

Editor: **Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih**

Pedoman Penatalaksanaan Gizi Atlet

Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih

Kurnia Mar'atus Solichah

Almira Nadia

Ratna Kusuma Ningrum

Azka Safirah Achmad

Vigur Dinda Yulia Reswati



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR SEKRETARIS KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup	3
PENATALAKSANAAN GIZI ATLET.....	5
A. Visi.....	5
B. Misi.....	5
C. Tujuan.....	5
D. Standar Operasional Prosedur	6
ASUHAN GIZI ATLET	9
A. Tujuan.....	9
B. Sasaran.....	9
C. Mekanisme Kegiatan.....	10

PENYELENGGARAAN MAKANAN ATLET	78
A. Tujuan	78
B. Sasaran.....	78
C. Alur Penyelenggaraan Makanan.....	78
D. Bentuk Penyelenggaraan Makanan di Pusat Pelatihan Atlet...	82
E. Kegiatan Penyelenggaraan Makanan Atlet.....	90
F. Tahapan Pemberian Makanan Atlet.....	117
G. Petunjuk Penyusunan Menu Bagi Atlet.....	125
 KEAMANAN MAKANAN	 127
A. Pendahuluan.....	127
B. Keamanan Makanan	128
C. Higiene dan Sanitasi Makanan	136
D. Pengendalian Mutu Makanan	139
E. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Penyelenggaraan Makanan Atlet.....	145
F. <i>Layout</i> Penyelenggaraan Makanan Atlet	146
 DAFTAR PUSTAKA.....	 153
LAMPIRAN.....	167
TENTANG PENULIS.....	212

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Standar operasional prosedur pedoman pelayanan gizi atlet	6
Tabel 2. Anamnesis data terkait riwayat penyakit atlet.....	10
Tabel 3. Anamnesis data terkait riwayat gizi	11
Tabel 4. Klasifikasi persentase lemak dan otot tubuh berdasarkan cabang olahraga.....	14
Tabel 5. Kategori somatotipe	26
Tabel 6. Kategori kadar glukosa darah.....	28
Tabel 7. Kategori kadar kolesterol darah.....	30
Tabel 8. Kategori kadar hemoglobin dan hematokrit.....	31
Tabel 9. Kategori kadar asam urat darah.....	32
Tabel 10. Metode pengukuran status hidrasi.....	33
Tabel 11. Kategori tekanan darah.....	36
Tabel 12. Kategori denyut nadi	37
Tabel 13. Faktor aktivitas	43
Tabel 14. Estimasi energi latihan (kJ/menit).....	44
Tabel 15. Perencanaan penyediaan makanan atlet berdasarkan kelas olahraga	94
Tabel 16. Contoh bahan makanan dan spesifikasinya	99
Tabel 17. Rekomendasi suhu penyimpanan bahan makanan segar.....	105
Tabel 18. Anjuran pemberian karbohidrat selama latihan/ pertandingan	122
Tabel 19. Tanda-Tanda Kerusakan Bahan Makanan.....	130
Tabel 20. Suhu Penyimpanan Makanan.....	134
Tabel 21. Penerapan Prinsip Personal Higiene	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bagan penatalaksanaan gizi di pusat pelatihan atlet....	4
Gambar 2.	Pengukuran tinggi badan.....	12
Gambar 3.	Timbangan injak.....	12
Gambar 4.	Timbangan hidrasi injak.....	12
Gambar 5.	Timbangan komposisi tubuh	12
Gambar 6.	Pengukuran berat badan	13
Gambar 7.	Pengukuran komposisi tubuh	13
Gambar 8.	Pengukuran lipatan lemak trisep	16
Gambar 9.	Pengukuran lipatan lemak <i>subscapula</i>	16
Gambar 10.	Pengukuran lipatan lemak <i>suprailiaca</i>	17
Gambar 11.	Pengukuran lipatan lemak betis.....	17
Gambar 12.	Pengukuran lebar tulang humerus	18
Gambar 13.	Pengukuran lebar tulang femur	18
Gambar 14.	Pengukuran lingkar lengan atas.....	19
Gambar 15.	Pengukuran lingkar lengan tegang	19
Gambar 16.	Lingkar betis	20
Gambar 17.	Plotting <i>somatochart</i>	21
Gambar 18.	Kategori <i>weight sports</i> atlet laki-laki	22
Gambar 19.	Kategori <i>weight sports</i> atlet perempuan.....	22
Gambar 20.	Kategori atlet atletik laki-laki.....	23
Gambar 21.	Kategori atlet atletik perempuan	23
Gambar 22.	Kategori atlet <i>stop and go</i> laki-laki	24
Gambar 23.	Kategori atlet <i>stop and go</i> perempuan.....	24
Gambar 24.	<i>Somatochart</i> atlet laki-laki	25
Gambar 25.	<i>Somatochart</i> atlet perempuan.....	25

Gambar 26. Etiket makan atlet saat latihan ringan dan berat	59
Gambar 27. Bagan piramida makanan gizi atlet	61
Gambar 28. Sistem penyelenggaraan makanan	81
Gambar 29. Penyelenggaraan makanan di asrama ASIFA Malang.....	83
Gambar 30. Pendampingan makan atlet di Sekolah Khusus Olahraga Ragunan.....	83
Gambar 31. Penyelenggaraan makanan Timnas U-19 saat travelling.	87
Gambar 32. Penyelenggaraan makanan pada event arena ASIAN Paragames 2018.....	88
Gambar 33. Contoh penyajian makanan pada atlet saat di event arena	90
Gambar 34. Alur penyelenggaraan makanan untuk atlet	91
Gambar 35. Rumus perhitungan kebutuhan bahan makanan.....	100
Gambar 36. Pemorsian makan atlet oleh ahli gizi.....	107
Gambar 37. Pelayanan <i>table service</i> pada atlet.....	108
Gambar 38. Pelayanan buffet pada event ASIAN Paragames 2018 ...	109
Gambar 39. Survei kepuasan makanan atlet terhadap penyelenggaraan makanan	111
Gambar 40. Penerapan <i>food weighting</i>	113
Gambar 41. Contoh formulir visual <i>comstock</i>	114
Gambar 42. Contoh visual <i>comstock</i>	115
Gambar 43. Penerapan <i>digital food photography</i>	116
Gambar 44. Contoh pengaturan makan atlet elit.....	119
Gambar 45. Panduan pemberian cairan bagi atlet berdasarkan ACSM.....	121
Gambar 46. Bagan periodisasi pemberian makan atlet berdasarkan periode latihan	124
Gambar 47. Etiket makan atlet.....	126
Gambar 48. Bagan Penentuan Critical Control Point (CCP)	144
Gambar 49. <i>Layout</i> dapur garis lurus atau <i>single line</i>	147
Gambar 50. <i>Layout</i> dapur koridor atau <i>double line</i>	147
Gambar 51. <i>Layout</i> dapur tipe L	148
Gambar 52. <i>Layout</i> dapur tipe U.....	148

Gambar 53. <i>Layout</i> dapur tipe island	149
Gambar 54. <i>Layout</i> dapur tipe G	149
Gambar 55. <i>Layout</i> dapur tipe <i>parallel back to back</i>	150
Gambar 56. <i>Layout</i> Dapur tipe <i>parallel face to face</i>	151
Gambar 57. Contoh <i>layout dining hall</i> atlet tipe <i>buffet</i>	152
Gambar 58. Contoh <i>layout dining hall</i> atlet tipe <i>buffet</i> sesuai kategori cabang olahraga.....	152