



## Analisis Pemilihan Makanan Bergizi Pada Atlet Sepak Bola Yunior

**Fadia Tasyafa<sup>1</sup>, Ferdinand Hindarto<sup>2</sup>, Christa Vidia Rana Abimanyu<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup> Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, Jawa Tengah, Indonesia**

**Jl. Pawiyatan Luhur Sel. IV No.1, Bendan Duwur, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50234**

**Email: 1999dea.tasyafa@gmail.com**

### **Abstrak**

Agar seorang atlet dapat meningkatkan performanya secara optimal, nutrisi yang tepat sangat penting. Pemenuhan gizi dicapai melalui proses pemilihan makanan yang memperhatikan beberapa unsur. Meskipun demikian, pengetahuan atlet tentang makanan yang mereka makan dan nutrisi yang mereka peroleh belum menjadi prioritas utama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek psikologis pengambilan keputusan diet pemain sepak bola junior. Lima orang digunakan dalam proyek penelitian studi kasus kualitatif ini. Pemain sepak bola PSIS Development Semarang berusia tiga belas hingga delapan belas tahun dijadikan sebagai subjek penelitian. Wawancara, observasi, dan pencatatan menu makanan subjek digunakan untuk memperoleh data. Teknik analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemain sepak bola junior masih memiliki pilihan makanan sehat yang terbatas. Banyak elemen yang dinamis dan memiliki dorongan yang kuat, seperti pengaruh orang tua atau budaya terhadap parameter perkembangan, yang mempengaruhi hal ini. Kontrol dan pemahaman subjek terhadap nutrisi atlet masih buruk, dan insentif subjek terhadap performa mungkin berdampak pada cara mereka memilih pola makan yang sehat. Aspek psikofisiologis dalam pemilihan makanan padat nutrisi juga dipengaruhi oleh preferensi subjek terhadap rasa yang enak.

**Kata Kunci:** Pemilihan Makan, Makanan Bergizi, Gizi Atlet, Atlet Sepak Bola Yunior

### **PENDAHULUAN**

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani dan rohani yang bermanfaat bagi seluruh aspek kesehatan seseorang, baik jasmani maupun rohani. Partisipasi olahraga dapat dilakukan dengan tekun untuk mencapai suatu tujuan atau dengan maksud untuk menghibur dengan tetap menjaga kesehatan. Pembinaan atlet dapat dimulai dari tingkat provinsi, kota, atau kabupaten, yang dapat dilakukan tindakan sejak usia muda. Seorang atlet dapat digolongkan sebagai atlet junior atau senior. Atlet senior adalah atlet yang telah berkompetisi secara profesional di berbagai cabang olahraga dan berusia antara 18 hingga

40 tahun. Sebaliknya, atlet junior adalah atlet yang berusia 7–18 tahun, tumbuh secara fisik dengan cepat, dan berupaya mencapai prestasi puncak (Hidayat, 2017 ).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang membantu kemajuan para atlet Indonesia yang telah mencapai cita-citanya. Anak-anak asal Indonesia bisa mengembangkan cita-citanya menjadi pemain sepak bola profesional di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembangunan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSIS) Semarang merupakan salah satu sekolah sepak bola yang ada di Semarang. PSIS Development berfungsi sebagai wadah bagi para pemain sepak bola muda, berusia enam hingga delapan belas tahun, untuk menunjukkan keahlian mereka. Program ini akan mengikuti kurikulum sekolah sepak bola kontemporer. Klub dan pertandingan sepak bola dalam kelompok umur berbeda diyakini dapat membantu atlet junior tampil lebih baik karena kini ada lebih banyak platform yang tersedia.

Tiga aspek digabungkan untuk menentukan kinerja seorang atlet: teknis, fisik, dan psikologis. Menurut Gunarsa (2004), atribut fisik atlet meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Ketika atlet mengonsumsi makanan dan nutrisi yang cukup, staminanya meningkat. Meningkatkan performa atlet dimulai dengan nutrisi yang tepat. Makanan atau zat gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan menurut Rismayanthi (2015). Agar semua nutrisi yang dibutuhkan dapat mengantikan nutrisi yang hilang selama latihan, pola makan atlet harus memiliki semua nutrisi yang diperlukan, termasuk air, lemak, protein, karbohidrat, dan mineral. Karena pemain sepak bola melakukan aktivitas fisik yang intensif, kebutuhan energi mereka sekitar 4.500 Kkal, atau 1,5 kali lipat dari rata-rata orang dewasa normal (Untoro, 2002).

Pelatih kepala PSIS Development dalam wawancaranya dengan peneliti pada 11 Oktober 2021 menyatakan, pola makan para pemain masih jauh dari kata seimbang dan tidak mendapat perhatian khusus dalam menentukan pilihan makanan sehat. Pelatih timnas Indonesia di Piala AFF, Shin Tae Yong, dalam wawancaranya menyatakan bahwa makanan yang disajikan kepada para pesepakbola Indonesia bukanlah makanan berkualitas tinggi. Makanan yang rendah protein seperti nasi goreng atau gorengan menjadi favorit para atlet (Fajar, 2022). Kurangnya protein saat bermain sepak bola dapat menurunkan massa otot,

sehingga memperlambat kemampuan atlet untuk pulih dan membangun kekuatan. Kecepatan seorang atlet juga dipengaruhi oleh defisit protein dalam pertandingan dan memperlambat pemulihan cedera (Wijaya, Meiliana & Lestari, 2021).

Setiap hari, seseorang harus membuat keputusan mengenai pola makan, yang melibatkan lebih dari sekedar memastikan bahwa seseorang memiliki nutrisi yang cukup untuk bertahan hidup atau energi untuk berfungsi sesuai kemampuan terbaiknya. Penelitian gizi, ilmu pangan, psikologi, sosiologi, antropologi, dan sejumlah disiplin ilmu lainnya semuanya dipelajari dalam bidang pilihan makanan (Adenengsi & Dwi Putri Rusman, 2019). Pemilihan makanan juga dapat mempengaruhi nutrisi dan bahan kimia lain yang diserap tubuh sehingga dapat berdampak pada mortalitas, morbiditas, dan kesehatan (Suarya et al., 2017). Keputusan tentang apa yang akan dimakan berubah seiring berjalannya waktu; saat ini, preferensi makan yang lebih luas dapat dengan mudah dijangkau dan pilihan makanan yang lebih beragam tersedia (Soba, Bisogni & Carole, 2009). Menurut Wijaya (2022), pilihan makanan merupakan hasil dari pengalaman sosial, pertumbuhan fisiologis, dan pematangan psikologis.

Berbagai elemen, termasuk biologi, psikologi, ekonomi, budaya, dan masyarakat, berdampak pada pilihan makanan masyarakat (Shepherd & Raats, 2006). Pemilihan makanan dipengaruhi oleh unsur psikologis seperti pengetahuan, pengalaman, gaya pengasuhan dini, stres, dan suasana hati yang terkait dengan proses mental tentang pilihan makanan dan nutrisi yang akan dikonsumsi. dkk. Suarya (2017). Dengan menggunakan perspektif psikologis, pemilihan makanan dipecah menjadi tiga kategori: proses bagaimana seseorang mengembangkan preferensinya terhadap makanan, fungsi kognitif, dan aspek psikofisiologis (Ogden, 2010). Dalam pandangan Ogden (2010), proses pemilihan makanan dimulai sejak dini dan mengembangkan pembelajaran asosiatif (associative learning), pembelajaran sosial (social learning), dan paparan makanan (exposure). Ogden (2010) mencantumkan kriteria pemilihan makanan berikut:

1. Developmental model

pendekatan perkembangan terhadap pemilihan makanan yang menyoroti nilai pembelajaran berbasis pengalaman dan berkonsentrasi pada bagaimana pilihan makanan anak-anak berkembang. Ketika seseorang menjadi dewasa dan memperoleh pengalaman, pilihan makanannya juga dapat berubah. Penggunaan penghargaan dan hukuman atas kebiasaan makan di masa kanak-kanak dapat berdampak pada preferensi makanan seseorang selanjutnya.

## 2. Cognitive Model

Untuk menyelidiki sejauh mana kognisi dapat meramalkan dan menjelaskan perilaku pilihan makanan, metode kognitif berfokus pada kognisi individu. Menurut Jane Ogden (2010), Teori Motivasi Perlindungan Kesehatan (PMT, Rogers, 1985), Teori Tindakan Beralasan (TRA, Fishbein & Ajzen, 1975), dan Teori Perilaku Terencana (TPB, Ajzen, 1985) mungkin semuanya digunakan untuk memprediksi metode kognitif. Alasan mengapa Teori Perilaku Terencana bekerja paling baik adalah karena teori ini memperhitungkan variabel-variabel yang memengaruhi kognisi, seperti sikap atau sikap konsisten terhadap makan. Norma sosial mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap preferensi makanan. Tingkat kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan mengenai pola makan berkorelasi dengan kendali yang dirasakannya. Hubungan antara tujuan dan sikap seseorang dikenal dengan istilah ambivalensi.

## 3. Psychophysiological Model

Metode psikofisiologis menyelidiki hubungan antara fisiologi, perilaku, dan kognisi individu. Elemen ini berfokus pada sensasi lapar dan kenyang serta memahami pilihan makanan yang berhubungan dengan ciri psikofisiologis.

Ketika membahas elemen-elemen yang mempengaruhi pilihan makanan, pertimbangan kognitif mencakup hal-hal seperti kesadaran pribadi akan nilai gizi makanan dan kemampuan memperkirakan dan membenarkan pilihan makanan seseorang. Jika atlet menggunakan keahliannya untuk membuat keputusan diet yang tepat, performa dan prestasinya akan meningkat (Afriani, Sari, Puspaningtyas & Mukkarromah, 2021).

Meskipun demikian, para atlet remaja di Indonesia, khususnya yang berkecimpung di sepak bola, masih kurang memiliki kesadaran gizi yang memadai (Wijaya et al., 2021). Demikian pula, 93,5% atlet pelajar di Sumatera Barat diketahui memiliki pengetahuan yang terlalu sedikit tentang pengelolaan pola makan yang benar (Kurnia, Kasmiyetti & Dwiyanti, 2020). Penelitian mengenai proses pemilihan makanan sehat bagi para atlet—mulai dari perencanaan makan hingga konsumsi aktual—belum dilakukan. Meskipun demikian, terbukti bahwa keputusan mengenai pola makan mempengaruhi kesehatan seseorang, terutama dalam jangka panjang (Deshpande et al., 2009).

Selain menunjang performanya, atlet yang sehat juga ingin tetap bertahan di dunia olahraga. Atlet yang mengikuti pola makan seimbang tidak hanya menjaga kesehatannya tetapi juga menurunkan kemungkinan terkena penyakit, cedera, dan kelelahan. Diyakini bahwa dengan menggunakan teori pilihan makanan Ogden (2010), seseorang dapat menyelidiki penyebab mendasar di balik preferensi makanan seseorang. Teori-teori mendasar yang diteliti dapat dijadikan landasan untuk meningkatkan kualitas pemilihan makanan yang dilakukan pemain guna melakukan penanganan lanjutan yang bertujuan untuk meningkatkan performa sepak bola Indonesia.

Oleh karena itu, para ilmuwan penasaran untuk mempelajari lebih lanjut dinamika beberapa elemen yang mempengaruhi keputusan pemain sepak bola junior dalam memilih pola makan sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai beberapa elemen yang mempengaruhi dan berinteraksi satu sama lain ketika pemain sepak bola junior memilih pola makan bergizi.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metodologi studi kasus. Studi ini mengkaji dinamika atlet dalam memilih makanan padat nutrisi sebagai studi kasus dan menerapkan teknik analisis pilihan makanan dalam analisisnya. Proses pemilihan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang seseorang—yang mencakup jumlah air, mineral, vitamin, lemak, dan karbohidrat yang cukup—dipengaruhi oleh sejumlah aspek perkembangan, kognitif, dan psikofisiologis.

Purposive sampling digunakan untuk memilih subjek berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Diantaranya adalah peserta sepak bola Pembinaan PSIS yang dibagi menjadi tiga kelompok umur dan berdomisili di Kota Semarang. Lima orang berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan di PSIS Development Semarang. Mereka adalah ZMA berusia 18 tahun, ROMP berusia 15 tahun, FR berusia 15 tahun, GDF berusia 13 tahun, dan ZA berusia 16 tahun. Catatan menu makanan, observasi, dan wawancara merupakan metode yang digunakan dalam pengumpulan data. Keabsahan data diuji keterpercayaannya melalui triangulasi sumber, yaitu berbicara dengan salah satu orang tua subjek dan dua orang pelatih di PSIS Development.

Selain itu, untuk mengetahui lebih jauh mengenai gizi yang dikonsumsi para atlet, dilakukan pengecekan data dan peer review terhadap mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata konsentrasi Gizi dan Teknologi Kuliner. Model Miles dan Huberman (dalam Siswanto & Suyanto, 2017) digunakan dalam analisis data penelitian ini, yang meliputi pengumpulan data, reduksi, penyajian, pengambilan kesimpulan, dan verifikasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni 2022 hingga Juli 2022 yang dilaksanakan di Stadion Citarum Semarang dan beberapa tempat yang telah ditentukan subjek bersama dengan peneliti. Persiapan pengumpulan data, peneliti menentukan kriteria dan membuat pedoman wawancara, selain itu peneliti melakukan perijinan dengan kepala pelatih PSIS Development. Setelah mendapatkan subjek, peneliti memberikan Informed consent kepada subjek sebelum wawancara dimulai. Hasil analisis setiap subjek dimulai pada subjek pertama yaitu ZMA, subjek sudah memenuhi pemilihan makanan bergizi dan orangtua menjadi faktor pendukung didalam faktor developmental dan cognitive model. Walaupun begitu motivasi dan keyakinan ZMA dalam memenuhi pemilihan makanan bergizi membuat subjek tidak goyah untuk membentuk perilaku tersebut. ROMP sebagai subjek kedua cenderung kurang menjaga pemilihan makanan bergizi selama menjadi atlet. Subjek memiliki preferensi makan yang minim terkait buah dan sayur. Namun, ia memiliki kebiasaan untuk mengurangi minuman dingin dan manis dengan mempertimbangkan pengaruh es

atau minuman dingin tersebut terhadap performanya saat latihan. Sedangkan subjek ketiga FR, kurang mempertimbangkan pemilihan makanan yang diambilnya, hal yang paling berpengaruh dalam rendahnya pemilihan makanan bergizi FR adalah keluarga, finansial dan keyakinan diri FR untuk menjadi atlet profesional sekaligus menjaga pemilihan makanan bergizinya.

Subjek keempat GDF belum memenuhi pemilihan makanan bergizi dimana kontrol diri yang dimiliki subjek masih lemah. Selain itu, usia, ekonomi dan pengaruh lingkungan belum mendorong subjek untuk bisa memenuhi pemilihan makanan bergizi. ZA memang kurang memenuhi pemilihan makanan bergizi sebagai seorang atlet. Ketidakseriusan ZA menjadi seorang atlet membuat ZA semakin kurang meyakini untuk mampu melakukan pemilihan makanan bergizi. Faktor yang paling berpengaruh dalam subjek ZA adalah motivasi atlet, kontrol diri dan pengaruh lingkungan baik orangtua, pelatih maupun teman sebaya.

Hasil Triangulasi sumber orangtua ZMA, Orangtua menjadi faktor penguat yang penting bagi subjek dalam melakukan pemilihan makanan bergizi. Orangtua subjek memberikan preferensi rasa yang kuat kepada subjek sehingga saat orangtua memutuskan untuk melaksanakan diet, ZMA mampu bertahan walaupun orangtua sudah berhenti untuk menjalani pola diet. Pelatih I mengungkapkan motivasi atlet masih kurang dan tidak adanya role model yang spesifik bagi para atlet. Pemilihan makanan bergizi pada atlet di Indonesia lebih ke gorengan, hal tersebut karena pengetahuan tentang gizi yang rendah dan finansial yang kurang. Walaupun finansial keluarga terpenuhi hal tersebut juga tidak membuat atlet memilih makanan bergizi melainkan menggunakan dana tersebut untuk keperluan lainnya. Sedangkan pelatih M, mengutarakan jika semangat yang dimiliki atlet cukup tinggi saat pertandingan akhir-akhir ini. Namun, pelatih M kurang mengetahui pemilihan makanan atlet karena atlet masih makan bersama dengan orang tua. Sekali PSIS Development pernah memberikan edukasi terkait gizi.

## **PEMBAHASAN**

Kepercayaan diri para atlet terhadap kemampuannya memilih makanan sehat sangat dipengaruhi oleh keadaan keuangan keluarganya. Pelatih I setuju, dengan menyatakan bahwa atlet yang secara finansial tidak mampu membuat pilihan pola makan yang sehat

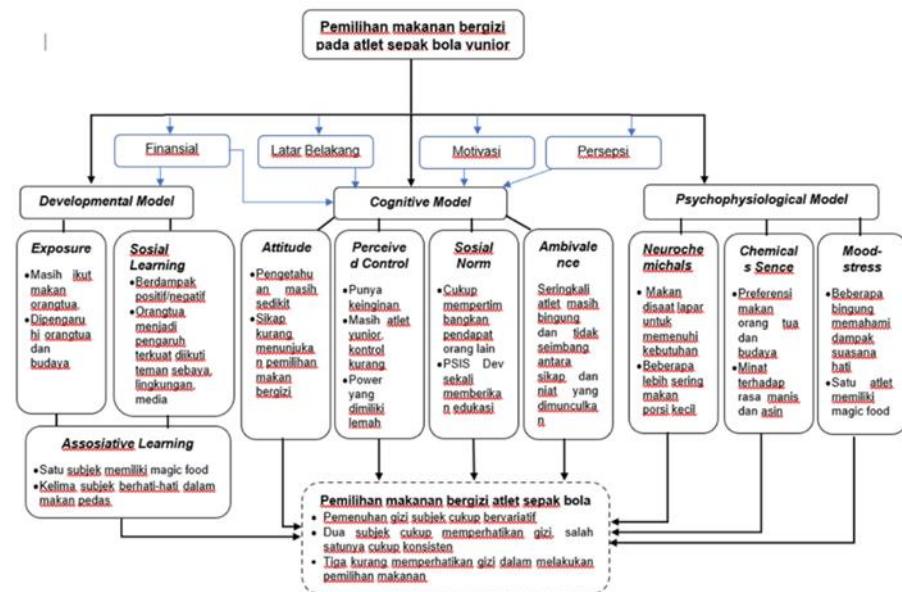
namun memiliki pengetahuan dan keinginan untuk melakukannya akan kesulitan untuk menerapkan pengetahuannya dalam praktik. Komitmen seorang atlet untuk mencapai tujuan mungkin berdampak pada perasaan mereka mengenai konsumsi makanan sehat. Dengan tujuan dan semangat dari subjek ZMA, ROMP secara bertahap mampu mengubah topik sambil mempertahankan preferensi makanan mereka. Namun, faktor-faktor lain seperti kedewasaan dan keadaan keluarga juga dapat berdampak pada GDF, yang menunjukkan tingkat kegembiraan yang tinggi namun kurang berhati-hati dalam memilih makanan.

Kebiasaan pola makan para atlet sepak bola junior sangat berbeda, menurut temuan wawancara lima peserta. Banyak pemain sepak bola yang masih belum mengetahui nutrisi seperti apa yang cocok untuk dirinya sebagai olahragawan. Namun dalam penelitian ini, dua partisipan—subjek ZMA dan ROMP—cukup memperhatikan nutrisi yang mereka pilih saat memilih makanan. Tiga subjek lainnya tetap memilih makanannya tanpa mempertimbangkan nutrisi. Dari kecil hingga saat ini, kelima peserta terus memilih makan bersama orang tuanya. Pilihan makanan kelima responden ditiru oleh orang tuanya, yang mungkin disebabkan oleh masakan atau kebiasaan makan orang tua. Pelatih menyatakan bahwa masyarakat mempunyai peran penting dalam menekan semua peserta untuk memilih lebih sedikit makanan padat nutrisi. Semua subjek kesulitan membuat pilihan makan yang sehat akibat tekanan teman sebaya karena teman sekelas mereka biasanya tidak memahami atau tidak menjalankan pola makan sehat.

Kelima partisipan hanya mengetahui sedikit tentang jenis diet yang dibutuhkan oleh para atlet. Meskipun tidak banyak topik yang mendapatkan pengajaran mengenai nutrisi atlet, beberapa di antaranya memiliki pemahaman dasar tentang masalah ini. Pandangan kelima orang mengenai pemilihan makanan padat nutrisi sebagian besar bertentangan dengan perilaku ini. ZMA adalah satu-satunya subjek yang secara konsisten memilih makanan padat nutrisi. Hampir lima peserta ingin memilih makanan sehat. Kelima peserta masih kesulitan menyesuaikan diri dalam memilih makanan sehat, meskipun para atlet terlihat kuat dan kurang kendali. Pandangan dan bimbingan orang-orang yang paling dekat dengan kelima mata pelajaran tersebut—yang termasuk dalam aspek Norma Sosial—cukup dicermati oleh mereka. Meskipun seluruh peserta bermaksud memilih makanan padat nutrisi, tidak semua atlet sejalan dengan tujuan tersebut berdasarkan sikap yang

ditampilkan. Meski tergolong mendukung atau tidak mendukung, namun ambivalensi kelima subjek tersebut sangat bervariasi karena adanya keterkaitan antara sikap dan niat.

Para atlet sering kali mendasarkan keputusan makannya pada tingkat rasa lapar dan kenyang, yang merupakan kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup. Semua peserta penelitian dipengaruhi oleh indra kimiawi saat memilih makanan; sebagian besar subjek berfokus pada rasa dan bentuk makanan, namun ada satu subjek yang juga dipengaruhi oleh tekstur hidangan. Umumnya pasien menyukai makanan manis dan asin. Salah satu instruktur menguatkan hal tersebut dengan mengatakan bahwa olahragawan Indonesia biasanya memiliki selera gizi yang buruk dan suka mengonsumsi gorengan yang asin serta minuman dingin yang manis. Beberapa atlet merasa sulit untuk memahami bagaimana suasana hati memengaruhi pilihan makanan mereka. Namun seorang atlet telah menemukan teknik untuk memanipulasi suasana hati dengan memberi penghargaan pada pilihan makanan yang baik atau meningkatkan suasana hati dengan makanan ajaib.



Gambar 1. Analisis keseluruhan subjek

Temuan penelitian menunjukkan bahwa unsur terpenting dalam mempengaruhi keputusan seseorang dalam memilih pola makan bergizi adalah faktor perkembangan, atau model perkembangan. Preferensi makanan para atlet mungkin dipengaruhi oleh orang tua mereka, asalkan mereka didukung oleh budaya baru dan lingkungan tempat tinggal mereka. Penelitian Kurniawan, Nurliza, dan Dewi (2018) mendukung hal tersebut, menunjukkan

bahwa lingkungan dan budaya keseharian seseorang yang berkembang dalam sebuah keluarga dan kemudian diamalkan secara konsisten akan mendarah daging dalam dirinya. Selain itu, pembelajaran sosial—yang mencakup dukungan teman sebaya, orang tua, lingkungan, dan media—mempengaruhi keputusan untuk mengonsumsi makanan sehat. Namun demikian, tidak ada jaminan bahwa elemen ini akan menguntungkan para olahragawan, seperti yang ditunjukkan oleh contoh-contoh berikut, ketika sejumlah atlet terkena dampak karena tidak memilih makanan bergizi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, atlet muda sering kali meniru kebiasaan makan orang tua mereka atau panutan atlet tepercaya lainnya; sayangnya, para atlet ini mungkin tidak selalu memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya (Eck & Byrd-Bredbenner, 2021). Kesukaan terhadap suatu makanan akan tumbuh jika diapresiasi (Odgen, 2010). Suarya dkk. (2017) menguraikan bagaimana pembelajaran asosiatif dini yang terkait dengan penghargaan dan hukuman dapat berdampak pada preferensi pola makan seseorang di kemudian hari. Meskipun seorang atlet mungkin mengalami nyeri saat berolahraga dalam bentuk kram, kembung, diare, atau mulas, seseorang yang memiliki alergi atau intoleransi makanan cenderung tidak mengalami reaksi makanan (Brikenhead & Slater, 2015).

Senada dengan penelitian Wijaya (2022), temuan kajian pemahaman atlet PSIS Development juga menunjukkan masih buruk. Meskipun pendapat dan kesan individu terhadap makanan yang mereka pilih bervariasi, persepsi atlet sepak bola PSIS Development secara umum positif, sejalan dengan penelitian lain (Wijaya, 2022). Selain persepsi, dorongan seorang atlet untuk bermain sepak bola profesional akan mempengaruhi pola pikir dan kemampuannya dalam menjalankan pola makan sehat. Oleh karena itu, jika seorang atlet memiliki motivasi yang cukup, mereka akan memilih pola makan yang tinggi nutrisi untuk memenuhi kebutuhannya akan performa latihan dan pertumbuhan. Pengalaman dan keinginan untuk bermain secara profesional mungkin berdampak pada niat seorang atlet untuk mengonsumsi makanan padat nutrisi.

Demikian pula, Ajzen (1991) menegaskan bahwa motivasi individu untuk terlibat dalam suatu kegiatan, termasuk sejauh mana mereka berusaha dan berupaya untuk terlibat dalam tindakan tersebut, mungkin mempengaruhi niat mereka. Norma sosial merupakan hal yang lazim dan berdampak signifikan pada semua topik atlet Pembinaan PSIS. Namun orang lain lebih terpengaruh oleh tujuan dan keyakinan mereka sendiri dibandingkan pendapat

orang terdekat mereka, dan mereka tidak tertarik untuk melakukan apa yang diperintahkan. Terkait rasa percaya diri pada atlet, persepsi kurangnya kendali subjek sering kali memengaruhi kemampuan mereka untuk memilih pilihan makanan padat nutrisi. Atlet Bina PSIS bersikap ambivalen dalam menentukan pilihan makanan sehat karena sikap dan tujuan mereka yang bertentangan. Atlet yang tidak memikirkan secara sehat tentang apa yang harus dimakan mempunyai ambivalensi yang tidak mendukung. Hal ini hampir sama dengan pernyataan Ogden (2010) bahwa ambivalensi meningkat seiring dengan melemahnya sikap dan niat.

Studi ini menunjukkan bagaimana preferensi makanan para atlet sering kali memuaskan rasa lapar dan perasaan kenyang mereka. Rasa manis dan asin menjadi preferensi makan berikutnya yang berdampak pada psikologi dalam pemilihan makanan. Menurut penelitian Steiner (dalam Shepherd & Raats, 2006), manusia cenderung lebih menyukai rasa manis dibandingkan rasa pahit atau asam karena rasa manis memberikan sensasi menyenangkan sedangkan rasa manis menimbulkan sensasi tidak menyenangkan. Pilihan makanan mungkin dipengaruhi oleh bagaimana suasana hati seseorang dipengaruhi oleh kognisinya. Misalnya, efek coklat, kopi, dan karbohidrat terhadap suasana hati telah terbukti (Ogden, 2010). Namun, sulit bagi para atlet dalam penelitian ini untuk mengungkapkan bagaimana suasana hati mereka memengaruhi keputusan diet mereka.

Salah satu peserta mengintip bagaimana makan coklat dapat meningkatkan semangat mereka setelah hari yang buruk. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan dan latar belakang orang tua mempunyai dampak yang signifikan terhadap pilihan makanan padat nutrisi. Pilihan diet padat nutrisi yang dilakukan seorang atlet tidak dapat mengabaikan dampak pendapatan keluarga. Orang tua yang tidak memiliki cukup uang tidak dapat memberikan sumber daya yang dibutuhkan atletnya untuk makan makanan yang sehat. Persepsi para atlet mengenai kendali mereka terhadap kekuatan dan kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka untuk membuat pilihan diet padat nutrisi juga akan dipengaruhi oleh situasi keuangan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa berbagai faktor, termasuk pengetahuan, preferensi, harga, kenyamanan, dan pengaruh rekan satu tim atau pelatih, dapat mempengaruhi pilihan makanan yang dibuat oleh atlet (Eck et al., 2014).

## **KESIMPULAN**

Pilihan pola makan pemain sepak bola junior dipengaruhi oleh berbagai faktor dinamis yang saling bergantung. Atlet cenderung memiliki sikap buruk dalam menentukan pilihan makan sehat, namun mereka berbeda. Paparan orang tua, budaya, dan keadaan keuangan semuanya dapat berdampak pada model perkembangan. Kesan atlet terhadap kendali, selain sejarah, motivasi, dan perspektif mereka, mungkin memengaruhi pilihan pola makan mereka; Namun pemahaman mereka mengenai gizi masih lemah. Sementara itu, model psikofisiologis atlet tetap menonjolkan kelezatan makanan yang seringkali rendah gizi, termasuk yang tinggi gula dan lemak.

Diharapkan peserta penelitian mampu membangun landasan baik fisik maupun psikologis dengan mulai menjaga kebiasaan makannya atau dengan meningkatkan motivasi, keterampilan menetapkan tujuan, dan persepsi. Selanjutnya, profesional seperti psikolog olahraga dapat menawarkan terapi yang berkaitan dengan kesadaran diri atau motivasi bagi para atlet. Ahli gizi dan profesional olahraga bekerja sama untuk memberikan bantuan kepada pemain dalam memilih pola makan yang sehat. Peneliti masa depan harus dapat memahami sepenuhnya kebutuhan nutrisi atlet dan menerapkan studi metode campuran untuk mempelajari lebih jauh proses pemilihan makanan atlet.

Keterbaharuan dari penelitian ini yaitu baik atlet dan pelatih bisa paham bahwasanya untuk menjaga gizi sangat berpengaruh pada performa dari seorang atlet ketika bertanding.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adenengsi, Y., Haniarti, Rusman, A. D. P. (2019). Hubungan Food Choice terhadap Kesehatan Mental pada Remaja di Kota Parepare, Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, Volume 2 Nomor 3, 410-422. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Afriani, Y., Sari, S., Puspaningtyas, D., & Mukarromah, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Asupan Cairan pada Atlet Sepak Bola di SSB Baturetno. Sport and Nutrition Journal, 3(1), 15-22. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/article/view/45552>
- Ajzen, I. (1985). From intention to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl and J. Beckman (eds.) Action-Control: From Cognition to Behavior. Heidelberg, Germany: Springer,

[https://czp.cuni.cz/czp/images/stories/Vystupy/Seminare/2010%20Theory%20of%20Planned%20Behavior/Ajzen\\_1985.pdf](https://czp.cuni.cz/czp/images/stories/Vystupy/Seminare/2010%20Theory%20of%20Planned%20Behavior/Ajzen_1985.pdf)

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behaviour. *Organizational Behavior and Human Decision Process*, Volume 50, 179–211.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1493416>

Birkenhead, K. L., & Slater, G. (2015). A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices.

Sport Med. Volume 45, 1511-1522. Diakses dari <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-015-0372-1>

Deshpande, S., Basil, M. D., & Basil, D. Z. (2009). Factors influencing healthy eating habits among college students: An application of the health belief model. *Health Marketing Quarterly*, Volume 26, 145–164. <https://doi.org/10.1080/07359680802619834>

Eck, K.M., Byrd-Bredbenner, C. (2021). Food Choice Decisions of Collegiate Division I Athletes: A Qualitative Exploratory Study. *Nutrients*, Volume 13, 2322. Diakses dari <https://doi.org/10.3390/nu13072322>

Fajar, Rahmat. (2022, 13 Januari). Kelemahan dan Kelebihan Pemain Timnas Indonesia di Mata Shin Tae-Yong. Replubika.co.id. Diunduh dari <https://www.republika.co.id/berita/r5mrok438/kelemahan-dan-kelebihan-pemain-timnas-indonesia-di-mata-shin-taeyong>

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An Introduction to Theory and Research, Reading, MA: Addison Wesley. <https://people.umass.edu/aizen/f&a1975.html>

Gunarsa, S. D. (2004). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: Gunung Mulia.

Hidayat, Afif Khoirul. (2017) Survei Durasi Waktu yang Dibutuhkan Atlet Junior Bulutangkis Papua dalam Menyelesaikan suatu Pertandingan Bulutangkis. *Jurnal Sporta Saintika*. Diakses dari DOI: 10.24036/sporta.v2i1.42

Kurniawan, T., Nurliza, & Kurniati, D. (2018) Faktor Psikologis dan Nilai dalam Pemilihan Makanan Cepat Saji di Kota Pontianak. *Jurnal Sains Pertanian Equator*, Volume 7 Nomor 3 Diakses dari <http://dx.doi.org/10.11111/jspe.v7i3.26550>

Kurnia, D., Kasmiyetti, K., & Dwiyanti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*, Volume 2 Nomor 2, 56-64. Diakses dari <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.3900>

- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating : From Healty to Disorder Behavior* (2nd ed.). USA: The Blackwell Plublishing. <https://issuhub.com/view/index/5853>
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres*, Volume 11 Nomor 1, 109–121. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10270>
- Rogers, R.W. (1985). Attitude change and information integration in fear appeals. *Psychological Reports*, 56, 179–82. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.56.1.179>
- Shepherd, R., & Raats, M. (2006). *The Psychology of Food Choice*. London: CABI. [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4409152/mod\\_folder/content/0/The%20psychology%20of%20food%20choice%20Shepherd%20e%20Raats%202006.pdf?forcedownload=1](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4409152/mod_folder/content/0/The%20psychology%20of%20food%20choice%20Shepherd%20e%20Raats%202006.pdf?forcedownload=1)
- Siswanto, & Suyanto. (2017). Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif & Kuantitatif Pada Penelitian Tindakan (PTK & PTS). Klaten: Bossscript.
- Soba, Jeffery., Bisogni, Carole A. (2009). Construcing Food Choice Decisions. *The Society of Beavioral Medicine*, Volume 38, S37-S46. Diakses di <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
- Suarya, L. M. K. S., Rustika, I. M., Astiti, D. P., Lestari, M. D., Indrawati, K. R., & Susilawati, L. K. (2017). Bahan Ajar Psikologi Nutrisi. Denpasar: Universitas Udayana. Diakses di [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_pendidikan\\_1\\_dir/1f88d468d269c4fa7e0d559333796dc9.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/1f88d468d269c4fa7e0d559333796dc9.pdf)
- Untoro, R. (2002). *Gizi Atlet Sepakbola*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. <https://adoc.pub/download/i-judul-1-nutritional-requirements-2-football-nutrition.html>
- Wijaya, O. G., Meiliana, M., & Lestari, Y. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, Volume 1 Nomor 2, 22-33. Diakses di <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/article/view/51832>
- Wijaya, Oei Gracia Michelle (2022) Identifikasi Pengetahuan Gizi, Persepsi Gizi Dan Perilaku Makan Atlet Remaja Sepak Bola PSIS Semarang. Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Diakses Dari <Http://Repository.Unika.Ac.Id/30013/>