

Survei Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Atlet Atletik PASI Kota Kediri Tahun 2024

Triyo Prasetyo¹, Weda^{2*}, Reo Prasetyo Herpandika³

^{1 2 3} Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri, Indonesia.

***Email korespondensi:** weda@unpkediri.ac.id

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa tingkat kecukupan asupan gizi atlet atletik di Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) tahun 2024 di Kota Kediri sehingga dapat diketahui kekurangan dan kelebihan asupan energi yang di konsumsi masing-masing atlet. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PASI Kota Kediri. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang, sampel diambil dengan cara total sampling. Instrumen yang digunakan adalah formulir food record 24 hours dan lembar aktivitas sehari-hari. Teknik analisis data menggunakan sistem analisis perangkat lunak nutri surge dan SPSS versi 19. Hasil penelitian tentang tingkat kecukupan asupan gizi atlet selama tiga hari menunjukkan tidak adanya keseimbangan antara calory intake dengan calory expenditure. Atlet Atletik PASI Kota Kediri memiliki rata-rata calory intake sebesar 1448,78 kalori dan calory expenditure rata-rata sebesar 3328,74 kalori dalam setiap harinya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet Atletik PASI Kota Kediri kekurangan sumber energi rata-rata sejumlah 1879,96 kalori perhari dan secara keseluruhan atlet memiliki status gizi kurang baik.

Kata Kunci : Asupan gizi; Aktifitas; Atletik.

PENDAHULUAN

Kesehatan dan performa atlet sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi yang mereka terima. Penelitian ini berfokus pada kecukupan asupan gizi atlet atletik di PASI Kota Kediri pada tahun 2024, mengingat pentingnya gizi dalam mendukung pertumbuhan, pemeliharaan tubuh, dan performa olahraga. Dalam konteks ini, kebutuhan gizi setiap atlet bervariasi tergantung pada jenis olahraga, durasi latihan, dan faktor individu seperti umur dan jenis kelamin.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kecukupan asupan gizi atlet-atlet tersebut, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi pelatih dan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi yang sesuai. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi potensi ketidaksesuaian dalam asupan gizi yang mungkin terjadi akibat menu makanan yang seragam dan kurangnya pengawasan dari pelatih atau ahli gizi.

Dalam konteks akademik, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi dalam olahraga, serta memberikan

rekomendasi praktis bagi pelatih dan orang tua untuk meningkatkan status gizi atlet. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung prestasi atlet di tingkat provinsi dan nasional, serta memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang gizi olahraga.

METODE

A. Deskripsi Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan survei. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai status asupan gizi atlet, serta untuk menganalisis dan memaparkan variabel yang berkaitan dengan kebutuhan kalori responden.

B. Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri dari 21 atlet Atletik yang terdaftar di Pusat Latihan Kota (PUSLATKOT) KONI Kota Kediri untuk tahun 2023 dan 2024. Karakteristik subjek meliputi usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan.

C. Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan instrumen food record dan angket terbuka. Food record mencakup informasi mengenai profil diri responden dan asupan makanan harian, sedangkan angket terbuka memungkinkan responden memberikan informasi sesuai dengan keadaan mereka.

D. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung persentase asupan kalori dan kebutuhan kalori. Teknik statistik yang digunakan meliputi perhitungan mean, standar deviasi, nilai maksimal, nilai minimal, dan total kalori. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS versi 19.00.

E. Keterbatasan Metode

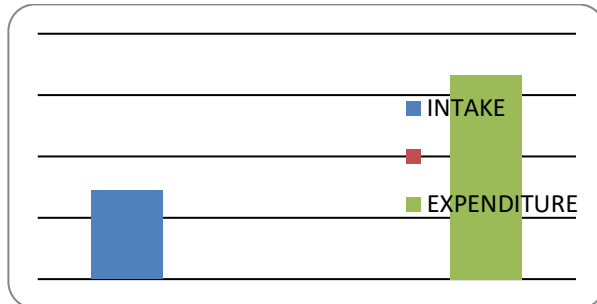
Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup kemungkinan kesalahan dalam pengisian food record oleh responden dan keterbatasan dalam generalisasi hasil penelitian hanya untuk populasi atlet Atletik di Kota Kediri.

Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, bagian metode penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan informatif mengenai pendekatan yang digunakan dalam penelitian.

HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan sebaran *Food Record* dan subjek serta lokasi yang diteliti adalah atlet-atlet Atletik PASI Kota Kediri yang bertempat di Stadion Brawijaya Kediri. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah seluruh atlet atletik PASI Kota Kediri yang tergabung dalam tim PUSLATKOT 2023-2024 yang terdiri dari 21 atlet dari berbagai nomor seperti lari, lompat lempar. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 Desember 2023 sampai 6 Januari 2024, dan *Food Record* penelitian dibagikan pada tanggal 23 Desember 2023, 30 Desember 2023, dan 6 Desember 2024. Pembagian formulir Food Record tidak bisa dilakukan dalam satu

hari dikarenakan supaya memudahkan dalam pengisian formulir penelitian. Dengan melihat hasil perhitungan pada tabel diatas maka dapat diketahui terjadinya ketidakseimbangan antara *calori intake* dan *calory expenditure*. Hasil analisis dari penelitian dituliskan atlet atletik PASI Kota Kediri rata-rata mengkonsumsi energi dalam setiap harinya adalah 1448,78 kalori, jika dibandingkan dengan rata-rata kalori yang direkomendasikan sebesar 3328,74 kalori.

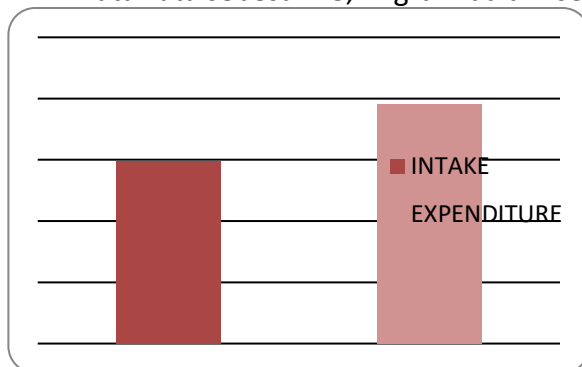


Gambar 4.1: Perbandingan Asupan Energi

Sumber: Dokumen Pribadi

atlet atletik PASI Kota Kediri juga kekurangan zat protein dalam tubuh. Hasil perhitungan menyimpulkan bahwa atlet Atletik PASI Kota Kediri rata-rata mengkonsumsi zat protein sebesar 59,57 gram dalam sehari.

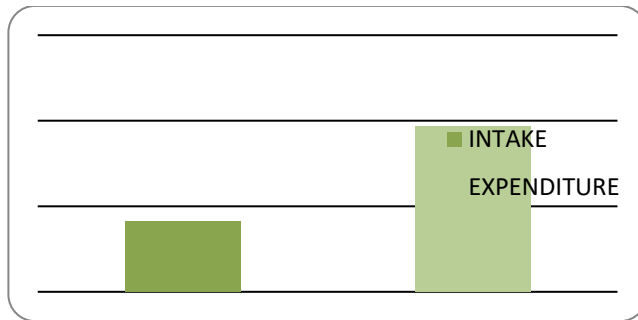
rata-rata sebesar 78,14 gram dalam sehari.



Gambar 4.2: Perbandingan Asupan Protein

Sumber: Dokumen Pribadi

Melihat hasil perhitungan asupan lemak, hampir seluruh atlet Atletik dari PASI Kota Kediri juga mengalami kekurangan asupan lemak. Dalam sehari rata-rata atlet Atletik mengkonsumsi total lemak sebesar 41,23 gram, padahal dalam sehari atlet diharuskan dan dianjurkan mengkonsumsi zat lemak sebesar 96,62 gram.

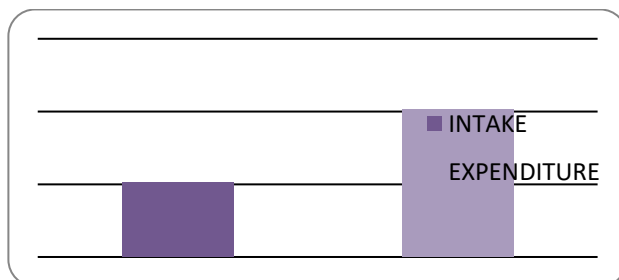


Gambar 4.3: Perbandingan Asupan Lemak

Sumber: Dokumen Pribadi

Lemak disimpan dibawah kulit sebagai sumber energi yang sangat pekat (concentrated). Lemak dapat menjadi media pengangkut vitamin-vitamin yang dapat larut pada lemak ke seluruh tubuh. Lemak mempunyai fungsi yang sangat penting untuk tubuh seorang atlet, fungsinya adalah untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh dan untuk memperbaiki kapasitas ketahanan fisik. (Peter Thomson, 149:1991) Jika dalam tubuh seorang atlet kekurangan zat lemak maka dapat mengakibatkan perubahan pada komposisi asam lemak di berbagai jaringan, terutama membran sel. sel tubuh atlet.

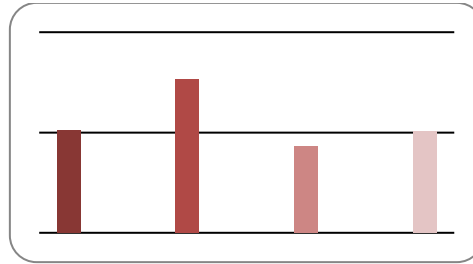
Hasil perhitngan terakhir adalah zat karbohidrat, dengan melihat hasil perhitungan untuk zat karbohidrat maka dapat diketahui dan disimpulkan bahwa asupan karbohidrat atlet Atletik PASI Kota Kediri juga mengalami kekurangan. dilihat pada hasil perhitungan data statistik, asupan karbohidrat yang dikonsumsi atlet rata-rata sebesar 204,77 gram dalam sehari, sedangkan kebutuhan asupan karbohidrat yang direkomendasikan adalah sebesar 406,61 gram dalam sehari. karbohidrat atlet Atletik dari PASI Kota Kediri masih jauh dari kata baik.



Gambar 4.4: Perbandingan Asupan Karbohidrat

Sumber: Dokumen Pribadi

Dalam hasil perhitungan keseluruhan, presentase asupan energi atlet adalah sebesar 51,14%, asupan protein sebesar 76,33%, asupan lemak sebesar 43,04%, serta asupan karbohidrat sebesar 50,66%.

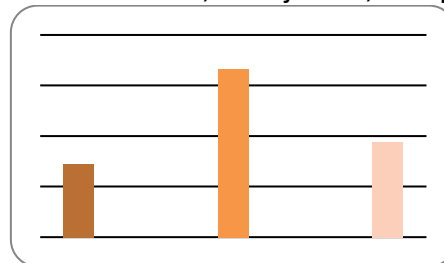


Gambar 4.5: Persentase Asupan Energi

Sumber: Dokumen Pribadi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat beberapa hal yang perlu dikaji. Data yang diperoleh menunjukkan ketidaksesuaian antara *calory expenditure* dengan *calory intake*. Anak-anak atlet Atletik PASI Kota Kediri mengalami kekurangan makanan sumber energi sejumlah 1879,964 kalori.

Keadaan tersebut perlu segera diperbaiki yakni dengan menambah kualitas dan kuantitas makanan sumber energi agar tidak berdampak pada kurang maksimalnya pertumbuhan anak-anak, kinerja fisik, maupun prestasi mereka.



Gambar 4.6: Perbandingan Kebutuhan Energi

Sumber: Dokumen Pribadi

Keadaan tersebut tidak bisa terlepas dari faktor kebiasaan atlet yang suka dengan makanan *junk food* diluar jatah makan asrama dan belum mengerti akan pentingnya makanan bergizi untuk kebutuhan penunjang aktivitasnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian survei kecukupan asupan gizi atlet atletik PASI Kota Kediri tahun 2024 yang dilakukan selama enam minggu dari total 21 atlet yang diteliti maka dapat disimpulkan bahwa atlet atletik PASI Kota Kediri mengalami kekurangan sumber energi rata-rata 1879,96 kalori, baik itu mencakup kebutuhan protein, lemak dan karbohidrat. Dari hasil kesimpulan yang menunjukkan adanya kekurangan asupan gizi pada asupan makanan rata-rata atlet yang berdampak negatif.

Penelitian ini sebagai bahan masukan yang sangat penting bagi pelatih dan orang tua atlet atletik PASI Kota Kediri dalam merencanakan asupan gizi setiap atlet dengan gizi seimbang dan perlu diperhatikan perencanaan gizi yang disesuaikan dengan program latihan agar *calory intake* dan *calory expenditure* dapat seimbang. Bila perlu peranan gizi dapat dimasukkan dalam program latihan, penting untuk dipahami karena periodisasi perencanaan gizi sangat mendukung untuk pencapaian prestasi atlet. Bagi pelatih dan orang tua atlet, penelitian ini berguna untuk mengetahui keadaan gizi atlet dan pelatih dapat menjadi konsultan

gizi yang baik untuk atletnya. Bagi atlet diharapkan mengetahui pengaturan makanan dengan gizi seimbang agar dapat melakukan aktivitas sebaik mungkin dan dapat berprestasi secara maksimal. Pelatih perlu memperhatikan masalah asupan gizi seimbang untuk atlet yang digunakan untuk latihan dan aktivitas diluar jam latihan agar tidak terjadi gangguan-gangguan pada kesehatan atlet. Atlet harus memperhatikan asupan gizi makanan sehari-hari agar seimbang dengan energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab, M. A. H., & Sugito. (2025). Gambaran Keterampilan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar: Analisis Empiris Dari Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 67–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/juridip.v6i2>
- Husein Allsabab, M. A., Putra, R. P., Weda, Sugito, Puspodari, & Junaidi, S. (2024). Physical Monitoring in Swimming Athletes: Leveraging Dominant Physique as a Benchmark. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1494–1508. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3369>
- Husein Allsabab, M. A., Sugito, Prasetya Kurniawan, W., Putra, R. P., Junaidi, S., Shandy, D. K., & Tri Nugroho, F. (2025). Active Movement in Elementary School: Stimulating Basic Movement Skills for Lower Grade Students. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 2444–2457. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.5735>
- Junaidi, S., & Harmono, S. (2015). Servis Melompat Bolavoli Pada Final Proliga Tahun 2015 Di Yogyakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1).
- Labib Siena Ar Rasyid, M., Wiriawan, O., Siantoro, G., Ardy Kusuma, D., & Rusdiawan, A. (2023). Combination of plyometric and ladder drill: Its impact on improving speed, agility, and leg muscle power in badminton. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 290–309. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.20468
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Jariono, G., & Saifullah, R. (2025). Body composition and physical fitness characteristics of Indonesian elite pencak silat competitors. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(1), 121–137. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i1.25213
- Raharjo, S., Yunus, M., Subagio, I., & Azidin, R. M. F. R. (2024). The running and jumping game model is effective in improving physical motor disorders in children with mentally retarded. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 189–201. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23108
- Sugiyanto, F., Pangastuti, N. I., & Sujarwo, S. (2024). Strategies for improving student swimming skills using training methods and media. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 202–215. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23330