

# PENGATURAN MAKAN SEBELUM, SAAT DAN SETELAH BERTANDING

FARIDHA NURHAYATI, S.PD., M.KES.

# PRINSIP PENGATURAN MAKAN

- Masa Latihan
  - Masa Pertandingan
    1. Sebelum bertanding
    2. Saat bertanding
    3. Setelah bertanding
  - Masa Pemulihan (Recovery)
-

# TUJUAN PENGATURAN GIZI SELAMA PERIODE PEMBINAAN PRESTASI

- Penyediaan makanan memenuhi kebutuhan energi dan zat-zat gizi, sesuai dengan ukuran tubuh, aktivitas, program latihan dari tiap jenis olahraga
- Menanggulangi kasus-kasus khusus yang berkaitan dengan gizi
- Memberi konsultasi dan pendidikan gizi terhadap atlet, official maupun pengelola makanan atlet
- Monitoring dan evaluasi terhadap status gizi atlet maupun penyelenggaraan makanan atlet

# PERIODE PENYELENGGARAAN LATIHAN

## Tujuan

1. Memperbaiki status gizi
2. Memelihara kondisi fisik atlet
3. Membiasakan atlet makan makanan sehat dan seimbang.

# PRINSIP PENGATURAN MAKANAN

1. Makanan bervariasi
  2. Makanan seimbang
  3. Makanan lebih banyak karbohidratnya
  4. Mengurangi lemak
  5. Mengurangi penggunaan gula berlebih
  6. Mengurangi penggunaan garam atau sodium klorida
  7. Perbanyak minum air putih atau jus buah
  8. Makan makanan yang kaya akan kalsium untuk atlet wanita
  9. Makan makanan yang kaya zat besi terutama wanita dan vegetarian
-

# PENGATURAN PADA MASA PERTANDINGAN

## Tujuan:

1. Meningkatkan cadangan glikogen otot dan mencegah terjadinya hipoglikemi
2. Menjaga status hidrasi
3. Menenangkan lambung, agar tidak menimbulkan masalah pada lambung.

## HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN:

1. Waktu atau kesempatan untuk mengembalikan cadangan glikogen dan status hidrasi dalam periode pertandingan.
2. Jadwal pertandingan setiap cabang olahraga dengan interval waktu tiap sesi pertandingan.
3. Khusus cabang olahraga dengan klasifikasi BB perlu diperhatikan cara penurunan dan penambahan BB
4. Adanya resiko gangguan pencernaan.

# PENGATURAN MAKAN SEBELUM PERTANDINGAN (PERSIAPAN PERTANDINGAN)

Tujuan :

Memberi makanan yang memenuhi kebutuhan kalori dari zat gizi agar dapat membentuk cadangan glikogen otot.

# PRINSIP PENGATURAN MAKANAN

1. Makanan lebih banyak hidrat arang
2. Makanan rendah lemak
3. Mengurangi jenis makanan yang tinggi serat
4. Minuman cukup
5. Mengatur waktu makan dan jenis makanan yang dikonsumsi
6. Makanan yang dikonsumsi sudah dikenal atlet.

## PENGATURAN MAKAN SAAT TANDING

Tujuan :

Memberi makanan dan cairan yang cukup untuk memenuhi energi dari zat gizi, agar cadangan glikogen dan status hidrasi tetap terpelihara.

# PRINSIP PENGATURAN MAKAN DAN MINUM

1. Pemberian minuman, cairan yang mengandung karbohidrat terutama diberikan pada atlet yang bertanding 30-60 menit terus-menerus.
2. Waktu pemberian dapat dilakukan pada saat istirahat, penggantian pemain, atau waktu tanding
3. Minuman atau cairan sebaiknya bersuhu sejuk. Minum dengan interval tertentu dan jangan menunggu rasa haus datang. Minum 150-250ml setiap 15-20 menit beraktivitas intensif dapat mencegah dehidrasi. Toleransi minum cairan antara 800-1200ml/jam.
4. Apabila diberikan cairan yang mengandung karbohidrat, maka yang dibutuhkan 30-60gr/jam.

# WAKTU MAKAN

3-4 jam sebelum bertanding: makanan utama sayur, lauk pauk dan buah. terdiri dari nasi,

2-3 jam sebelum bertanding: Snack/makanan Krakers, roti dll. kecil, misalnya;

1-2 jam sebelum bertanding: Makanan cair/minuman, misalnya; jus, buah, teh, dll.

< 1 jam sebelum bertanding: Cairan/minuman

# CONTOH PENGATURAN WAKTU MAKAN

Pertandingan pukul 08.00:

Makan malam sebelum hari bertanding, makanan utama lengkap dengan porsi nasi beserta lauk hewani 1 macam dikukus/dibakar, sayuran, buah.

Menjelang tidur, minum extra cairan

Makan pagi pukul 5.00-5.30, makanan ringan misal; roti bakar tanpa margarin isi selai, jus buah dan teh.

# PENGATURAN MAKAN SETELAH PERTANDINGAN

## Tujuan:

Memberi makanan yang memenuhi kalori dan zat gizi untuk memulihkan glikogen otot, status hidrasi dan keseimbangan elektrolit.

# HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN

1. Minum setelah bertanding sangat penting untuk memulihkan status hidrasi.
2. Setiap penurunan 5000 gram BB, tubuh perlu 500 cc air.
3. Pada penurunan BB 4-7%, BB akan kembali normal setelah 24-48 jam.
4. Minuman diberikan dengan interval waktu
5. Minumlah jenis jus buah yang banyak mengandung kalium dan natrium.
6. Untuk memulihkan kadar gula darah, tubuh perlu karbohidrat.
7. Kebutuhan karbohidrat 1 jam setelah bertanding 1 gr/kg BB.
8. Pilih karbohidrat kompleks (pati) dan disacarida.
9. Sebaiknya makanan dalam bentuk cairan.
10. Pada umumnya atlet malas makan, beri 1/2 porsi

## CARA PEMBERIAN

1. Setelah bertanding minum air dengan suhu 5°C, 1-2 gelas
2. 1/2 jam, jus buah 1 gelas
3. 1 jam, jus buah 1 gelas dan snack ringan atau makanan cair (300 kalori karbohidrat)
4. 2 jam, makan lengkap dengan porsi kecil.
5. 4 jam, makanan yang mudah dimasak.

## PERIODE PEMULIHAN

Pada prinsipnya makanan pada periode ini sama dengan makanan pada periode latihan. Pemantauan status gizi harus tetap dilaksanakan.

**TERIMA KASIH**

A horizontal golden glow or light streak is positioned below the text, extending across the width of the text.