

Matrikulasi ID Pokok Studi Kasus				
PPOP DKI Jakarta				
	PELATIH	AHLI GIZI	ASFA MALANG	
Gambaran penyelenggaraan acara gizi di sarana	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ahli gizi melekat di sarana sejak perubahan PLP menjadi PPOP tahun 2016.</li> <li>* Pelatih merekomendasikan atlet untuk berkonsumsi dengan ahli gizi apabila butuh menaikkan/menurunkan berat badan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* AG: Pemantauan dining room &amp; dapur. Menu sebisa mungkin menyesuaikan preferensi anak2/remaja (rasa, penampilan), sehingga mengagah selera.</li> <li>* Ahli gizi mengantar/ inspeksi ke gudang bahan apabila ada bahan yang belum muncul di siklus menu, atau ada keluhan rasa di dari atlet.</li> <li>* Spesifikasi makan, standar porsi, di sudah diatur oleh ahli gizi PPOP, tetapi pelaksanaanannya kadang melenceng. Siklus menu disusun bersama antara AG PPOP dan AG catering.</li> <li>* Pengawasan gizi saat latihan belum sesuai target, tetapi sudah dilakukan pendampingan ke pelatih sebelum ada pertandingan league (ttg berat badan, dll).</li> <li>* Belum improvement: sport food. Atlet sudah dapat makanan 6x/hari, termasuk snack, tetapi masih butuh sport food pada kondisi tertentu. Vitamin tersedia di klinik, tetapi perubahan alokasi anggaran sehingga tidak ada.</li> <li>* Pengukuran gizi (komposisi tubuh dll) diukur 3x/tahun, dilaporkan ke pelatih, edukasi diberikan bersamaan dengan proses pengukuran.</li> <li>* Ketersediaan alat: status scanner (baru), ukur tinggi dan komposisi tubuh, meskipun tidak sampai ke 90-95 detik.</li> <li>* Komunikasi: terencana dengan catering. Ahli gizi catering (fresh graduate) belum memberi awahan kepada stafnya yang usia lebih senior. Atau kadang ada masa di mana ahli gizi itu tidak ada, resign. Sehingga AG harus langsung koordinasi dengan chef</li> <li>* Cabor yg tidak di sarana: semua</li> <li>* Cabor di sarana berbeda-beda</li> <li>* Kendala: pengawasan makan tidak bisa full, beberapa ditemukan ada masalah gizi</li> <li>* 6. SDM : Keterbatasan tenaga ahli gizi untuk bisa memantau seluruh 300+ atlet saat jam makan. Jumlah ideal 4 orang, membutuhkan 4 kelas kebutuhan (ringan, sedang, berat, sekali). Rasio jumlah AG dan atlet ini kurang.</li> <li>* 7. Pengadaan barang, alat ukur selama 4-5 tahun belakangan ini masih sama, tidak ada dukungan peningkatan yang signifikan (keangapuan penyediaan dari atas terkait seperti makan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Peranggung DOKI No. 367/2016 ttg pembentukan organisasi dan tata kerja PPOP. GOR Raganan swanya lebih banyak dimanfaatkan untuk masyarakat umum, sehingga tidak supaya pemanfaatan diprioritaskan untuk pembinaan atlet DOKI.</li> <li>* Penempatan tenaga medis, termasuk ahli gizi, tertuang dalam Peranggung DOKI No. 1591/2018. Sudah ada satuan biaya khusus utk ahli gizi di situ, utamanya dengan biaya kegiatan olahraga.</li> <li>* Murni dikelola oleh Pemdis DOKI SPD unit Dinas Olahraga. Anggaran 100% APBD DOKI.</li> <li>* Ada dukungan penuh dari gubernur DKI untuk pembinaan di PPOP (masuk program kepp gubernur).</li> <li>* Improved diarahkan ke sistem yang lebih baik (adopsi sport school Singapura), setiap atlet sudah punya ID khusus untuk makan.</li> <li>* Kebutuhan gizi masing-masing berapa</li> <li>* Saat ini ada 2 ahli gizi untuk 335 atlet, rencana per 2021 ditambah 1-2 orang lagi, supaya pas 4 ahli gizi untuk 4 rumpun cabor.</li> <li>* Standar kalori atlet: Peranggung DOKI no 1977/2013 (kategorikan kebutuhan kalori: ringan, sedang, berat, sekali). Standar kebutuhan kalori di peranggung 1977 tidak berdasarkan perhitungan ahli gizi di Balai Kesehatan Karyawan DKI.</li> <li>* Saat ini sistem makanan prsmanan, atlet bebas ambil. Pernah diakar tetapi ada yang merasa kurang sehingga dibebaskan.</li> <li>* Stokaholder terbit: DGDOKI. Terkait perbaikan sistem yg terdapat ahli programmer dan ahli gizi: Gubernur, Bappeda, DPRD DKI.</li> <li>* Peranggung No 1591 tahun 2018 tentang pembinaan honorarium atlet, pelatih, dan tenaga pendukung lain</li> <li>* 5. Cabor yg tidak di sarana: semua</li> <li>* Standar tenderisasi catering: peraturan pemantauan jajan, sudah ada dasar hukumnya.</li> <li>* Ada aturan tentang kualifikasi ahli gizi yang direkrut (sama dengan aturan utk tenaga medis lain)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Kegiatan atlet setiap hari dimulai dengan latihan pukul 05.30 WIB, selama 2 jam. Jam 08.00 WIB sarapan, kemudian berangkat sekolah. Jam 09.30 sekolah. Pulang sekolah jam 12. Jam 12 makan siang kemudian kembali ke sarana untuk istirahat sampai jam 2. Latihan siang jam 14.00-16.30. Makan malam (terakhir makan) jam 17.00, sekitar jam 19.00 ada snack malam (seperti roti atau bubu)</li> <li>* Makan malam pada setiap jam makan disediakan di Gedung messs, di sarana</li> <li>* Makanan disediakan secara prsmanan, sama untuk semua cabang olahraga, masing-masing atlet mengembir sendiri makanannya. Jika ada yang sedang program turun berat badan maka disediakan khusus anak sendiri (biasanya makan rebusan)</li> <li>* Penilaian terhadap makanan asrama : 1.Lira-rata cocok dengan makanannya, ada satu atlet yang mengatakan tidak cocok (kadang tidak cocok supaya, kadang diganggu ada bagian yang masih keras) 2.hampir semua atlet mengatakan masih laper sekitar jam 20.00 dan mereka keluar mencari makan (pilihlah makan makan : pecel lele, nasi baweng, roti-roti di supermarket, biscoit) 3.Sebenarnya ahli gizi dan pelatih menyayarkan untuk tidak jajan di luar 4.Atlet memilih makan di dalam asrama jika memang ada tambahan makan di malam hari 5. Jika ada masalah tentang makanan atau misal atlet ingin makan sesuatu, mereka menyampaikan ke bunda asrama (yang jaga asrama)</li> <li>* Hambatan dalam penyelenggaraan makan di ASIFA adalah ketidaksiapan atlet dalam mengelola pola makan yang sesuai dengan perencanaan ahli gizi. Hal tersebut disebabkan oleh: 1. Menu makanan yang kurang variatif dan kurang disukai atlet remaja. 2. Juru masak /chef dinilai kurang memiliki kemampuan untuk memenuhi permintaan menu yang modern atau sesuai dengan selera atlet ASIFA yang merupakan atlet remaja. (Kuotasi manajemen dan AG)</li> <li>* Sehingga, ahli gizi juga kesulitan menyusun menu yang sesuai dengan keinginan/preferensi anak remaja dengan tetap memperhatikan kemampuan juru masak. (Kuotasi AG)</li> <li>* Menu makanan yang kurang variatif serta kurang disukai atlet menyebabkan atlet sering mengkonsumsi makanan di luar asrama. (Kuotasi pelatih)</li> <li>* Pihak manajemen mengakui belum ada dana yang cukup untuk melakukan pelatihan peningkatan kemampuan masak khusus bagi juru masak. (Kuotasi manajemen)</li> <li>* Rendahnya pengetahuan dan kesadaran diri dari atlet; 1. Beberapa atlet masih memilih jenis makanan yang kurang disarankan, seperti lebih memilih gorengan dan makanan pedas. Makanan yang kurang baik disebabkan karena atlet belum sepenuhnya mengerti manfaat dan pentingnya gizi. (Kuotasi pelatih) 2. Langkah yang diambil untuk mengontrol kebiasaan 'jajan' atlet adalah pengadaan jam malam serta edukasi dari ahli gizi mengenai jenis jajanan yang baik atau buruk serta edukasi untuk menjaga hygiene serta pilihan tempat makan yang bersih.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>* AG: Pemantauan dining room &amp; dapur. Menu sebisa mungkin menyesuaikan preferensi anak2/remaja (rasa, penampilan), sehingga mengagah selera.</li> <li>* Ahli gizi mengantar/ inspeksi ke gudang bahan apabila ada bahan yang belum muncul di siklus menu, atau ada keluhan rasa di dari atlet.</li> <li>* Spesifikasi makan, standar porsi, di sudah diatur oleh ahli gizi PPOP, tetapi pelaksanaanannya kadang melenceng. Siklus menu disusun bersama antara AG PPOP dan AG catering.</li> <li>* Pengawasan gizi saat latihan belum sesuai target, tetapi sudah dilakukan pendampingan ke pelatih sebelum ada pertandingan league (ttg berat badan, dll).</li> <li>* Belum improvement: sport food. Atlet sudah dapat makanan 6x/hari, termasuk snack, tetapi masih butuh sport food pada kondisi tertentu. Vitamin tersedia di klinik, tetapi perubahan alokasi anggaran sehingga tidak ada.</li> <li>* Pengukuran gizi (komposisi tubuh dll) diukur 3x/tahun, dilaporkan ke pelatih, edukasi diberikan bersamaan dengan proses pengukuran.</li> <li>* Ketersediaan alat: status scanner (baru), ukur tinggi dan komposisi tubuh, meskipun tidak sampai ke 90-95 detik.</li> <li>* Komunikasi: terencana dengan catering. Ahli gizi catering (fresh graduate) belum memberi awahan kepada stafnya yang usia lebih senior. Atau kadang ada masa di mana ahli gizi itu tidak ada, resign. Sehingga AG harus langsung koordinasi dengan chef</li> <li>* Cabor yg tidak di sarana: semua</li> <li>* Cabor di sarana berbeda-beda</li> <li>* Kendala: pengawasan makan tidak bisa full, beberapa ditemukan ada masalah gizi</li> <li>* 6. SDM : Keterbatasan tenaga ahli gizi untuk bisa memantau seluruh 300+ atlet saat jam makan. Jumlah ideal 4 orang, membutuhkan 4 kelas kebutuhan (ringan, sedang, berat, sekali). Rasio jumlah AG dan atlet ini kurang.</li> <li>* 7. Pengadaan barang, alat ukur selama 4-5 tahun belakangan ini masih sama, tidak ada dukungan peningkatan yang signifikan (keangapuan penyediaan dari atas terkait seperti makan).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Peranggung DOKI No. 367/2016 ttg pembentukan organisasi dan tata kerja PPOP. GOR Raganan swanya lebih banyak dimanfaatkan untuk masyarakat umum, sehingga tidak supaya pemanfaatan diprioritaskan untuk pembinaan atlet DOKI.</li> <li>* Penempatan tenaga medis, termasuk ahli gizi, tertuang dalam Peranggung DOKI No. 1591/2018. Sudah ada satuan biaya khusus utk ahli gizi di situ, utamanya dengan biaya kegiatan olahraga.</li> <li>* Murni dikelola oleh Pemdis DOKI SPD unit Dinas Olahraga. Anggaran 100% APBD DOKI.</li> <li>* Ada dukungan penuh dari gubernur DKI untuk pembinaan di PPOP (masuk program kepp gubernur).</li> <li>* Improved diarahkan ke sistem yang lebih baik (adopsi sport school Singapura), setiap atlet sudah punya ID khusus untuk makan.</li> <li>* Kebutuhan gizi masing-masing berapa</li> <li>* Saat ini ada 2 ahli gizi untuk 335 atlet, rencana per 2021 ditambah 1-2 orang lagi, supaya pas 4 ahli gizi untuk 4 rumpun cabor.</li> <li>* Standar kalori atlet: Peranggung DOKI no 1977/2013 (kategorikan kebutuhan kalori: ringan, sedang, berat, sekali). Standar kebutuhan kalori di peranggung 1977 tidak berdasarkan perhitungan ahli gizi di Balai Kesehatan Karyawan DKI.</li> <li>* Saat ini sistem makanan prsmanan, atlet bebas ambil. Pernah diakar tetapi ada yang merasa kurang sehingga dibebaskan.</li> <li>* Stokaholder terbit: DGDOKI. Terkait perbaikan sistem yg terdapat ahli programmer dan ahli gizi: Gubernur, Bappeda, DPRD DKI.</li> <li>* Peranggung No 1591 tahun 2018 tentang pembinaan honorarium atlet, pelatih, dan tenaga pendukung lain</li> <li>* 5. Cabor yg tidak di sarana: semua</li> <li>* Standar tenderisasi catering: peraturan pemantauan jajan, sudah ada dasar hukumnya.</li> <li>* Ada aturan tentang kualifikasi ahli gizi yang direkrut (sama dengan aturan utk tenaga medis lain)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Sistem penyelenggaraan makan di ASIFA dikelola secara mandiri, berikut dapur pengolahan serta seluruh tenaga juru masak di dalamnya.</li> <li>* Harga per porsi makan di ASIFA adalah Rp 25.000,00, yang berisi menu makan utama, susu dan buah serta snack siang. Harga tersebut termasuk dalam biaya living cost para siswa ASIFA. Harga tersebut bersifat tetap dan sulit untuk diubah.</li> <li>* Penyusunan rencana anggaran belanja ASIFA disusun oleh pihak manajemen yang kemudian disetujui oleh direktur teknis dan direktur operasional.</li> <li>* Pengelolaan penyelenggaraan makan di ASIFA di bawah pengawasan ahli gizi.</li> <li>* Siklus menu di ASIFA adalah sbb berikut ini: - Menu makan di ASIFA: a. Makan utama: 3x jam makan utama; makan pagi, siang, dan malam. b. Snack: snack pagi (diberikan sebelum latihan pagi 1x/minggu) dan snack siang (diberikan setiap sebelum latihan siang). - Belum ada standar diet yang berbeda untuk atlet dengan kebutuhan khusus, seperti atlet yang sedang menurunkan atau meningkatkan berat badan. - Meski demikian, penyelenggaraan gizi di ASIFA dinilai lebih komplit dan baik daripada PPOP/PLP di daerah karena diawasi langsung oleh ahli gizi dan tersedia menu tambahan, seperti snack dan susu. (Kuotasi pelatih)</li> <li>* Intervensi gizi/tambahan yang dilakukan oleh ahli gizi atlet dengan target meningkatkan kemampuan BB adalah melalui edukasi dan motivasi kepada atlet untuk mengkonsumsi susu tambahan (yang dikelola sendiri dibantu oleh orang tua atlet) atau penambahan bahan latihan.</li> <li>* Hambatan dalam penyelenggaraan makan di ASIFA adalah ketidaksiapan atlet dalam mengelola pola makan yang sesuai dengan perencanaan ahli gizi. Hal tersebut disebabkan oleh: 1. Menu makanan yang kurang variatif dan kurang disukai atlet remaja. 2. Juru masak /chef dinilai kurang memiliki kemampuan untuk memenuhi permintaan menu yang modern atau sesuai dengan selera atlet ASIFA yang merupakan atlet remaja. (Kuotasi manajemen dan AG)</li> <li>* Sehingga, ahli gizi juga kesulitan menyusun menu yang sesuai dengan keinginan/preferensi anak remaja dengan tetap memperhatikan kemampuan juru masak. (Kuotasi AG)</li> <li>* Menu makanan yang kurang variatif serta kurang disukai atlet menyebabkan atlet sering mengkonsumsi makanan di luar asrama. (Kuotasi pelatih)</li> <li>* Pihak manajemen mengakui belum ada dana yang cukup untuk melakukan pelatihan peningkatan kemampuan masak khusus bagi juru masak. (Kuotasi manajemen)</li> <li>* Rendahnya pengetahuan dan kesadaran diri dari atlet; 1. Beberapa atlet masih memilih jenis makanan yang kurang disarankan, seperti lebih memilih gorengan dan makanan pedas. Makanan yang kurang baik disebabkan karena atlet belum sepenuhnya mengerti manfaat dan pentingnya gizi. (Kuotasi pelatih) 2. Langkah yang diambil untuk mengontrol kebiasaan 'jajan' atlet adalah pengadaan jam malam serta edukasi dari ahli gizi mengenai jenis jajanan yang baik atau buruk serta edukasi untuk menjaga hygiene serta pilihan tempat makan yang bersih.</li> </ul>
Persepsi tentang peran ahli gizi olahraga	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Pelatih: Atlet perlu mendapat edukasi jenis makanan yang sesuai dengan cabor mereka, tidak asal kenyang.</li> <li>* Pelatih: Sebalknya selalu ada ahli gizi yg standby di dining room saat jam makan utk mengawasi makan atlet.</li> <li>* perlu ada standar kelmuan utk AG yg akan ditempatkan (min 5). AG harus kompeten.</li> <li>* Pelatih: setiap diawasi pola makannya, perkembangan atlet sebaiknya menjadi lebih terkontrol. Perkembangan fisik sangat meningkat, lebih bertambah untuk berolahraga/latihan.</li> <li>* Pelatih: Setelah didampingi ahli gizi, pola makan lebih teratur.</li> <li>* Pelatih: Sudah ada klasifikasi kebutuhan kalori ringan, edang, berat, berat sekali, sehingga lebih sesuai kebutuhan atlet.</li> <li>* Pelatih: Variasi makanan lebih baik, sehingga nafsu makan meningkat, asupan membbaik, daya tahan meningkat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* AG: awal masuk bingung makanan apa saja, karena konteksnya berbeda dengan RS. awal ada anggapan bahwa kebutuhan gizi urusannya sampai dapur, rggak hanya konsultasi di klinik aja AG: awal melakukan perombakan sistem:</li> <li>1. Komunikasi ke pelatih (belum semua tau ada AG, cuma ada yg kontrol makanan): diskusi masalah atlet, dibuktikan menu khusus.</li> <li>AG: Komunikasi dengan pelatih saat ini sangat bagus, semua tahu ada ahli gizi yg fungsinya apa</li> <li>AG: selalu perlu komunikasi terkait variasi menu, karena klien anak2 lebih picky dengan rasa &amp; penampilan makanan</li> <li>* Keberaan ahli gizi di PPOP dirassakan sangat bermanfaat. Perlu tambahan personil supaya pendampingan untuk masing2 rumpun cabor lebih fokus.</li> <li>* Tugas ahli gizi banyak: perencanaan menu, penyulhan atlet, pengawasan catering. Harus tambah SDM.</li> <li>* Manfaat keberadaan ahli gizi jika berada kompak pada performa olahraga atlet.</li> <li>* Keberadaan ahli gizi untuk mengakomodasi kebutuhan khusus sesuai kondisi atlet/cabor.</li> <li>* pendampingan ahli gizi harus berjalan seiring dengan pembinaan fisik/teknis. Pendampingan ahli gizi perlu menyesuaikan periodisasi latihan. Harus sinergis. Sinergitas dengan periodisasi latihan saat ini sedang direncanakan di PPOP.</li> <li>* Ahli gizi punya urgensi dalam mendukung prestasi atlet. Skor 10/10. Memenuhi kebutuhan gizi harus di edukasi oleh ahlinya, kalau coba sendiri tidak tau. Itu hanya bisa bawanya.</li> <li>* Urgensi ahli gizi: pendampingan gizi jangka panjang, yaitu mencapai target secara bertahap. Contoh: pengaturan berat badan tidak boleh dengan cara instan, harus bertahap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* TUGAS AHLI GIZI: Persepsi tugas ahli olahraga menurut atlet secara umum adalah : - mengatur pola makan untuk diet disesuaikan kebutuhan porsi latihan, - memastikan bahwa atlet menjalankan diet yang tepat, - memberikan edukasi gizi, - melakukan pengukuran antropometri dalam jangka waktu tertentu - memantau penyelenggaraan makan di mensa (tempat penyajian makan) supaya atlet mengambil makanan sesuai kebutuhannya</li> <li>EDUKASI GIZI: Rata-rata edukasi gizi dilakukan oleh pelatih. Atlet berkesulitan gizi dilakukan oleh ahli gizi jika merasa perlu saja, yaitu saat : - sebelum pertandingan, - di sela-sela jadwal massage, - jika mengalami kelebihan/kekurangan berat badan, atau ingin mencapai postur tertentu (misal ingin bertambah tinggi). - jika mengalami keluhan terkait performa -misal sering mengalami kram fisik/teknis. - Ahli gizi ASIFA menilai jumlah tenaga ahli gizi saat ini sudah cukup dibandingkan dengan beban tugas dan program kerja ahli gizi saat ini.</li> <li>* Ahli gizi ASIFA merasa dukungan positif dari seluruh lingkungan di ASIFA. - Sebagai ahli gizi olahraga, ahli gizi ASIFA berpendapat memerlukan pendalaman kemampuan, khususnya di bidang fisiologi olahraga. - Baik pelatih dan pihak manajemen menilai bahwa ahli gizi memiliki peran penting di lingkungan akademi/sekolah olahraga. Peran tersebut adalah: 1.Menjaga dan mengatur pola makan dan gizi atlet karena gizi yang baik berperan dalam: 1.Menjaga stamina dan performa atlet; 1.Membangun tubuh atlet yang ideal; 2.Membantu edukasi gizi kepada atlet. Beberapa atlet masih memiliki tingkat kedisiplinan dan kebiasaan makan yang kurang baik. Ahli gizi berperan sebagai edukator untuk memperbaiki dan menanamkan kebiasaan makan yang baik kepada atlet. - Ahli gizi ASIFA menilai jumlah tenaga ahli gizi saat ini sudah cukup dibandingkan dengan beban tugas dan program kerja ahli gizi saat ini.</li> <li>* Ahli gizi ASIFA merasa dukungan positif dari seluruh lingkungan di ASIFA. - Sebagai ahli gizi olahraga, ahli gizi ASIFA berpendapat memerlukan pendalaman kemampuan, khususnya di bidang fisiologi olahraga. - Baik pelatih dan pihak manajemen menilai bahwa ahli gizi memiliki peran penting di lingkungan akademi/sekolah olahraga. Peran tersebut adalah: 1.Menjaga dan mengatur pola makan dan gizi atlet karena gizi yang baik berperan dalam: 1.Menjaga stamina dan performa atlet; 1.Membangun tubuh atlet yang ideal; 2.Membantu edukasi gizi kepada atlet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Atlet disajikan dalam kemasan berbentuk piring plato. Menu lauk dan sayur telah diporsi dari pihak produksi dapur. Sedangkan untuk menu karbohidrat, atlet dapat mengambil sendiri sesuai dengan selera.</li> <li>* Jam makan di ASIFA adalah 3x jam makan utama, yaitu makan pagi pada pukul 08.00 WIB, makan siang pada pukul 11.00, dan makan malam pada pukul 16.30 WIB.</li> <li>* ASIFA memiliki porsi biaya untuk snack hanya untuk satu kali pemberian per hari. Pemberian snack dilakukan pada atau siang menyesuaikan jam latihan atlet.</li> <li>* Atlet memilih makanan yang ideal untuk atlet adalah makanan yang mengandung komponen sumber zat gizi yang lengkap, meliputi karbohidrat, protein, yaitu daging dan susu, serta sayuran. Selain itu, makanan sebaiknya diolah dengan cara direbus/didapur digoreng.</li> <li>* Menurut atlet, makanan yang disajikan di ASIFA sudah sesuai dengan kebutuhan gizi atlet, sudah seimbang serta cukup dari segi porsi dan rasa.</li> <li>* Atlet juga mengaku menghabiskan porsi makanannya. Alasan atlet menghabiskan porsi makan: 1. Menyukai menu makanan yang disajikan; 2. Sedang tidak punya uang untuk membeli makanan di luar; 3. Sebagai bentuk rasa menghargai makanan yang telah diberikan;</li> <li>* Namun, atlet tidak mengkonsumsi beberapa kali bosan atau menjumpai makanan yang tidak mereka sukai, seperti sayuran hijau.</li> <li>* Ahli gizi ASIFA juga menyampaikan hal serupa bahwa tingkat daya terima makanan atlet rendah di kelompok sayuran dalam hijias serta lauk ikan.</li> <li>* Selain itu, ahli gizi menemukan bahwa atlet remaja cenderung hanya mengkonsumsi makanan yang disukai saja.</li> <li>* Dampak dari masalah tersebut adalah atlet sering mengkonsumsi makanan dari luar asrama atau jajan. Atlet semuanya memiliki makan lagi setelah jam latihan siang serta malam hari setelah jam makan malam. Makan didapatkan di penjual makanan atau minimarket sekitar asrama atau melalui pemesanan aplikasi daring. Frekuensi jajan atlet umumnya 1-3 kali per minggu.</li> <li>* Alasan atlet jajan adalah: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Alasan atlet tidak menghabiskan atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan saat snack: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Alasan atlet tidak menghabiskan atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan saat snack: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Selain atlet tidak menghabiskan atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan saat snack: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Atlet mengatakan terdapat perbedaan yang dirasakan ketika menjalani pelatihan di ASIFA dibandingkan dengan 588Pelatihan sebelumnya. Selain perbedaan dari aspek program latihan yang diberikan, atlet menyebutkan ada perbedaan dalam penyelenggaraan makan dan gizi: 1. Pola makan atlet selama di ASIFA lebih teratur karena berada dalam pendampingan ahli gizi; 2. Atlet merasakan peningkatan performa, stamina serta teknik setelah masuk ASIFA; 3. Atlet merasakan perbaikan postur tubuh setelah menjalani program latihan di ASIFA.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>* AG: awal masuk bingung makanan apa saja, karena konteksnya berbeda dengan RS. awal ada anggapan bahwa kebutuhan gizi urusannya sampai dapur, rggak hanya konsultasi di klinik aja AG: awal melakukan perombakan sistem:</li> <li>1. Komunikasi ke pelatih (belum semua tau ada AG, cuma ada yg kontrol makanan): diskusi masalah atlet, dibuktikan menu khusus.</li> <li>AG: Komunikasi dengan pelatih saat ini sangat bagus, semua tahu ada ahli gizi yg fungsinya apa</li> <li>AG: selalu perlu komunikasi terkait variasi menu, karena klien anak2 lebih picky dengan rasa &amp; penampilan makanan</li> <li>* Keberaan ahli gizi di PPOP dirassakan sangat bermanfaat. Perlu tambahan personil supaya pendampingan untuk masing2 rumpun cabor lebih fokus.</li> <li>* Tugas ahli gizi banyak: perencanaan menu, penyulhan atlet, pengawasan catering. Harus tambah SDM.</li> <li>* Manfaat keberadaan ahli gizi jika berada kompak pada performa olahraga atlet.</li> <li>* Keberadaan ahli gizi untuk mengakomodasi kebutuhan khusus sesuai kondisi atlet/cabor.</li> <li>* pendampingan ahli gizi harus berjalan seiring dengan pembinaan fisik/teknis. Pendampingan ahli gizi perlu menyesuaikan periodisasi latihan. Harus sinergis. Sinergitas dengan periodisasi latihan saat ini sedang direncanakan di PPOP.</li> <li>* Ahli gizi punya urgensi dalam mendukung prestasi atlet. Skor 10/10. Memenuhi kebutuhan gizi harus di edukasi oleh ahlinya, kalau coba sendiri tidak tau. Itu hanya bisa bawanya.</li> <li>* Urgensi ahli gizi: pendampingan gizi jangka panjang, yaitu mencapai target secara bertahap. Contoh: pengaturan berat badan tidak boleh dengan cara instan, harus bertahap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* TUGAS AHLI GIZI: Persepsi tugas ahli olahraga menurut atlet secara umum adalah : - mengatur pola makan untuk diet disesuaikan kebutuhan porsi latihan, - memastikan bahwa atlet menjalankan diet yang tepat, - memberikan edukasi gizi, - melakukan pengukuran antropometri dalam jangka waktu tertentu - memantau penyelenggaraan makan di mensa (tempat penyajian makan) supaya atlet mengambil makanan sesuai kebutuhannya</li> <li>EDUKASI GIZI: Rata-rata edukasi gizi dilakukan oleh pelatih. Atlet berkesulitan gizi dilakukan oleh ahli gizi jika merasa perlu saja, yaitu saat : - sebelum pertandingan, - di sela-sela jadwal massage, - jika mengalami kelebihan/kekurangan berat badan, atau ingin mencapai postur tertentu (misal ingin bertambah tinggi). - jika mengalami keluhan terkait performa -misal sering mengalami kram fisik/teknis. - Ahli gizi ASIFA menilai jumlah tenaga ahli gizi saat ini sudah cukup dibandingkan dengan beban tugas dan program kerja ahli gizi saat ini.</li> <li>* Ahli gizi ASIFA merasa dukungan positif dari seluruh lingkungan di ASIFA. - Sebagai ahli gizi olahraga, ahli gizi ASIFA berpendapat memerlukan pendalaman kemampuan, khususnya di bidang fisiologi olahraga. - Baik pelatih dan pihak manajemen menilai bahwa ahli gizi memiliki peran penting di lingkungan akademi/sekolah olahraga. Peran tersebut adalah: 1.Menjaga dan mengatur pola makan dan gizi atlet karena gizi yang baik berperan dalam: 1.Menjaga stamina dan performa atlet; 1.Membangun tubuh atlet yang ideal; 2.Membantu edukasi gizi kepada atlet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Atlet disajikan dalam kemasan berbentuk piring plato. Menu lauk dan sayur telah diporsi dari pihak produksi dapur. Sedangkan untuk menu karbohidrat, atlet dapat mengambil sendiri sesuai dengan selera.</li> <li>* Jam makan di ASIFA adalah 3x jam makan utama, yaitu makan pagi pada pukul 08.00 WIB, makan siang pada pukul 11.00, dan makan malam pada pukul 16.30 WIB.</li> <li>* ASIFA memiliki porsi biaya untuk snack hanya untuk satu kali pemberian per hari. Pemberian snack dilakukan pada atau siang menyesuaikan jam latihan atlet.</li> <li>* Atlet memilih makanan yang ideal untuk atlet adalah makanan yang mengandung komponen sumber zat gizi yang lengkap, meliputi karbohidrat, protein, yaitu daging dan susu, serta sayuran. Selain itu, makanan sebaiknya diolah dengan cara direbus/didapur digoreng.</li> <li>* Menurut atlet, makanan yang disajikan di ASIFA sudah sesuai dengan kebutuhan gizi atlet, sudah seimbang serta cukup dari segi porsi dan rasa.</li> <li>* Atlet juga mengaku menghabiskan porsi makanannya. Alasan atlet menghabiskan porsi makan: 1. Menyukai menu makanan yang disajikan; 2. Sedang tidak punya uang untuk membeli makanan di luar; 3. Sebagai bentuk rasa menghargai makanan yang telah diberikan;</li> <li>* Namun, atlet tidak mengkonsumsi beberapa kali bosan atau menjumpai makanan yang tidak mereka sukai, seperti sayuran hijau.</li> <li>* Ahli gizi ASIFA juga menyampaikan hal serupa bahwa tingkat daya terima makanan atlet rendah di kelompok sayuran dalam hijias serta lauk ikan.</li> <li>* Selain itu, ahli gizi menemukan bahwa atlet remaja cenderung hanya mengkonsumsi makanan yang disukai saja.</li> <li>* Dampak dari masalah tersebut adalah atlet sering mengkonsumsi makanan dari luar asrama atau jajan. Atlet semuanya memiliki makan lagi setelah jam latihan siang serta malam hari setelah jam makan malam. Makan didapatkan di penjual makanan atau minimarket sekitar asrama atau melalui pemesanan aplikasi daring. Frekuensi jajan atlet umumnya 1-3 kali per minggu.</li> <li>* Alasan atlet jajan adalah: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Alasan atlet tidak menghabiskan atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan saat snack: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Alasan atlet tidak menghabiskan atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan saat snack: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Selain atlet tidak menghabiskan atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan saat snack: 1. Masih merasa laper; 2. Bosan atau tidak suka dengan makanan yang telah disediakan; 3. Sedang ingin mengkonsumsi jenis makanan tertentu.</li> <li>* Atlet mengatakan terdapat perbedaan yang dirasakan ketika menjalani pelatihan di ASIFA dibandingkan dengan 588Pelatihan sebelumnya. Selain perbedaan dari aspek program latihan yang diberikan, atlet menyebutkan ada perbedaan dalam penyelenggaraan makan dan gizi: 1. Pola makan atlet selama di ASIFA lebih teratur karena berada dalam pendampingan ahli gizi; 2. Atlet merasakan peningkatan performa, stamina serta teknik setelah masuk ASIFA; 3. Atlet merasakan perbaikan postur tubuh setelah menjalani program latihan di ASIFA.</li> </ul>

<p>Persepsi tentang usulan kebijakan penempatan ahli gizi di sekolah olahraga/pusat latihan atlet. (PLUS manfaat keberadaan ahli gizi)</p>	<p>PELATIH:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Sangat mendukung usulan penempatan ahli gizi: lebih banyak yg menangani atlet, konsultasi gizi bisa lebih detail dan mendalam kalau ahli gizi ditambah.</li> <li>* Skor Urgensi: 10/10, 10/10, butuh orang yg lebih paham untuk mengontrol gizi atlet, kalau pelatih kurang paham.</li> <li>* Beban latihan atlet tinggi, pelatih beban tugas juga tinggi utk mengatur program latihan, butuh tenaga pendukung.</li> <li>* Bila ada keterbatasan anggaran, mulai secara bertahap menempatkan 1 orang dulu</li> <li>* Sangat bagus, sangat mendukung, membantu perkembangan olahraga di setiap PPLP. Perkembangan atlet terukur.</li> </ul>	<p>Pesan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Harus ada standar kerja, ada panduan NCP atlet yg jelas.</li> <li>2. Dukungan peralatan, minimal BIA. Komposisi tubuh terukur, laporan lebih lengkap, rencana latihan dan diet lebih sesuai.</li> <li>3. Perlu ilmu food service, pengelolaan anggaran</li> <li>4. Ilmu komunikasi yg baik ke atlet, pelatih, pengelola, catering</li> <li>5. Selalu update ilmu gizi</li> <li>6. Keterampilan alat sangat penting</li> <li>7. Penempatan tenaga gizi: Harus ada aturan tertulis/surat keputusan.</li> <li>* Basic skill selain ilmu gizi yg penting: KOMUNIKASI. Gaya edukasi dan pendampingan gizi disesuaikan dengan usia atlet, supaya tidak merasa terkeang/terlalu diatur.</li> </ol> <p>Pesan terkait penelitian dan penempatan AG :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pertimbangan untuk mengajak dinas lain (seperti saat ini yang terlibat dalam penyelenggaraan PPOD adalah dispora, dinkes, dan disdik), untuk meminimalkan benturan. kepentingan</li> <li>2. penelitian ini akan sangat mendukung perkembangan gizi olahraga, akan sangat membantu ahli gizi yang sudah berkecimpung dalam dunia gizi olahraga gitu.</li> <li>3. pesan untuk AG yang akan ditempatkan supaya haus untuk mencari ilmu, selalu mengembangkan ilmunya</li> <li>4. untuk AG olahraga, kuatkan hatinya kuatkan niatnya kuatkan belajarnya untuk bertahan dengan praktik-praktik politik yang kurang baik (sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan praktik gizi tapi berpengaruh ke pekerjaan AG)</li> <li>5. penelitian ini diharapkan menyatukan pegiat-pegiat gizi olahraga sehingga punya rumah bersama, jangan sampai ada saling tumpang tindih kepentingan</li> </ol>	<p>Mendukung usulan kebijakan penempatan ahli gizi di PPLP.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Urgensi peraturan/ legalitas hukum yg kuat ttg penempatan ahli gizi di PPLP.</li> <li>* Perlu peraturan hukum ttg santar pelayanan gizi, honor ahli gizi, standar catering, dll.</li> </ul>	<p>Skala kepentingan penempatan Ahli Gizi:</p> <p>Seluruh atlet mengatakan sangat penting dengan skala 10.</p>	<p>Seluruh peserta FGD menyambut baik usulan kebijakan penempatan ahli gizi olahraga di sekolah olahraga/pusat latihan atlet.</p> <p>Skala kepentingan yang diberikan oleh masing-masing peserta FGD adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelatih 1: 99 (dalam skala 1-10)</li> <li>2. Pelatih 2: 100 (dalam skala 1-10)</li> <li>3. Ahli gizi: 10</li> <li>4. Manajemen: 10</li> </ol> <p>* Harapan ahli gizi ASIFA dengan adanya rencana tersebut akan dapat memperluas lapangan kerja bagi ahli gizi yang berkecimpung sebagai ahli gizi olahraga karena, meskipun saat ini di dunia internasional ahli gizi olahraga sudah digaungkan urgensinya, lahan karier ahli gizi olahraga di Indonesia masih sempit.</p>	<p>Skala kepentingan penempatan AG:</p> <p>Seluruh atlet mengatakan sangat penting dengan skala 10.</p>
--	---	--	--	--	---	---