet yang mendukung energi, kekuatan, daya tahan, dan pemulihan atlet. Selain dampak fisik, skrining gizi juga dapat mempengaruhi

kesejahteraan psikologis atlet. Nutrisi yang baik dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri atlet.

Atlet profesional memberikan wawasan mendalam tentang praktik skrining gizi dalam konteks nyata. Melalui studi kasus, peneliti dapat mengeksplorasi pengalaman dan perspektif atlet, ahli gizi, dan pemangku kepentingan lainnya. Studi kasus memungkinkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas skrining gizi, seperti komunikasi antara atlet dan ahli gizi, dukungan dari tim pelatih, dan ketersediaan sumber daya. Dengan memahami tantangan dan peluang dalam praktik skrining gizi, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang berharga untuk meningkatkan kualitas layanan gizi bagi atlet profesional. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman tentang peran skrining gizi dalam mendukung kesehatan dan performa atlet profesional.

SIMPULAN

Skrining gizi adalah komponen penting dalam program kesehatan atlet profesional. Dengan pendekatan yang tepat, skrining gizi dapat membantu atlet mencapai performa optimal dan menjaga kesehatan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawi, A., AlKasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., Alobaidi, S., Hammad, A. A., Bishtawi, T., Fataftah, B., Turk, N., Saoud, H. Al, Jarrar, A., & Ghazzawi, H. (2024). Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. *Frontiers in Nutrition*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>
- Center for Disease Control and Prevention. (2021a). BMI Percentile Calculator for Child and Teen. <https://www.cdc.gov/healthyweight/bmi/calculator.html>
- Center for Disease Control and Prevention. (2021b). Healthy Weight, Nutrition, and Physical Activity. https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_bmi/about_childrens_bmi.html
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). PMK no 2 tahun 2020 Standar Antropometri Anak. 63.
- Mantiri, V. (2014). PERILAKU MENYIMPANG DI KALANGAN REMAJA DI KELURAHAN PONDANG, KECAMATAN AMURANG TIMUR KABUPATEN MINAHASA SELATAN. *Sosiologi*, III(1), 1–13.
- Nim, M. (2012). PENGARUH MASA PUBERTAS TERHADAP PERILAKU PSIKOSOSIAL SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 SUMBERJAYA KABUPATEN MAJALENGKA.
- Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81–89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>