

Hubungan Persepsi Diet Gizi Seimbang dan Kebiasaan Makan terhadap Komposisi Tubuh serta Alasan Konsumsi Suplemen pada Pemain Sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta

Naila Alfi Syarifah¹, Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih², Leny Latifah³

INTISARI

Latar Belakang: Aspek nutrisi perlu diperhatikan untuk meningkatkan performa dan prestasi olahraga. Masalah nutrisi pada pemain sepak bola adalah asupan energi tidak adekuat, kurangnya pengetahuan tentang konsumsi suplemen dan ketidaktepatan praktik makan yang berdampak pada komposisi tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara persepsi diet gizi seimbang dan kebiasaan makan terhadap komposisi tubuh serta alasan mengonsumsi suplemen pada pemain sepak bola mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 65 pemain sepak bola UKM dari 3 Universitas di Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2017 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data persepsi diet gizi seimbang dan alasan konsumsi suplemen diambil menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti, kebiasaan makan diambil menggunakan SQ-FFQ, dan komposisi tubuh diambil menggunakan BIA. Uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*, Fisher, Spearman, Pearson, T, dan Mann-Whitney.

Hasil: Persepsi diet gizi seimbang 75,4% subjek tidak tepat. Sebagian besar subjek memiliki kebiasaan makan yang baik pada kategori makanan pokok, protein hewani, gula, dan minuman namun memiliki kebiasaan makan tidak baik pada kategori protein nabati, lemak, sayur, buah, susu, dan makanan olahan. Suplemen yang paling banyak dikonsumsi adalah elektrolit/sport drink (95,4%), vitamin mineral (78,5%), dan suplemen karbohidrat (73,9%). Rata-rata persentase lemak tubuh subjek sebesar 16,07±4,17%. Rerata massa otot subjek sebesar 35,61±1,80%. Alasan utama subjek mengonsumsi suplemen adalah untuk kesehatan dan mencegah penyakit. Anjuran pelatih cukup berpengaruh terhadap keputusan konsumsi suplemen. Tidak ada hubungan antara persepsi diet gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi makanan ($p>0,05$). Ada hubungan yang bermakna antara asupan *one dish meal* (sate, soto, siomay) terhadap masa otot lengan ($p<0,05$). Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan dan konsumsi suplemen terhadap komposisi tubuh ($p>0,05$) selain yang sudah disebutkan di atas.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi diet gizi seimbang dengan kebiasaan konsumsi makanan. Tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan dan konsumsi suplemen terhadap komposisi tubuh baik pada persentase lemak maupun pada massa otot di seluruh bagian tubuh kecuali pada kategori makanan olahan jenis *one dish meal* (soto, sate, siomay) yang mempengaruhi masa otot lengan.

Kata kunci: diet gizi seimbang, suplemen, kebiasaan makan, komposisi tubuh, pemain sepak bola

¹Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

²Dosen Program Studi Gizi Kesehatan FK UGM

³Bagian Balai Penelitian dan Pengembangan Gangguan Akibat Kekurangan Iodium Magelang

Association between Perception of Balanced Diet, Eating Habit, and Body Composition and Motives of Dietary Supplements Use among Collegiate Soccer Players in Daerah Istimewa Yogyakarta

Naila Alfi Syarifah¹, Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih², Leny Latifah³

ABSTRACT

Background: Nutritional aspects are considered to improve sport performance. The most nutritional problem on soccer players are inadequate energy intake, lack of knowledge about supplements use and bad eating practice which impact the body composition.

Objective: Purpose of this study is to determine the association between perception of balanced diet, eating habit, and body composition and to define the motives of dietary supplements use among collegiate soccer players in Daerah Istimewa Yogyakarta

Methods: This study is a cross sectional study. The participants were 65 soccer players from 3 Universities in Yogyakarta. The research was conducted in March to June 2017 using purposive sampling technique. Perception of balanced diet and the motives of dietary supplements used was measured using developed questionnaire, eating habit data was measured with SQ-FFQ and body composition was measured with BIA. Statistical analyses used were Chi-Square test, Fisher test, Spearman test, Pearson test, t-test, and Mann-Whitney test.

Results: More than 75% subjects have improper perception of balanced diet. Most subject have good eating habit on staple foods, animal protein, sugar, and beverage category but have bad eating habit on plant proteins, fats, vegetable, fruit, milk, and processed foods category. The most consumed supplements are electrolyte/sport drink (95.4%), vitamins minerals (78.5%), and carbohydrate supplement (73.9%). The average body fat is $16.07 \pm 4.17\%$. The average muscle mass is $35.61 \pm 1.80\%$. The main motives of supplements used are for body health and prevent disease. The suggestion from the coach is firm enough to influence decision making of supplements use. There is no relationship between the perception of balanced diet with eating habit ($p > 0.05$). There is a significant relationship between the intake of one dish meal (satay, soto, siomay) to the arm muscles ($p < 0.05$). There is no relationship between eating habit and supplement use to the body composition ($p > 0.05$) other than those are already mentioned above.

Conclusion: There is no relationship between perception of balanced diet with eating habit. There is no significant relationship between eating habit and supplements used to the body composition in all parts of the body except one dish meal intake (satay, soto, siomay) that affects arm muscles.

Keywords: Balanced diet, supplement, eating habit, body composition, soccer player

¹ Student of Health Nutrition Faculty of Medicine UGM

² Lecturer of Health Nutrition Faculty of Medicine UGM

³ Investigator of Research and Development Disorders due to Iodine Deficiency Agency Magelang