



## Psikoregulasi Asupan Gizi Dalam Peningkatan Prestasi Atlet

**Andi Muhammad Fadlih**  
**Nur Indah Atifah Anwar**  
**Muhammad Qasash Hasyim**  
**Agus Sutriawan**

**Retno Farhana Nurulita**

**Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar<sup>1,2,3,4,5</sup>**

e-mail: a.muhammad.fadlih@unm.ac.id

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
 Diterima: Mei 2023  
 Disetujui Mei 2023  
 Dipublikasikan Mei 2023

*Keywords:* Psikoregulasi, Asupan Gizi, Prestasi Atlet,

### Abstrak

Prestasi atlet yang optimal membutuhkan pengaturan yang tepat dalam hal asupan gizi. Salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi atletik yang tinggi adalah psikoregulasi asupan gizi yang efektif. Artikel ini membahas peran psikoregulasi dalam meningkatkan prestasi atlet melalui pengaturan asupan gizi yang tepat. pengaturan porsi makan yang tepat, manajemen emosi terkait makanan, pemantauan pola makan, dan dukungan sosial. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, atlet dapat memaksimalkan potensi mereka dalam mencapai prestasi atletik yang unggul.

### Abstract

Optimalisation athlete performance requires proper management of nutritional intake. One important factor in achieving high athlete performance is effective psychoregulation of dietary intake. This article discusses the role of psychoregulation in enhancing athlete performance through appropriate nutritional intake. Key strategies discussed include proper portion control, emotional management related to food, monitoring eating patterns, and social support. By implementing these strategies, athletes can maximize their potential in achieving superior athlete performance.

© 2023 Universitas Musamus Merauke

## PENDAHULUAN

Realitas olahraga saat ini menunjukkan bahwa pencapaian hasil olahraga yang tinggi tidak hanya karena persiapan teknis-taktis yang berkualitas untuk kompetisi, tetapi juga terkait dengan sejumlah faktor karakter medis-biologis. Misalnya, salah satu konstituen terpenting dari proses pelatihan di semua acara olahraga adalah diet seimbang yang dipilih dengan benar, yang mempertimbangkan spesifik aktivitas kompetitif, kekhasan beban fisik, karakteristik fisiologis dan psikologis individu atlet (Marni E. Shoemaker, 01 Apr 2022.)

Oleh karena itu, setiap tahun perhatian para ilmuwan di bidang olahraga semakin terfokus pada masalah manajemen perilaku makan atlet sebagai faktor peningkatan efisiensi aktivitas kompetitif, yang menentukan urgensi topik penelitian ini.

Selain itu, dalam literatur ilmiah, komponen psikologis dari dukungan nutrisi dalam olahraga hampir tidak mendapat perhatian. Publikasi yang tersedia terutama membahas kekhasan nutrisi atlet dalam acara olahraga tertentu hampir mengabaikan faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi perilaku makan atlet, yang membuat topik yang disajikan sangat menarik untuk dipelajari (S, 2016)

## TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor psikologis yang menentukan kekhasan nutrisi dan diet dalam olahraga, dan untuk menentukan tingkat pengaruhnya dan metode psikoregulasi.

Penelitian ini menguraikan pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk prestasi atlet yang optimal (Ilham k, 2023). Nutrisi yang adekuat memberikan energi yang dibutuhkan untuk latihan, pemulihan, dan peningkatan kinerja fisik. Namun, sementara aspek nutrisi fisiologis telah mendapat perhatian luas, faktor psikologis yang terkait dengan regulasi asupan gizi juga memainkan peran krusial, serta menyoroti peran psikoregulasi dalam pengaturan asupan gizi atlet (Marni E. Shoemaker, 01 Apr 2022.). Psikoregulasi mencakup proses kognitif dan emosional yang mempengaruhi pemilihan, kuantitas, dan kualitas makanan yang dikonsumsi atlet. Dalam konteks ini, faktor-faktor seperti kesadaran diri, motivasi, tujuan, perencanaan makan, dan manajemen stres menjadi relevan. Kemampuan atlet untuk mengelola pola makan mereka dengan efektif dapat meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan. (Fadlih, A M; Idham, A F; Nugraha, A I; Dongoran, M F, 2020)

Dan juga menggambarkan strategi psikoregulasi yang dapat membantu atlet dalam mengoptimalkan asupan gizi mereka. Beberapa strategi yang dibahas meliputi pembentukan kebiasaan makan yang sehat, pengaturan porsi makan yang tepat, manajemen emosi terkait makanan, pemantauan pola makan, dan dukungan sosial (Arvid Nikolai Kildahla, Hanne Weie Oddlib, Sissel Berge Helverschou, 2020). Dengan menerapkan strategi-strategi ini, atlet dapat memaksimalkan potensi mereka dalam mencapai prestasi atletik yang unggul.

## METODE

Untuk mengungkapkan faktor-faktor psikologis utama yang menentukan keberhasilan para atlet dalam mengikuti rencana makan, sebuah survei ahli terhadap 32 atlet terampil dari berbagai cabang olahraga telah dilakukan. Atlet ditawarkan daftar faktor yang memengaruhi perilaku makan. Dari daftar ini, kami telah memilih faktor-faktor pengaruh utama dan menggabungkannya menjadi tiga kelompok. Metode statistik matematika digunakan untuk menentukan konsistensi pendapat ahli: koefisien konkordansi Kendali (Sugiyono, 2013)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survey ini terungkap bahwa faktor psikologis utama yang mempengaruhi perilaku makan atlet adalah ***pembatasan yang parah*** (57%, penurunan berat badan sebelum kompetisi, penolakan makanan favorit, larangan terus-menerus melebihi batas kalori, dll.); ***kebiasaan yang tidak diinginkan*** (25%, ketergantungan alkohol, rokok, dll.); ***menekankan*** (18%, termasuk (a) *di bawah pengaruh iritasi internal*, terkait dengan penampilan yang gagal di kompetisi, masalah pribadi seperti kekecewaan, penipuan, pengkhianatan), perasaan ketidakpastian atau inkonsistensi antara hasil dan kebutuhan, rasa bersalah; dan B) *di bawah pengaruh iritasi eksternal*, disebabkan oleh masalah komunikasi, seperti hubungan yang tidak memuaskan dengan rekan kerja atau pelatih, konflik dalam keluarga.

Koefisien konkordansi kendali adalah 0,76, yang menunjukkan tingkat kesepakatan yang tinggi di antara para ahli dan keandalan data yang diperoleh.

## PEMBAHASAN

Perlu dicatat bahwa adanya distribusi pendapat ahli seperti itu dikaitkan dengan kekhasan gaya hidup mereka, kualitas kemauan yang berkembang, disiplin, kemampuan untuk mengendalikan keinginan dan kebutuhan, serta tingkat tanggung jawab yang tinggi. Kualitas yang tercantum dikembangkan pada atlet profesional di bawah pengaruh upaya kemauan reguler jangka panjang yang diterapkan saat berlatih olahraga

Selain itu, aspek penting yang menentukan kekhasan perilaku makan seorang atlet adalah kemampuan membedakan rasa lapar dan nafsu makan. Kelaparan adalah kebutuhan tubuh dan fisiologis akan makanan, sedangkan nafsu makan merupakan kebutuhan psikologis, yang disebabkan oleh perasaan dan emosi yang kuat. Nafsu makan dapat ditimbulkan oleh ingatan akan makanan, aroma yang lezat, ekspektasi emosional, atau antisipasi terhadap makanan (Verónica Giráldez-Costas, 06 Jul 2022). Ciri yang menarik adalah bahwa rasa lapar mengarah pada munculnya emosi negatif pada seseorang, sedangkan nafsu makan positif. (Moh. Slamet Subadar, 2022)

Nafsu makan sering muncul sebagai kompensasi atas emosi yang tidak terpuaskan, seperti kesepian, melankolis, bosan, cemas, bersalah, malu, marah, jengkel, lelah. Penyebab utama gangguan nafsu makan adalah (a) emosi yang tidak hidup (perasaan tertekan atau terlarang), (b) kebutuhan yang tidak terpenuhi, "Saya ingin", "jangan lakukan", dan "Saya tunda"), (c) siklus "tensionrelaxation" gangguan (ketegangan konstan, stres).

Semua penyebab yang terdaftar mengakibatkan penurunan kekuatan vital dan aktivitas. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang atlet untuk mengatasi emosi yang merusak pada waktunya dan mengidentifikasi sumber kemunculannya. Pekerjaan semacam itu dilakukan oleh pemahaman rasional atlet tentang pikiran, tindakan, dan konsekuensinya.

Psikoregulasi perilaku makan atlet juga mencakup analisis masalah yang disebabkan oleh kecemasan, rendah diri, rasa bersalah, situasi konflik, dan kesulitan dalam hubungan interpersonal. Terlepas dari metode psikoregulasi perilaku makan, atlet harus secara konsisten melakukan pekerjaan termasuk tugas untuk menganalisis dan mengatasi masalah tertentu dan memperbaiki afirmasi irasional yang mencegah untuk menanganinya pada tahap tertentu. Selain itu, atlet harus mengevaluasi yang ada dan membentuk citra tubuh yang ideal (Andi Muhammad Fadlih, 2019).

## **PENUTUP**

Studi ini menunjukkan bahwa faktor psikologis utama yang mempengaruhi perilaku makan atlet meliputi pembatasan makanan yang parah, kebiasaan yang tidak diinginkan, dan stres. Pada saat yang sama, kemampuan membedakan rasa lapar dari nafsu makan dapat menjadi aspek penting yang menentukan kekhasan nutrisi dan pola makan dalam olahraga, yang terbentuk di bawah pengaruh emosi tertentu (Agus S. Suryobroto, 2004). Pengembangan keterampilan pengaturan diri dan pengendalian perilaku makan merupakan salah satu faktor kunci bagi seorang atlet untuk psikoregulasi asupan gizi memainkan peran penting dalam peningkatan prestasi atlet. Memahami dan mengelola aspek psikologis yang terkait dengan

Vol. 05 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) Tahun 2023

pemilihan makanan, pola makan, dan manajemen stres dapat membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka. Upaya terpadu antara nutrisi fisiologis dan psikologis menjadi kunci untuk mencapai prestasi atletik yang optimal (R. F. W. Fitriani, 2018). meningkatkan prestasi dan mempertahankan kondisi fisik yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

### Bibliography

- Andi Muhammad Fadlih, P. R. (2019). Minat dan Motivasi Peserta Didik Penyandang Disabilitas Ketunarunguan terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 10-18.
- Fadlih, A M; Idham, A F; Nugraha, A I; Dongoran, M F. (2020, June 11). Effects of doping on physical and mental health of sports athletes. *Enfermería Clínica*, 30(4), 504-506.
- Marni E. Shoemaker, Z. M. (01 Apr 2022.). Sex-specific relationships among iron status biomarkers, athletic performance, maturity, and dietary intakes in pre-adolescent and adolescent athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 50-62.
- Moh. Slamet Subadar, R. K. (2022). Effect of Push-Up And Pull-Up on Shot Put In Men's Athletics Extracurricular Member of Mts Darul Ulum Purwodadi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan.
- S, K. (2016). Effect of Functional Strength Training on Performance Level of Shot Put. *Sci. Mov. Helath*, 98.
- Verónica Giráldez-Costas, M. A.-N.-G. ( 06 Jul 2022). Acute caffeine supplementation enhances several aspects of shot put performance in trained athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 366-380.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ilham k, e. a. (2023). *Fisiologi Olahraga*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Agus S. Suryobroto. (2004). Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani . *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, UNY*, 1.
- Arvid Nikolai Kildahla, Hanne Weie Oddlib, Sissel Berge Helverschou. (2020). Potentially traumatic experiences and behavioural symptoms in adults with autism and intellectual disability referred for psychiatric assessment. *Research in Developmental Disabilities*, 10-15.
- R. F. W. Fitriani, P. B. (2018). Relationship of Employee Ethnic Background in Validation of Situational Leadership Theory.