

ABSTRACT

Background: A number of factors play a role in sports performance, one of which is the athlete's diet pattern related to proper and planned nutrition. Especially for young athletes, nutrition is an important part of sports performance, in addition to its role in athlete growth and development. In Indonesia, there remains problems related to the fulfillment of a balanced nutrition for athletes in several young athlete schools. Due to the importance of nutritional status on athlete performance, appropriate dietary advice by nutritionists is needed to support athletes in meeting nutritional needs. Unfortunately, most of these young athlete sports schools do not yet have a nutritionist as part of organizing athlete nutrition.

Methods: Researchers used a case study method with qualitative and quantitative inquiries to analyze the implementation of athlete nutrition program. Qualitative data were collected through focus group discussions (FGD) and in-depth interviews with sports school stakeholders. The Consolidated Framework for Implementation Research (CFIR) was used as a guide in the preparation of FGD questions and interviews, coding and data analysis to assess nutrition program implementation and perspectives related to the role of nutritionists. Quantitative data were collected using Capability, Opportunity, and Motivation - Behavior (COM-B) questionnaires to understand the eating behavior of athletes. The research was conducted on athletes, coaches, nutritionists, and managers of sports schools, namely: Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta, Aji Santoso International Football Academy (ASIFA) Malang and Pusat Pendidikan & Latihan Pelajar (PPLP) DI Yogyakarta.

Results: This study identified that more than 50% of athletes' eating behaviour at the three sports schools are in the high and very high category, while 40% are still in the middle category. This study also found that there was no difference in the athletes' eating behaviour of the respondents in the three sports schools ($p > 0.05$). Managers, coaches, nutritionists and athletes in sports schools identify the following factors that challenges the implementation of nutrition program among athletes: a) design quality and program packaging, b) the specific needs of adolescent athletes, c) the readiness of program implementation, d) nutrition program complexity, and e) budget or financial resources. Meanwhile, the opportunities for a good nutritional program are: a) perceived benefits, b) supportive implementation climate, and c) good network and communication. Strategies to improve nutrition program are : applying sports science -one of which is to involve nutritionists-, forming the support of all stakeholders, complementing the tools and support according to the needs of each school, a monitoring plan evaluation and provide nutrition education to athletes who consider *Capability (C)*, *Opportunity (O)*, and *Motivation (M)* in eating behavior (*Behaviour*).

Conclusion: Athletes' eating behavior needs to be reviewed holistically, considering individual psychological, interpersonal, and environmental aspects. Educational strategies and implementation of nutrition programs by nutritionists are important to realize capability, opportunity, and motivation into real behavior in the athlete's daily diet. The role of nutritionists in sports schools is seen by stakeholders (managers, coaches, nutritionists and athletes) to provide benefits in improving the eating behavior of athletes so as to produce better sports performance.

Keywords: athlete's eating behavior; CFIR; COM-B; role of nutritionist

ABSTRAK

Latar Belakang: Sejumlah faktor berperan terhadap performa olahraga, salah satunya adalah pola diet atlet terkait nutrisi yang tepat dan terencana. Terutama bagi atlet muda, nutrisi merupakan bagian penting dari performa olahraga, selain perannya dalam tumbuh kembang atlet. Di Indonesia masih dijumpai masalah terkait pemenuhan zat gizi yang tidak seimbang pada atlet di pusat-pusat pembinaan atlet muda. Sehubungan dengan pentingnya status gizi terhadap performa atlet, saran diet yang tepat oleh ahli gizi diperlukan untuk mendukung atlet memenuhi kebutuhan zat gizi. Sayangnya, sebagian besar sekolah pembinaan atlet muda ini belum memiliki ahli gizi sebagai bagian dari penyelenggaraan gizi atlet.

Metode: Peneliti menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif dikumpulkan melalui diskusi kelompok terarah (FGD) dan wawancara mendalam dengan pemangku kepentingan sekolah olahraga. Consolidated Framework for Implementation Research (CFIR) digunakan sebagai panduan dalam penyusunan pertanyaan FGD dan wawancara, pengkodean dan analisis data untuk mengkaji penyelenggaraan gizi dan perspektif terkait peran ahli gizi. Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan kuesioner Capability, Opportunity, dan Motivation - Behavior (COM-B) untuk memahami perilaku makan atlet. Penelitian dilakukan pada atlet, pelatih, ahli gizi, dan pengelola sekolah olahraga pembinaan atlet muda, yaitu : Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta, Aji Santoso International Football Academy (ASIFA) Malang dan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) DI Yogyakarta.

Hasil: Peneliti mengidentifikasi bahwa perilaku makan 50% lebih atlet di 3 sekolah olahraga berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan 40% masih berada pada kategori sedang. Studi ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan perilaku makan responden di 3 sekolah olahraga ($p > 0.05$). Perspektif atlet, pelatih, ahli gizi dan pengelola di sekolah olahraga tentang penyelenggaraan gizi memunculkan konstruksi CFIR : a) kualitas desain dan *'packaging'* program, b) kebutuhan spesifik atlet remaja, c) kesiapan penyelenggaraan gizi, d) kompleksitas program gizi, dan e) anggaran program gizi sebagai tantangan penyelenggaraan gizi. Sedangkan konstruksi CFIR yang muncul sebagai peluang dalam penyelenggaraan gizi adalah : a) manfaat yang dirasakan, b) iklim implementasi yang mendukung, dan c) *network &* komunikasi yang terjalin baik. Perspektif atlet, pelatih, ahli gizi dan pengelola sangat positif mendukung peran ahli gizi sebagai bagian dari penyelenggaraan gizi. Strategi memperbaiki penyelenggaraan gizi dapat dilakukan dengan pengaplikasian sport science yang salah satunya adalah melibatkan ahli gizi, membentuk dukungan dari semua *stakeholders*, melengkapi alat dan dukungan sesuai dengan kebutuhan masing-masing sekolah, rencana monitoring evaluasi dan memberikan edukasi

nutrisi kepada atlet yang mempertimbangkan aspek kemampuan (*Capability-C*), kesempatan (*Opportunity-O*), dan motivasi (*Motivation-M*) dalam perilaku makan (*Behaviour-B*)

Kesimpulan: Perilaku makan atlet perlu ditinjau secara holistik, mempertimbangkan aspek psikologis individu, interpersonal, dan lingkungan. Strategi edukasi dan implementasi penyelenggaraan gizi dengan tinjauan holistik menjadi penting untuk mewujudkan kemampuan, kesempatan, dan motivasi ke dalam perilaku nyata pola makan harian atlet. Peran ahli gizi di sekolah olahraga dipandang oleh *stakeholders* sekolah olahraga akan memberikan manfaat pada perbaikan perilaku makan atlet sehingga menghasilkan performa olahraga yang lebih baik.

Kata kunci: perilaku makan atlet; CFIR; COM-B; peran ahli gizi