

GAMBARAN ASUPAN MAKAN PADA ATLET LARI ATLETIK PASI KABUPATEN SIDOARJO DIMASA PERIODISASI LATIHAN

ABSTRAK

Latar Belakang. Nutrisi olahraga adalah bidang baru yang bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara penelitian nutrisi dan analisis kinerja atletik. Atlet bisa mendapatkan keuntungan dengan mengetahui lebih banyak tentang perencanaan makan dan asupan nutrisi sebagai sarana untuk memastikan mereka mendapatkan bahan bakar yang mereka butuhkan untuk bersaing di level tinggi.

Tujuan Penelitian. Mengidentifikasi karakteristik atlet lari yang meliputi jenis kelamin, usia, status gizi atau IMT (*Indeks Massa Tubuh*). Serta mengidentifikasi asupan makan pada atlet lari atletik pasi kabupaten sidoarjo dimasa periodisasi latihan pada saat sebelum latihan.

Metode Penelitian. Metode yang digunakan adalah Deskripsi variable merupakan prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk table atau grafik. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian formulir kuesioner, pengukuran berat badan, tinggi badan, dan melakukan wawancara *Recall 2 x 24 jam* pada saat sebelum latihan pada atlet lari atletik pasi kabupaten sidoarjo.

Hasil Penelitian. Atlet lari pasi kabupaten sidoarjo berdasarkan jenis kelamin terbagi dalam jumlah 50% laki-laki dan 50% perempuan dengan IMT sebagian besar 80% normal dan 20% kurus. Hasil recall menunjukkan asupan energi & zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) sebagian besar mengalami defisit ringan hingga sedang dari total kebutuhan sebelum latihan.

Kesimpulan. Atlet lari pasi kabupaten sidoarjo sebagian besar mengalami defisit Asupan energi & zat gizi makro, keseluruhan rata – rata asupan makan sehari atlet lari atletik pasi kabupaten sidoarjo (Energi 2.683,7 Kkal, Protein 70,4 gram, Lemak 103,9 gram, dan Karbohidrat 354,2 gram).

Saran. Kepada pelatih pasi kabupaten sidoarjo memberikan edukasi gizi dan para atlet disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan secara mandiri dengan cara membaca buku olahraga.

Kata Kunci : Asupan Makan, Atlet Lari, dan Atletik.

**DESCRIPTION OF FOOD INTAKE IN ATHLETES RUNNING
PASI SIDOARJO DISTRICT IN THE TRAINING PERIOD**

ABSTRACT

Background. Sports nutrition is an emerging field that aims to bridge the gap between nutrition research and athletic performance analysis. Athletes can benefit from knowing more about meal planning and nutritional intake as a means of ensuring they get the fuel they need to compete at a high level. **Research purposes.** Identify the characteristics of running athletes which include gender, age, nutritional status or BMI (Body Mass Index). As well as identifying food intake in post-athlete athletes in Sidoarjo district during the training period before training. **Research methods.** The method used is the description of variables which is a data processing procedure by describing and summarizing data scientifically in the form of tables or graphs. Data collection was carried out by filling out a questionnaire form, measuring body weight, height, and conducting 2 x 24 hour Recall interviews at the time before training in Pasi athletics in Sidoarjo Regency. **Research result.** Sidoarjo district sprint athletes based on gender are divided into 50% male and 50% female with BMI mostly 80% normal and 20% thin. The results of the recall showed that most of the intake of energy & macronutrients (protein, fat and carbohydrates) experienced a mild to moderate deficit from the total requirement before exercise. **Conclusion.** Most of the athletes running pasi in Sidoarjo district experience a deficit in energy & macronutrient intake, overall daily food average intake for athletes running athletics in Sidoarjo district (Energy 2,683.7 Kcal, Protein 70.4 grams, Fat 103.9 grams, and Carbohydrates 354.2 grams). **Suggestion.** The Sidoarjo district pasi coaches provide nutrition education and athletes are advised to increase knowledge and add insight independently by reading sports books.

Keywords: Food Intake, Running Athletes, and Athletics.