



Manajemen Perencanaan Gizi pada Atlet Dayung di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) Keberbakatan Olahraga Bahteramas Sulawesi Tenggara

Desiderius Bela Dhesa¹, Jenny Qlifianti Demmalewa², Ellyani Abadi³

¹²³Dosen Program Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

Correspondensi Author

Ellyani Abadi

Dosen Program Sarjana Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

Kendari, Sulawesi Tenggara

Email: ellyaniabadi@gmail.com

Abstrak. *Manajemen perencanaan gizi olahraga yang kurang tepat untuk para atlet terutama atlet dayung dapat berdampak pada prestasi atlet khususnya di sekolah SMAN keberbakatan Bahteramas yang menyediakan asrama dan mewajibkan para siswanya tinggal di asrama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen perencanaan gizi atlet dayung di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan populasi sebanyak 36 orang dan sampel 36 orang yang diambil menggunakan teknik sampel jenuh. Data manajemen perencanaan gizi diperoleh dengan wawancara dan observasi. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen perencanaan gizi pada atlet dayung di SMA keberbakatan Olahraga Bahteramas sebagian besar telah terlaksana yakni 12 item terlaksana perencanaan sesuai pedoman perencanaan makanan, namun 7 item tidak terlaksana. Pelaksanaan perencanaan menu diawali dengan membentuk tim kerja, menetapkan macam dan siklus menu, mengumpulkan macam hidangan untuk pagi, siang, malam pada satu putaran menu. Kemudian pada perencanaan bahan makanan, dilakukan penyusunan bahan makanan lalu digolongkan dalam bahan makanan basah atau kering, dan pada perencanaan anggaran belanja dilakukan dengan mengumpulkan data macam dan jumlah siswa tahun sebelumnya, menetapkan macam dan jumlah siswa, mengumpulkan harga bahan makanan dari beberapa pasar, menghitung indeks harga bahan makanan per orang per hari, hitung anggaran bahan makanan setahun, hasil perhitungan dilaporkan kepada pengambil keputusan dan rencana anggaran di usulkan secara resmi administratif yang berlaku. Item manajemen gizi dalam perencanaan menu yang tidak terlaksana adalah tidak menetapkan pola menu dan besar porsi, tidak merancang format menu, tidak melakukan penilaian menu dan merevisi menu serta tidak melakukan test awal menu, selanjutnya pada item perencanaan kebutuhan bahan makanan, tidak dilakukan perhitungan kebutuhan bahan makanan dalam sehari sesuai jumlah siswa dan dalam perencanaan anggaran adalah tidak membuat pedoman berat bersih bahan makanan yang digunakan dan dikonversi kedalam berat kotor. Kesimpulan penelitian ini adalah manajemen perencanaan gizi pada atlet dayung sebagian besar 63% terlaksana dan 37% belum terlaksana.*

Kata Kunci : *Manajemen; Perencanaan; Atlet; Dayung*

Abstract. *Inadequate management of sports nutrition planning for athletes, especially rowing athletes, can have an impact on athletes' performance, especially at the Bahteramas Keberbakatan High School which provides dormitories and requires students to live in dormitories. This study aims to determine the nutritional planning management of rowing athletes at the Bahteramas sports keberbakatan High School. This type of research is descriptive, with a population of 36 people and a sample of 36 people who were taken using a saturated sample technique. Nutritional planning management data obtained by interview and observation. Data were analyzed descriptively and presented in tabular and narrative form. The results showed that the management of nutritional planning in rowing athletes at the Bahteramas sporting high school had mostly been implemented, which were 12 items that were implemented according to the food planning guidelines in the dormitory, but 7 items were not implemented. The menu planning begins with forming a working team, determining the menu types and cycles, collecting the kinds of dishes for morning, afternoon, and evening in one menu cycle. Then in the planning of foodstuffs, the preparation of foodstuffs is carried out and then classified into wet or dry ingredients, and in the planning of the budget is done by collecting data on the types and numbers of students from the previous year, determining the type and number of students, collecting the prices of foodstuffs from several markets, calculating the food price index per person per day, calculate the annual foodstuff budget, the results of the calculations are reported to the decision maker and the budget plan is proposed in an official administrative manner. Nutritional management items in menu planning that are not implemented are not setting menu patterns and portion sizes, not designing menu formats, not evaluating menu and revising menus and not conducting initial menu tests, then planning items for food needs, not calculating material requirements. food in a day according to the number of students and in budget planning is not making guidelines for the net weight of food items used and converted into gross weight. The conclusion of this study is that 63% of the management planning nutrition in rowing athletes has been implemented and 37% has not been implemented.*

Keywords : *Management, Planning, Athletes, Rowing*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga dayung di Indonesia semakin meningkat dan sedang berkembang yang terlihat dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat terhadap olahraga dan juga meningkatkan frekuensi kejuaraan yang diikuti atlet baik tingkat provinsi, nasional dan internasional (Oktavia and Effendi, 2019), dalam berkompetisi atlet membutuhkan asupan gizi yang adekuat untuk mendukung aktifitasnya sehingga faktor makanan perlu menjadi perhatian yang serius, konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas, olehnya itu pengaturan gizi yang baik berperan penting dalam mempertahankan kesehatan agar mampu berlatih dan berkompetisi dengan baik (Kusmawati and Lufthansa, 2019).

Gizi bersama aspek lain mendukung tercapainya prestasi dalam lingkup pelatihan dan pembinaan olahraga atlet, oleh sebab itu prestasi atlet sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat terealisasi bila ditunjang berbagai faktor seperti kondisi psikologi, kebugaran tubuh atlet, fisiologi organ tubuh, biomekanika yang terjadi dalam tubuh, pendidikan dalam hal ini termasuk pengetahuan dan juga latihan atlet, lingkungan sosial, status kesehatan dan status gizi atlet. Dengan adanya gizi yang baik, maka akan tersedia kecukupan energi untuk kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga (Irianto, 2017).

Kondisi prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang, keadaan ini sesuai dengan penelitian Oktavia and Effendi (2019) yang menemukan bahwa tingkat asupan gizi atlet putri dayung Kabupaten Agam yang latihan

dan tidak latihan dalam konsumsi karbohidrat, lemak, energi sebagian besar dibawah 100% kecuali tingkat konsumsi protein, sebagian besar diatas 100% dalam kategori normal.

Asupan gizi yang tidak seimbang diduga karena belum memadainya pengetahuan mengenai peranan gizi dalam peningkatan prestasi atlet. Zat gizi yang dibutuhkan atlet terdiri dari zat gizi makro dan zat gizi mikro, yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Karbohidrat merupakan salah satu jenis zat gizi yang sangat penting bagi atlet. Agar cadangan energi atlet mencukupi kebutuhan, karbohidrat merupakan penyuplai energi yang utama. Bagi atlet yang menekuni cabang olahraga dengan waktu yang lama, pengisian karbohidrat otot (karbohidrat loading) kadang merupakan pilihan yang sangat tepat untuk menyediakan cadangan energi yang cukup selama latihan dan pertandingan (Irianto, 2017)

Penerapan manajemen gizi pada atlet selalu mengalami permasalahan yaitu terbatasnya ahli gizi yang dapat memberikan penatalaksanaan gizi yang tepat untuk menunjang performa atlet. Berdasarkan penelitian Fox *et al.* (2011), ditemukan bahwa sering kali atlet tidak memperhatikan tingkat kebutuhan nutrisi yang disarankan sehingga performanya menjadi tidak optimal. Demikian pula penelitian Arsani *et al.* (2014), yang menemukan bahwa manajemen gizi atlet dilakukan oleh atlet sendiri dan orang tua atlet dan kesesuaian manajemen gizi tidak dilakukan perhitungan kebutuhan kalori terhadap atlet. Penelitian Muharam *et al.* (2019) menemukan bahwa rata-rata penghitungan indeks massa tubuh atlet dayung masuk kategori normal dengan nilai rata-rata 21,32, namun demikian rata-rata makanan yang di konsumsi atlet kurang baik ditunjukkan dengan nilai rata-rata 67,13%.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Keberbakatan Bahteramas adalah satu-satunya sekolah atlet yang ada di Provinsi Sulawesi Tenggara. Sekolah SMA Negeri keberbakatan Bahteramas juga menyediakan asrama dan mewajibkan para siswanya tinggal di asrama. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui manajemen perencanaan gizi pada

atlet dayung di Sekolah SMAN Keberbakatan Bahteramas.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain survei. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet dayung di SMA Keberbakatan Olahraga Bahteramas Sultra sebanyak 36 orang dan sampel sebanyak 36 orang yang diambil menggunakan sampel jenuh. Teknik pengumpulan dengan cara pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak dan tinggi badan menggunakan *microtoice*, kemudian data manajemen gizi diperoleh dengan cara wawancara dan observasi terhadap manajemen gizi. Indikator penilaian manajemen gizi disesuaikan dengan pedoman perencanaan gizi di rumah sakit (Kemenkes RI, 2013), hal ini karena belum ditemukan pedoman khusus perencanaan gizi pada atlet. Kriteria penilaian perencanaan gizi yaitu terlaksana apabila sesuai pedoman perencanaan gizi dan tidak terlaksana apabila tidak sesuai dengan pedoman perencanaan gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri atas usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut: Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sampel di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas Tahun 2019 (n= 36)

Karakteristik Sampel	n	%
Usia (tahun)		
14-16	24	66,7
17-18	12	33,3
Mean-SD	16 - 0,93	
Min-Max	14 – 18	
Jenis kelamin		
Laki-laki	26	72,2
Perempuan	10	27,8
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Normal	12	33,3
Kekurangan BB tingkat ringan	15	41,7
Kekurangan BB tingkat berat	9	25,0
Mean-SD	17,82 – 1,73	
Min-Max	15 – 21	

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak pada rentang usia antara 14–16 tahun, yaitu 66,7% dan selebihnya rentang usia antara 17–18 tahun sebanyak 33,3%, dengan rata-rata umur adalah 16 tahun dan usia terendah adalah 14 tahun dan usia tertinggi adalah 18 tahun. Selanjutnya, berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin laki–laki yaitu 72,2%, selebihnya jenis kelamin perempuan yaitu 27,8%.

Karakteristik responden berdasarkan IMT terbanyak mengalami kekurangan BB tingkat ringan sebanyak 41,7%, kemudian IMT normal yaitu sebanyak 33,3% dan selebihnya mengalami kekurangan BB tingkat berat sebanyak 25,0% dan mean IMT adalah 17,82, dengan IMT minimal sebanyak 15 dan IM maksimal adalah 21.

Manajemen Perencanaan Gizi

Manajemen perencanaan gizi diuraikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Manajemen Perencanaan Gizi di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas Tahun 2019

Perencanaan Gizi	Realisasi
A. Perencanaan Menu	
1. Membentuk Tim Kerja	Terlaksana
2. Menetapkan macam menu	Terlaksana
3. Menetapkan siklus menu	Terlaksana
4. Menetapkan pola menu	Tidak Terlaksana
5. Menetapkan besar porsi	Tidak Terlaksana
6. Mengumpulkan macam hidangan untuk pagi, siang, malam pada satu putaran menu	Terlaksana
7. Merancang format menu	Tidak Terlaksana
8. Melakukan penilaian menu	Tidak Terlaksana
9. Melakukan test awal menu	Tidak Terlaksana
B. Perencanaan Kebutuhan Bahan Makanan	
1. Menyusun bahan makanan lalu digolongkan dalam bahan makanan basah atau kering	Terlaksana
2. Menghitung kebutuhan bahan makanan	Tidak Terlaksana
C. Perencanaan Anggaran Belanja	
1. Mengumpulkan data macam dan jumlah siswa tahun sebelumnya	Terlaksana
2. Menetapkan macam dan jumlah siswa	Terlaksana
3. Mengumpulkan harga bahan makanan dari beberapa pasar	Terlaksana
4. Membuat pedoman berat bersih dan dikonversi ke berat kotor	Tidak Terlaksana
5. Menghitung indeks harga	Terlaksana

	bahan makanan per orang per hari	
6.	Hitung anggaran bahan makanan setahun	Terlaksana
7.	Hasil perhitungan dilaporkan kepada pengambil keputusan	Terlaksana
8.	Rencana anggaran di usulkan secara resmi administratif yang berlaku	Terlaksana

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 19 item pertanyaan tentang manajemen perencanaan gizi di SMA Keberbakatan Bahteramas, sebagian besar yaitu 12 item terlaksana perencanaan sesuai pedoman perencanaan gizi dan 7 item tidak terlaksana.

Pelaksanaan perencanaan menu diawali dengan membentuk tim kerja, menetapkan macam dan siklus menu, mengumpulkan macam hidangan untuk pagi, siang, malam pada satu putaran menu. Kemudian pada perencanaan bahan makanan, dilakukan penyusunan bahan makanan lalu digolongkan dalam bahan makanan basah atau kering, dan pada perencanaan anggaran belanja dilakukan dengan mengumpulkan data macam dan jumlah siswa tahun sebelumnya, menetapkan macam dan jumlah siswa, mengumpulkan harga bahan makanan dari beberapa pasar, menghitung indeks harga bahan makanan per orang per hari, hitung anggaran bahan makanan setahun, hasil perhitungan dilaporkan kepada pengambil keputusan dan rencana anggaran diusulkan secara resmi administratif yang berlaku.

Kemudian item perencanaan menu yang tidak terlaksana adalah tidak menetapkan pola menu dan besar porsi, tidak merancang format menu, tidak melakukan penilaian menu dan merevisi menu serta tidak melakukan test awal menu, selanjutnya pada item perencanaan kebutuhan bahan makanan, tidak dilakukan perhitungan kebutuhan bahan makanan dalam sehari sesuai jumlah siswa dan dalam perencanaan anggaran adalah tidak membuat pedoman berat bersih bahan makanan yang digunakan dan dikonversi kedalam berat kotor.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sistem perencanaan gizi di SMAN keberbakatan olahraga sebagian besar telah terlaksana, hal ini didasarkan pada item sistem

perencanaan gizi yaitu masih terdapat 7 item yang belum terlaksana sesuai pedoman penyelenggaraan makanan khususnya perencanaan gizi di institusi. Indikator pelaksanaan manajemen gizi di SMA Keberbakatan Olahraga diukur dengan cara membandingkan data hasil wawancara dan observasi tentang perencanaan gizi dengan pedoman dalam penyelenggaraan makanan khususnya perencanaan gizi yang terdiri dari item perencanaan menu, perencanaan bahan makanan dan perencanaan anggaran belanja.

Aspek perencanaan menu diawali dengan membentuk tim kerja yakni membentuk ketua dan anggota dalam merencanakan menu, serta membagi jumlah menu yang akan disediakan oleh setiap hari kepada tim kerja tersebut, selain itu dilakukan pula penetapan macam dan siklus menu, dimana jenis/macam menu yang disediakan adalah menu makanan biasa dengan siklus menu 7 hari, hal ini dimaksud agar siswa tidak jenuh terhadap menu makan yang disiapkan. Siklus menu 7 hari termasuk siklus menu yang variatif dan juga dilakukan kegiatan mengumpulkan macam hidangan untuk pagi, siang, malam pada satu putaran menu yang artinya bahwa menu pagi, siang dan malam yang disediakan berbeda setiap harinya selama 7 hari berturut-turut.

Kemudian pada item perencanaan bahan makanan, dilakukan penyusunan bahan makanan lalu digolongkan dalam bahan makanan basah atau kering yakni mengklasifikasikan bahan makanan yang dipersiapkan untuk dibeli dan diolah, dan pada item perencanaan anggaran belanja dilakukan dengan mengumpulkan data macam dan jumlah siswa tahun sebelumnya, hal ini untuk mempermudah dalam merencanakan menu dan bahan yang akan disediakan, demikian pula dengan harga bahan makanan dari beberapa pasar yakni melakukan survei pasar di Baruga dan membandingkan harga barang di pasar tersebut dan selanjutnya dilakukan pembelian pada pasar yang harga bahan makanannya lebih murah, kemudian dalam manajemen gizi juga dilakukan perhitungan indeks harga bahan makanan per orang per hari dan menghitung anggaran bahan makanan setahun, hasil perhitungan dilaporkan kepada pengambil keputusan dan rencana anggaran di usulkan secara resmi kepada pihak

administrasi SMA Keberbakatan Olahraga Bahteramas. Kegiatan manajemen gizi di SMA Keberbakatan olahraga ini dilakukan oleh seorang tenaga gizi dengan kualifikasi pendidikan adalah tamatan diploma gizi dan dibantu oleh tenaga pengolah makanan. Keadaan ini tentunya dapat menjadi pertimbangan bagi pihak SMA Keberbakatan untuk menambah tenaga gizi dalam melakukan manajemen perencanaan gizi atlet di asrama.

Penelitian ini juga ditemukan item perencanaan menu yang tidak terlaksana adalah tidak menetapkan pola menu dan besar porsi, yang artinya bahwa makanan yang disediakan oleh atlet belum disesuaikan dengan kebutuhan gizinya, kemudian tidak merancang format menu dan tidak melakukan penilaian menu dan revisi menu serta tidak melakukan test awal menu, test awal menu sedianya dilakukan untuk menentukan citarasa makanan, namun pelaksanaannya tidak dilengkapi dengan penilaian kelayakan menu tersebut, selanjutnya pada item perencanaan kebutuhan bahan makanan, tidak dilakukan perhitungan kebutuhan bahan makanan dalam sehari sesuai jumlah siswa, keadaan ini karena perhitungan kebutuhan bahan makanan dilakukan setiap bulan karena jumlah siswa yang tinggal di asrama adalah sama setiap bulannya. Kemudian dalam perencanaan anggaran, tidak dilakukan penentuan pedoman berat bersih bahan makanan yang digunakan dan dikonversi ke dalam berat kotor. Secara umum, hal ini disebabkan karena kurangnya tenaga gizi dalam mengelola perencanaan menu pada atlet dayung di SMA Keberbakatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adrian *et al.* (2016) yang menemukan bahwa perencanaan menu dan siklus menu belum dilakukan oleh pihak penyelenggara. Perencanaan menu belum menghitung kebutuhan zat gizi berdasarkan angka kecukupan gizi karena menu yang disediakan berlaku untuk semua atlet yang tinggal di asrama. Demikian pula penelitian Mandosir and Sinaga (2017) bahwa perencanaan menu adalah perencanaan siklus menu yang akan digunakan sebagai dasar penyediaan makan bagi siswa-siswi smankor. Perencanaan menu di smankor ini dilakukan oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan dan pengurus *catering*.

Penelitian ini senada pula dengan penelitian Mukarromah *et al.* (2017), bahwa secara umum, proses penyelenggaraan makanan di PPLOP Provinsi Jawa Tengah meliputi kegiatan perencanaan menu, pembelian bahan makanan dan proses produksi, distribusi makanan, hygiene dan sanitasi penyelenggaraan makanan, pengawasan terhadap penyelenggaraan makanan. Sebagai langkah awal dalam penyelenggaraan makanan haruslah disusun suatu menu makanan. Perencanaan menu makanan di PPLOP Provinsi Jawa Tengah didasarkan pada tenaga ahli gizi, sehingga perencanaan menu disesuaikan pada kebutuhan atlet. Menu yang disediakan terdiri atas menu snack pagi, makan pagi, snack siang, makan siang, makan malam dan snack malam, dengan variasi yang berbeda-beda yaitu dengan cycle 3 bulan.

Perencanaan kebutuhan bahan makanan merupakan serangkaian kegiatan menetapkan macam, jumlah dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu dalam rangka mempersiapkan penyelenggaraan makanan (Kemenkes RI, 2013). Idealnya perencanaan gizi pada atlet harus dilaksanakan sesuai pedoman penyelenggaraan makanan khususnya dalam perencanaan gizi dan aspek utama dalam perencanaan gizi adalah perlu ditetapkan kebutuhan gizi atlet sehingga dapat diberikan menu sesuai kebutuhannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfitasari *et al.* (2019) bahwa *katering* rutin dalam asrama PPLP Jatidiri menyediakan makanan sesuai konsep gizi seimbang yaitu terdapat sumber karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah, akan tetapi porsi makan (kuantitas) masih disamaratakan dan dibatasi untuk setiap individu. Pengaturan makan di asrama belum mempertimbangkan kebutuhan atlet. Padahal kebutuhan gizi atlet remaja lebih besar dari kebutuhan remaja pada umumnya. Oleh karena itu, pengaturan makan di asrama lebih tepat dengan memberikan porsi makan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

Penelitian ini diperkuat oleh teori yang mengemukakan bahwa kebutuhan asupan gizi bersifat individual untuk setiap atlet dan cabang olahraga, perhitungan kebutuhan harus mempertimbangkan usia, jenis kelamin,

preferensi makanan, intoleransi makanan atau alergi, dan kebutuhan khusus lainnya yang dapat membantu atlet dalam mempertahankan kepatuhan terhadap diet yang dilakukan (Spano *et al.*, 2017). Demikian pula penelitian Mandosir and Sinaga (2017), yang menemukan bahwa perencanaan kebutuhan makan sebaiknya didasarkan terhadap kebutuhan siswa. Dalam hal ini karena siswa smankor adalah siswa yang pagi latihan kemudian belajar di kelas dan sore hari berlatih lagi maka kebutuhan makan mereka termasuk kebutuhan yang besar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Manajemen perencanaan gizi pada atlet dayung di SMAN keberbakatan Olahraga Bahteramas Sulawesi Tenggara sebagian besar yaitu 63% terlaksana perencanaan sesuai pedoman perencanaan makanandan 37% tidak terlaksana. Item perencanaan menu yang tidak terlaksana adalah tidak menetapkan pola menu dan besar porsi, tidak merancang format menu, tidak melakukan penilaian menu dan merevisi menu serta tidak melakukan test awal menu, selanjutnya pada item perencanaan kebutuhan bahan makanan, tidak dilakukan perhitungan kebutuhan bahan makanan dalam sehari sesuai jumlah siswa dan dalam perencanaan anggaran adalah tidak membuat pedoman berat bersih bahan makanan yang digunakan dan dikonversi kedalam berat kotor.

Saran

1. Instansi Bagi pihak SMAN keberbakatan olahraga Sulawesi Tenggara diharapkan agar memberikan makanan kepada siswa siswi berdasarkan kebutuhan gizinya, dengan cara melakukan perhitungan kebutuhan ataupun kecukupan gizi dan mensuplai gizi yang adekuat serta melakukan pengawasan terhadap status gizi dan asupan gizi siswa siswi serta menambah ahli gizi sehingga dapat mempermudah dalam perencanaan gizi di SMAN keberbakatan olahraga.
2. Bagi atlet dayung diharapkan agar mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang sesuai pedoman isi piringku dan sesuai angka kebutuhan gizinya.

3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menganalisis secara statistik penyebab tidak dilaksanakannya manajemen pelayanan gizi secara optimal di SMAN Keberbakatan olahraga Bahteramas Sulawesi Tenggara.

DAFTAR RUJUKAN

- Adrian ML, Damanik MRM, Sinaga T. 2016. Penyelenggaraan Makanan, Konsumsi Pangan dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Takraw pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Riau. *UT - Nutrition Science*. Available at: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/86541>.
- Alfitasari A, Dieny FF, Ardiaria M, Tsani AFA. 2019. Perbedaan Asupan Energi, Makronutrien, Status Gizi dan Vo2 Maks Antara Atlet Sepak Bola Asrama dan Non Asrama. *Media Gizi Indonesia*. 14(1):14–26.
- Arsani NLKA, Agustini NNM, Sudarmada IY. 2014. Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. *Jurnal Sains dan Teknologi*. 3(1):275–287.
- Irianto DP. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap : Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.
- Fox EA, McDaniel JL, Breitbach AP, Weiss EP. 2011. Perceived protein needs and measured protein intake in collegiate male athletes: An observational study. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 8:1–6. doi: 10.1186/1550-2783-8-9.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS)*. Kemenkes RI: Jakarta.
- Mandosir YM, Sinaga E. 2017. Analisis Sistem Penyelenggaraan Makan SMA Negeri Khusus Olahraga (SMANKOR) Papua. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 3(1):19–34.
- Muharam RR, Damayanti I, Ruhayati Y. 2019. Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal of Sport Science and Education*. 4(1):14-20.
- Mukarromah SB, Soegiyanto, Ali MA, Rahayu S, Hadi, Yudha DW. 2017. ‘Survei Status Gizi Atlet Pplop Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017. *Jendela Olahraga*. 2(2):77–83. doi: 10.26877/jo.v2i2.1705.
- Oktavia S, Effendi H. 2019. Tinjauan Asupan Gizi dan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Dayung Putri Kabupaten Agam. *Jurnal Stamina*. 2(3), pp. 112–120. doi: 10.7143/jhep.46.172.
- Spano M, Kruskall L, Thomas DT. 2017. *Nutrition for sport, exercise, and health*. Human Kinetics.
- Kusmawati W, Lufthansa L. 2019. *Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga*. Sidoarjo: Uwais Inspirasi Indonesia.