

PENGATURAN MAKANAN OLAH RAGAWAN



Oleh :
ERWIN SETYO KRISWANTO, M.KES

Faktor-faktor yang Berpengaruh akan Kebutuhan Zat Gizi bagi Atlet

- ◆ Jenis Olahraga
- ◆ Musim kompetisi / tidak musim kompetisi
- ◆ Prakompetisi
- ◆ Selama kompetisi
- ◆ Paska Kompetisi

Alasan Kebutuhan Makanan Bagi Atlet

- Rasio kekuatan dan berat badan
- Pembentukan kembali protein otot
- Kadar glikogen otot
- Keseimbangan air & elektrolit (menjaga tubuh jangan dehidrasi)
- Kapasitas penyembuhan cedera
- Resistensi terhadap penyakit
- Makanan sebelum, selama dan sesudah bertanding sangat perlu mendapat perhatian

Pengaturan Makanan Atlet

1. Perbaiki status gizi, dilakukan pada awal pembinaan atau tepatnya pada tahap persiapan
2. Pemeliharaan status gizi dimulai sejak atlet mempunyai status gizi optimal
3. Pada masa pertandingan (sebelum, saat & sesudah bertanding)
4. Masa transisi, untuk memulihkan kondisi fisik atlet

PERENCANAAN GIZI ATLET

STATUS GIZI	PERS.		KOMP.		PERAL.
	Umum	Khus	Pra	Komp	
Perbaikan	XX				
Pemeliharaan	XX	XX	XX	XX	XX
Pemulihan					XX
Pertandingan					
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sebelum ▪ Saat ▪ setelah 				X X X	

Perbaiki Status Gizi

- ✦ Ukur Status Gizi (misal dg IMT)
- ✦ Peningkatan BB dan Kadar Hb
- ✦ Penurunan BB
- ✦ Esensi Penurunan BB → Kurangi Lemak
- ✦ Esensi Penambahan BB → Tambah Otot

PENINGKATAN BB

- Latihan Beban : Intensitas 8-12 Rep/set
- Diet + 25 % dari biasanya.

PENURUNAN BB

- Latihan Aerobik : Intensitas 65 %-75 %Djm
- Diet – 25 % (- 500 sd -1000 Kal)
- 0,5- 1.5 Kg/ Minggu.

PEMELIHARAAN STATUS GIZI

- Cukup makan sumber energi
(KH:60-65 %,Lmk 15-20 % dan Prt 20-25 %)
- Porsi kecil- Frek. Banyak
- Cukup Vitamin, mineral
- Kurangi konsumsi lemak.
- Cukup minum dan sari buah.
- Selalu timbang BB

Untuk memaksimalkan Endurance

- Tingkatkan Kapasitas Aerobik
- Tingkatkan kadar Hb
- Cukup Vitamin, mineral (Sayur, buah)

Whenever I think about you...



© 123Greetings.com

PEMULIHAN STATUS GIZI

- Asupan makan sesuaikan dengan aktivitas
- Gizi seimbang dan bervariasi
- Kontrol BB.



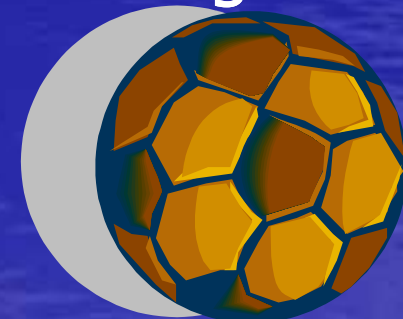
Makanan

Pertandingan

SEBELUM BERTANDING

Tujuan :

1. Mencegah Lapar dan kelemahan
2. Perut Kosong-tubuh berenergi
3. Menjamin Status Hidrasi
4. Alat Cerna tak terbebani
5. Atlet Siap Tanding (Untuk memenuhi kebutuhan kalori, agar penyediaan cadangan otot cukup)



Penyediaan Menu

- ◆ **Jenis karbohidrat (kompleks, cair)**
- ◆ **Hindari**
 - Hipertonik
 - Protein, Lemak
 - Makanan/minuman merangsang, bergas
 - Alkohol
 - Cafein
 - Rokok
 - Makanan berserat

Waktu pemberian makanan

- ❖ 3 – 4 jam sebelum bertanding; makanan utama
- ❖ 2 – 3 jam sebelum bertanding; makanan kecil
- ❖ 1 – 2 jam sebelum bertanding; juice
- ❖ < 1 jam; cairan/minuman



SAAT BERTANDING

- ◆ **Tujuan** : memelihara kecukupan gizi dan mempertahankan status hidrasi

Syarat Makanan/ minuman :

1. Mudah dicerna
2. Minum cukup pada OR endurance (setiap 10-15 Mnt, beri minum)
3. Jenis minuman Hipotonik, 10-13°C
4. Beri minum sebelum haus
5. Pada cuaca panas kebutuhan air 3 X lebih banyak (150-250 ml)

Jenis Makanan/ minuman

- Air putih, teh, juice buah yang banyak kalium dan natrium (Buah-buahan segar)
- Pemberian cairan dapat dilakukan setiap saat waktu bertanding (setiap ist antar babak), bila diberikan cairan yang glukosa maka konsentrasinya sekitar 2,5 gr%. Toleransi tubuh terhadap cairan antara 800 – 1200 ml/jam

Makanan Setelah Bertanding

Tujuan :

Memulihkan cadangan energi, status Hidrasi dan Keseimbangan Elektrolit.

Syarat :

Tinggi Kh, cukup Protein, rendah lemak, banyak cairan.

Hal Penting :

- Minum 500 CC setiap Penurunan BB 500 Gr.
- Juice buah tomat, blimbing (kalium, natrium)
- Karbohidrat Kompleks cair
- Tanda- tanda kekurangan cairan : haus, urine sedikit- warna tua, kehilangan BB.

Cara Penyajian

- Segera setelah bertanding minum 1-2 gelas
- ½ jam setelah bertanding 1 gelas juice buah
- 1 jam setelah bertanding 1 gelas juice buah, makanan ringan (300 kalori)
- 2 jam setelah bertanding : makan lengkap porsi kecil, banyak kuah.
- 4 jam setelah bertanding : makan lengkap yang disukai atlet (tetap jenis KH)

Pengaruh Makanan

Jenis	Pengaruh
Kafein	Diuresis, detak jantung meningkat, merangsang saraf, Depresen. Doping (> 12 Mg)
Gula	Hipoglikemia (pusing, mual, bingung ,lemas,lapar, pucat, kejang)
Ginseng	Merangsang Sekresi adrenalin
Multivitamin	<ul style="list-style-type: none">● Kelebihan Vit B, C dibuang via urine.● Kelebihan Vit A,D,E,K → Toksik Hipervitaminose A: kulit kering,pusing, mual E : Pening,gangguan mata & cerna

Jenis	Pengaruh
Telur mentah	Tidak dapat diserap usus, Avitin merusak Vit. A.
Madu	Anti Oksidan, Hipoglikemia

Selamat Menahsin Semoga Sukses

