

## Pendampingan dan Edukasi Pengaturan Pola Makan pada Atlet Fencing Makassar

Nurul Ichsan<sup>1</sup>, Irvan<sup>1\*</sup>, Awaluddin<sup>1</sup>, Muhammad Akbar Syafruddin<sup>1</sup>, Irwin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Makassar

\*Corresponding Email: [irvan@unm.ac.id](mailto:irvan@unm.ac.id)

### Artikel Info

Submisi:  
20 Mei 2025  
Penerimaan:  
31 Mei 2025  
Terbit:  
2 Juni 2025

### Keywords:

*edukasi gizi, atlet fencing, pola makan sehat, gizi olahraga*

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku pengaturan pola makan pada atlet fencing di Kota Makassar. Permasalahan yang diidentifikasi adalah rendahnya kesadaran serta pemahaman atlet terhadap pentingnya pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi olahraga, yang berdampak pada performa latihan dan pemulihan fisik. Kegiatan dilaksanakan selama dua minggu dan melibatkan 28 atlet dengan metode *forum group discussion* (FGD) dan edukasi gizi yang berlangsung sebanyak enam kali pertemuan. Tahapan kegiatan mencakup identifikasi masalah, penyampaian materi edukatif, diskusi partisipatif, dan evaluasi capaian pemahaman. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman gizi, kesadaran hidrasi, serta komitmen perubahan pola makan yang sehat. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa lebih dari 85% peserta mampu memahami prinsip dasar gizi atletik dan berkomitmen untuk mengubah kebiasaan makannya. Kegiatan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif dan kontekstual efektif dalam membentuk perilaku gizi yang sehat pada komunitas atlet. Diharapkan, kegiatan ini dapat berkontribusi terhadap penguatan sistem pembinaan atlet berbasis ilmu gizi olahraga di tingkat komunitas..

### Pendahuluan

Peningkatan kualitas pembinaan olahraga tidak dapat dilepaskan dari perhatian terhadap faktor-faktor pendukung performa atlet. Selain aspek teknis dan fisik, salah satu elemen penting yang sangat menentukan keberhasilan pembinaan adalah kecukupan dan kualitas asupan gizi atlet (Wiguna, 2023). Kebutuhan gizi atlet tidak hanya sekadar memenuhi rasa lapar, tetapi harus dirancang sedemikian rupa agar mendukung pemulihan otot, menyediakan energi yang optimal, menjaga konsentrasi, serta mempercepat proses adaptasi latihan. Namun, dalam praktiknya, masih banyak atlet, terutama pada tingkat daerah dan usia muda, yang belum memahami secara menyeluruh pentingnya manajemen pola makan yang berbasis kebutuhan fisiologis seorang atlet. Masalah ini tidak hanya

berdampak pada penurunan performa, tetapi juga dapat meningkatkan risiko cedera, kelelahan kronis, gangguan imunitas, dan proses pemulihan yang lambat.

Permasalahan ini juga ditemukan dalam komunitas atlet fencing di Kota Makassar, di mana mayoritas atlet berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa, yang umumnya belum memiliki akses informasi yang memadai mengenai nutrisi olahraga. Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan pelatih serta beberapa atlet, diketahui bahwa sebagian besar atlet masih menjalankan pola makan konvensional yang tidak mempertimbangkan kebutuhan khusus mereka sebagai atlet. Banyak dari mereka yang belum mengetahui pentingnya asupan karbohidrat kompleks untuk energi tahan lama, konsumsi protein yang cukup untuk

memperbaiki jaringan otot setelah latihan, ataupun kebutuhan cairan yang cukup untuk menjaga hidrasi selama dan sesudah bertanding. Bahkan, tidak sedikit yang melewatkan sarapan sebelum latihan atau mengandalkan makanan cepat saji sebagai konsumsi harian. Ketidaktahuan ini sebagian besar disebabkan oleh ketiadaan edukasi yang sistematis dan kurangnya pendampingan yang terstruktur mengenai manajemen gizi dalam pembinaan atlet.

Menjawab permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pendampingan dan edukasi tentang pengaturan pola makan bagi atlet fencing di Makassar. Tujuan utama kegiatan ini adalah untuk meningkatkan literasi gizi atlet, membentuk kesadaran kritis terhadap pentingnya asupan gizi yang sesuai, serta mendorong perubahan perilaku konsumsi harian menuju pola makan yang sehat, seimbang, dan fungsional bagi atlet. Tujuan ini dicapai melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang memungkinkan atlet terlibat aktif dalam proses pembelajaran dan refleksi terhadap pola hidup mereka.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini berbasis pada dua pendekatan utama, yakni Forum Group Discussion (FGD) dan edukasi langsung melalui penyuluhan interaktif. FGD digunakan sebagai media eksploratif untuk menggali pengetahuan awal, pengalaman, persepsi, dan kebiasaan konsumsi para atlet. FGD juga menjadi ruang dialog antar peserta untuk membangun pemahaman kolektif mengenai pentingnya nutrisi dalam konteks pembinaan olahraga. Sementara itu, edukasi langsung diberikan dalam bentuk penyuluhan dengan materi yang terstruktur dan aplikatif, meliputi pemahaman dasar tentang zat gizi makro dan mikro, strategi makan sebelum dan sesudah latihan atau pertandingan, hidrasi yang tepat, serta penyusunan menu harian sederhana dengan bahan pangan lokal. Edukasi juga didesain dalam format visual dan praktik, seperti simulasi penyusunan menu, studi kasus,

serta pemberian leaflet sebagai media bantu yang dapat dibawa pulang dan dibaca ulang.

Kajian teoritik yang mendasari kegiatan ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi yang optimal berperan langsung dalam mendukung performa dan kesehatan atlet. Gizi olahraga bukan hanya soal kalori dan protein, tetapi juga menyangkut keseimbangan waktu makan (meal timing), komposisi nutrisi, serta pemilihan makanan yang menunjang adaptasi tubuh terhadap beban Latihan (Anis Ervina et al., n.d.). Selain itu, dalam rekomendasi resmi dari American College of Sports Medicine ditegaskan bahwa konsumsi karbohidrat yang memadai sebelum latihan dapat menunda kelelahan, protein pasca-latihan membantu mempercepat pemulihan otot, serta cairan dan elektrolit menjaga kestabilan suhu tubuh dan volume plasma darah (Hadiono, n.d.). Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi atlet muda, serta bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan kebiasaan makan yang sehat dan berdampak pada performa olahraga yang lebih baik (Donal Nababan et al., 2023). Oleh karena itu, penguatan literasi gizi menjadi langkah strategis dalam pembinaan atlet, terutama di komunitas lokal yang belum banyak tersentuh program semacam ini.

Dengan pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan para atlet fencing di Makassar tidak hanya memperoleh peningkatan pengetahuan teoritis, tetapi juga mengalami perubahan sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan pola makan sehat secara konsisten akan memperbaiki kualitas latihan, mempercepat pemulihan, serta menjaga kestabilan kondisi fisik dan mental mereka. Selain manfaat langsung kepada atlet, kegiatan ini juga diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran di kalangan pelatih, pengurus klub, dan orang tua untuk turut berperan dalam menciptakan lingkungan pendukung bagi pembentukan kebiasaan makan yang sehat dan disiplin gizi. Dalam jangka

panjang, kegiatan ini diharapkan menjadi awal dari penguatan budaya gizi dalam pembinaan olahraga prestasi di tingkat daerah.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada atlet fencing aktif berjumlah 28 orang yang tergabung dalam salah satu klub olahraga anggar di Kota Makassar. Seluruh peserta merupakan atlet remaja dan dewasa awal, dengan rentang usia 15–22 tahun, yang secara rutin mengikuti program latihan dan kompetisi tingkat lokal maupun nasional. Pemilihan kelompok sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka sedang berada dalam fase pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan hidup sehat, namun belum memiliki pemahaman yang memadai terkait prinsip gizi olahraga. Selain itu, keterlibatan langsung atlet dalam kegiatan ini diharapkan memberikan dampak praktis terhadap kebiasaan pola makan mereka dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah, sekolah, maupun selama mengikuti latihan dan kompetisi. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan metode FGD (Forum Group Discussion) untuk mengumpulkan data secara mendalam melalui suatu diskusi kelompok mengenai suatu isu atau sebuah topik secara spesifik (Bisjoe & Rizal, 2018).

### *Tahapan Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat*

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 2 pekan, dengan total enam kali pertemuan yang terbagi ke dalam tiga sesi setiap minggu. Setiap pertemuan berlangsung selama 90–120 menit, dengan pendekatan interaktif dan aplikatif. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

#### a. Persiapan dan Koordinasi

Pada tahap awal, dilakukan koordinasi dengan pelatih kepala dan pengurus klub untuk menentukan waktu pelaksanaan, lokasi kegiatan, dan identifikasi awal peserta. Tim pelaksana juga menyusun perangkat kegiatan berupa materi edukasi, instrumen FGD, serta media

bantu seperti leaflet, poster, dan contoh menu gizi seimbang.

#### b. Pelaksanaan Kegiatan

##### 1. Forum Group Discussion (FGD):

Dilaksanakan pada pertemuan pertama dan keempat, dengan fokus pada eksplorasi awal persepsi, kebiasaan makan, serta tantangan yang dihadapi atlet terkait pengaturan pola makan. FGD juga dimanfaatkan untuk membangun kedekatan dan menggali kebutuhan peserta secara partisipatif.

##### 2. Sesi Edukasi Gizi:

Dilaksanakan pada pertemuan kedua, ketiga, kelima, dan keenam. Materi disampaikan dalam bentuk ceramah interaktif, studi kasus, simulasi penyusunan menu, serta diskusi kelompok kecil. Topik yang dibahas mencakup prinsip dasar gizi untuk atlet, strategi makan sebelum dan sesudah latihan, pentingnya hidrasi, pemilihan makanan lokal sehat, dan pencegahan kebiasaan makan yang kurang sehat.

##### 3. Evaluasi dan Refleksi

Pada akhir minggu kedua, dilakukan sesi refleksi bersama peserta dan pelatih, untuk menilai pemahaman dan perubahan perilaku yang mulai muncul. Selain itu, peserta diminta mengisi kuisioner sederhana terkait peningkatan pengetahuan, persepsi, dan niat mereka untuk menerapkan pola makan sehat ke depannya.

##### 4. Proses Pengabdian kepada Masyarakat dan Teknik Analisis yang Digunakan

Proses pengabdian menggunakan pendekatan partisipatif, di mana peserta terlibat aktif dalam setiap tahapan kegiatan, baik dalam diskusi, praktik penyusunan menu, maupun refleksi. Materi disampaikan dengan metode yang sesuai dengan usia dan karakteristik peserta, menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan ilustrasi visual yang menarik. Interaksi dua arah ditekankan dalam seluruh sesi, guna memastikan keterlibatan peserta secara aktif.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, digunakan metode analisis deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui:

1. Catatan hasil FGD, yang dianalisis untuk mengetahui persepsi awal, pola makan, serta tantangan yang dihadapi peserta.
2. Observasi langsung selama sesi edukasi, yang mencatat partisipasi, respons, dan interaksi peserta.
3. Hasil evaluasi akhir, berupa kuisisioner terbuka yang dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi perubahan pemahaman dan kesiapan peserta dalam menerapkan pola makan sehat.

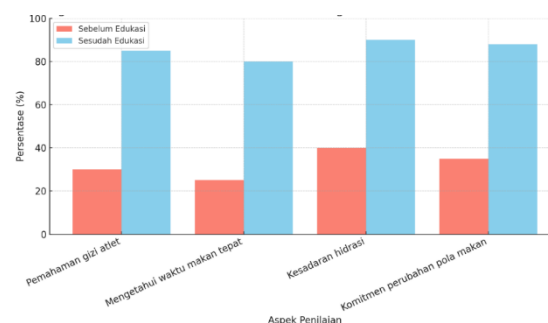
Teknik analisis dilakukan dengan cara mengelompokkan data berdasarkan tema utama, seperti tingkat pemahaman gizi, pola konsumsi yang berubah, dan faktor pendukung atau penghambat penerapan ilmu yang diperoleh. Temuan ini kemudian dijadikan dasar untuk menyusun rekomendasi lebih lanjut, baik bagi pelatih, klub, maupun institusi pendidikan yang menaungi para atlet.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh rumusan masalah terkait rendahnya pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip gizi olahraga pada atlet fencing di Kota Makassar. Pertanyaan utama dalam kegiatan ini adalah sejauh mana pendampingan dan edukasi mengenai pengaturan pola makan dapat meningkatkan kesadaran serta perilaku konsumsi gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Berdasarkan proses pelaksanaan yang berlangsung selama dua minggu dengan enam kali pertemuan, ditemukan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, serta munculnya niat untuk mengubah kebiasaan makan ke arah yang lebih terencana dan mendukung performa atletik.

Temuan-temuan dalam kegiatan ini diperoleh melalui kombinasi metode FGD, observasi lapangan, dan evaluasi melalui kuisisioner terbuka. Pada FGD pertama,

mayoritas peserta mengungkapkan bahwa mereka belum memahami perbedaan kebutuhan gizi antara atlet dan non-atlet, tidak mengetahui pentingnya waktu makan sebelum dan sesudah latihan, serta kerap mengandalkan makanan cepat saji karena alasan praktis. Dari hasil observasi selama proses edukasi, terlihat bahwa partisipasi peserta meningkat seiring berjalannya sesi. Dalam simulasi penyusunan menu sehat yang dilakukan pada pertemuan keempat, Pemahaman tentang kebutuhan gizi atlet meningkat dari 30% menjadi 85%, pengetahuan mengenai waktu makan meningkat dari 25% menjadi 80%, peningkatan kesadaran pentingnya hidrasi meningkat dari 40% menjadi 90%, serta lebih menjadi berkomitmen tentang perubahan pola makan dari 35% menjadi 88% dari hasil ini menunjukkan bahwa peserta merasa memperoleh pengetahuan baru dan berkomitmen untuk menerapkannya dalam pola hidup mereka.



**Gambar 1.** Hasil Peningkatan Pengetahuan Atlet Fencing

Temuan-temuan tersebut dapat diinterpretasi melalui sejumlah teori yang relevan. Menurut teori perubahan perilaku dalam konteks gizi (Nutrition Knowledge–Behavior Change Framework) peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang penting dalam proses pembentukan perilaku makan sehat. Ketika seseorang memahami pentingnya gizi dalam kaitannya dengan performa dan kesehatan, maka ia akan lebih termotivasi untuk melakukan perubahan (Nurmala & KM, 2020). Dalam konteks ini, edukasi gizi mampu meningkatkan persepsi manfaat, efikasi diri, dan mengurangi

hambatan perilaku sehat. Selain itu, teori gizi olahraga yang menyebutkan bahwa asupan nutrisi yang tepat dan waktu konsumsi yang strategis memiliki dampak signifikan terhadap performa atlet, termasuk dalam olahraga seperti fencing yang menuntut kekuatan, kelincahan, serta konsentrasi tinggi (Wiarso, 2021). Lebih jauh, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya proses observasi, interaksi sosial, dan modeling dalam membentuk perilaku baru. Sesi diskusi kelompok dan praktik penyusunan menu memberi ruang bagi atlet untuk belajar secara aktif dari fasilitator dan sesama peserta, sehingga memperkuat pemahaman dan keterampilan mereka.



Gambar 2. Proses Edukasi

Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari tercapainya peningkatan pengetahuan gizi dasar pada sebagian besar peserta, perubahan sikap terhadap pentingnya pola makan sehat, dan adanya keterlibatan aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, keberhasilan kegiatan ini juga tercermin dari komitmen peserta untuk menyusun rencana perubahan perilaku makan yang realistis dan sesuai dengan jadwal latihan mereka. Misalnya, beberapa peserta mulai membuat daftar makanan sehat yang akan dikonsumsi sebelum dan sesudah latihan, serta menjadwalkan waktu makan agar tidak bertabrakan dengan sesi latihan intensif. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan

sehari-hari. Kegiatan edukasi tergambar pada **Gambar 2**.

Selain ketercapaian indikator yang direncanakan, kegiatan ini juga menghasilkan sejumlah temuan baru yang relevan dan penting untuk pengembangan pembinaan atlet di tingkat komunitas. Salah satu temuan utama adalah kebutuhan pelatih untuk ikut serta dalam pelatihan dasar mengenai gizi olahraga. Selama sesi berlangsung, pelatih mengungkapkan ketertarikan dan kesadaran baru tentang pentingnya gizi dalam menunjang performa atlet. Mereka bahkan menyarankan agar edukasi serupa juga diberikan kepada orang tua atlet, terutama yang masih remaja dan tinggal bersama keluarga. Temuan lain yang tidak terduga adalah efektivitas pendekatan edukatif berbasis visual dan praktik langsung. Penggunaan ilustrasi piring makan sehat, simulasi menu, dan diskusi studi kasus nyata jauh lebih mudah dipahami dan diterima dibandingkan pendekatan ceramah satu arah (Trisna et al., 2020). Hal ini menguatkan penelitian Althuisen yang menyatakan bahwa metode visual lebih mampu meningkatkan retensi informasi gizi dibanding metode verbal semata. Selain itu, lingkungan sosial tempat atlet berlatih juga ditemukan memiliki peran yang besar dalam keberhasilan penerapan pola makan sehat. Beberapa atlet mengaku mengalami kesulitan dalam mempertahankan pola makan sehat karena tidak adanya dukungan lingkungan, seperti keterbatasan akses terhadap makanan sehat di sekitar lokasi latihan.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama setelah Edukasi

Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya berhasil menjawab permasalahan awal yang telah

dirumuskan, tetapi juga memberikan kontribusi baru terhadap pemahaman tentang strategi edukasi gizi yang efektif dan kontekstual dalam komunitas olahraga. Edukasi yang bersifat praktis, partisipatif, dan melibatkan seluruh elemen pendukung atlet – termasuk pelatih dan keluarga – menjadi pendekatan yang sangat potensial untuk diintegrasikan dalam program pembinaan jangka panjang. Perubahan edukasi dapat dilihat pada **Gambar 1**.

### Kesimpulan

Kegiatan pendampingan dan edukasi pengaturan pola makan kepada atlet fencing Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya gizi dalam menunjang performa olahraga. Melalui pendekatan partisipatif dan metode FGD serta edukasi langsung, peserta dapat memahami prinsip-prinsip dasar gizi seimbang, serta menerapkan perubahan perilaku makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun masih terdapat tantangan dalam penerapan, kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif dan menjanjikan untuk dilanjutkan ke tahap lanjutan.

### Saran

1. Perlu dilakukan pendampingan berkelanjutan untuk memastikan penerapan pola makan sehat dalam jangka panjang.
2. Pelatihan serupa dapat melibatkan orang tua dan pelatih sebagai agen pendukung perubahan perilaku atlet.
3. Diperlukan penyusunan panduan gizi sederhana khusus untuk atlet usia muda dengan mempertimbangkan ketersediaan makanan lokal dan keterjangkauan ekonomi.
4. Evaluasi kuantitatif menggunakan instrumen pre-test dan post-test dapat dilakukan dalam program lanjutan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan sikap secara lebih terukur.

### Daftar Pustaka

- Anis Ervina, S. S. T., SKM, A. C., & Indra Domili, S. K. M. (n.d.). *Transformasi Gizi Dan Kesehatan: Solusi Berbasis Data Untuk Generasi Emas*.
- Bisjoe, H., & Rizal, A. (2018). Menjaring data dan informasi penelitian melalui FGD (Focus Group Discussion): belajar dari praktik lapang. *Jurnal Penelitian Sosial Dan Ekonomi Kehutanan*, 15(1), 17–27.
- Donal Nababan, S. K. M., Saragih, V. C. D., Yuniarti, T., KM, S., Yuniarti, E., Andriyani, A., Ardiani Sulistiani, S. S. T., Keb, M., Isnani Nurhayati, S. K. M., Wahyuningsih, A., & others. (2023). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Hadiono, H. D. (n.d.). *fisiologi olahraga*.
- Nurmala, I., & KM, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Trisna, C., Sugiarto, S. K. M., Idris, M., KKK, M., Entianopa, S. K. M., Faizal, I. A., AK, S. T., Imun, M., Sinulingga, S. R., & Rahmadilyani, N. (2020). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Zahir Publishing.
- Wiaro, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.