

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>
- Christiany, P. (2015). *PERANCANGAN INTERIOR PADA FITNESS FIRST DI MALL PACIFIC PLACE JAKARTA*.
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 1 Januari 2019 GAMBARAN FAKTOR - FAKTOR PENYEBAB MASALAH BERAT BADAN (OVERWEIGHT) ATLET PENCAK SILAT PADA MASA KOMPETISI Ari Faizal Ari.faizal@akornas.ac.id Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1, 65–78.
- Hasbi, M. (2015). *Analisis Manajemen Klub Persatuan Sepakbola Makassar (PSM) Usia 21 Tahun*.
- Martinho, D. V., Naughton, R. J., Leão, C., Lemos, J., Field, A., Faria, A., Rebelo, A., Gouveia, É. R., & Sarmiento, H. (2023). Dietary intakes and daily distribution patterns of macronutrients in youth soccer players. *Frontiers in Nutrition*, 10(April), 4–10. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1134845>
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi Bagi Olahragawan. *Вестник Росздравнадзора*, 47.
- Rollo, I., Carter, J., Randell, R., Jeukendrup, A., Drobic, F., Lizarraga, M. A., & Medina, D. (2016). *FC Barcelona Sports Nutrition Guide The evidence base for FC Barcelona Sports Nutrition Recommendations*. 1–88.
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). PENGELOLAAN GIZI OLAHRAGA PADA ATLET. In *AHLIMEDIA PRESS*.

Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). The Importance of Nutritional Knowledge for Food Intake Optimalization on Football Athletes. *Nutrizione, 01*(1), 22–33.

LAMPIRAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI NARASUMBER

Narasumber yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin jurusan Pendidikan Dokter Umum akan melaksanakan penelitian tentang **“Regimen Gizi Sebelum dan Sesudah Pertandingan Pada Atlet Profesional Persatuan Sepakbola Makassar (PSM)”**.

Nama : Vadila Sharif Putri

NIM : C011211068

Alamat : Jalan Malino No.4, Bukit Baruga, Kota Makassar

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Regimen Gizi pada Atlet Profesional Persatuan Sepakbola Makassar (PSM)”.

Saya mohon kepada responden untuk bersedia menandatangani lembar persetujuan untuk menjadi narasumber dan menjawab pertanyaan penelitian sesuai dengan data yang ada. Jawaban narasumber akan di jaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas bantuan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Makassar, 2024

Peneliti

Vadila Sharif Putri

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI NARASUMBER

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin jurusan Pendidikan Dokter Umum dengan judul penelitian “Regimen Gizi pada Atlet Profesional Persatuan Sepakbola Makassar (PSM)”.

Saya bersedia mengikuti semua kegiatan yang dilakukan sesuai dengan sistematika dan prosedur penelitian dan menerima hasil yang saya diberikan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Makassar, 2024
Responden

.....

PEDOMAN WAWANCARA

Analisa Regimen Gizi pada Atlet Profesional Persatuan Sepakbola Makassar (PSM) Tahun 2024

1. Identitas Informan

Nama :
Umur :
Kebangsaan :
Pengalaman bekerja :
Latar belakang pendidikan :

PEMAIN

1. Apakah sebelumnya pernah bekerja di klub sepakbola yang lain? Jika iya, posisi sebagai apa dilapangan?
2. Apa pendidikan terakhir yang anda tempuh?
3. Bagaimana pandangan pemain terhadap regimen gizi dalam sebuah tim sepakbola? dan seberapa penting?
4. Apakah pemain PSM Makassar pernah mendapatkan regimen gizi diberikan oleh tim gizi di dalam mess maupun diluar Makassar sebelum dan setelah pertandingan?
5. Apakah regimen gizi yang ada di PSM Makassar memiliki manfaat bagi pemain?
6. Apakah pemain pernah merasakan performa yang kurang maksimal di saat sebelum dan setelah pertandingan?
7. Apakah saat ini pemain sedang mengkonsumsi suplemen maupun vitamin?
8. Bagaimana cara anda mempertahankan komposisi tubuh dan performa yang ideal pada masa libur?
9. Apakah pemain pernah mendapatkan edukasi gizi sebelum dan setelah pertandingan di PSM Makassar?
10. Apakah pemain memiliki makanan maupun minuman kesukaan di dalam regimen gizi yang disediakan sebelum dan setelah pertandingan?
11. Apakah makanan yang disiapkan di dalam mess ataupun di luar mess oleh tim gizi akan disesuaikan dengan selera pemain?

12. Apakah pemain dan pelatih fisik memiliki latihan fisik keseharian saat dirumah maupun di lapangan?

MANAJEMEN

1. Apakah manajemen sering mengevaluasi dan memperbaharui program dengan kemajuan teknologi dan tren baru dalam ilmu gizi untuk memastikan hasil regimen gizi yang maksimal?
2. Apakah tim gizi saat ini dipekerjakan dalam kontrak?
3. Apakah ada batasan budget yang dikeluarkan dalam menyediakan makanan bagi para atlet PSM Makassar? Jika ada, berapa range budget yang dikeluarkan?
4. Apakah pihak management selalu mendapatkan laporan hasil gizi dan fisik pemain dari tim gizi PSM Makassar?
5. Apakah manajemen ikut dalam penyusunan regimen gizi didalam PSM Makassar?
6. Apakah manajemen memiliki kriteria khusus dalam pemilihan tim gizi PSM?
7. Apakah Bu Yani mengikuti dan memantau gizi dari pemain PSM Makassar?
8. Apakah Bu Yani memiliki tanggung jawab kepada pelatih fisik?
9. Apakah Manajemen ikut memantau gizi pada saat dilapangan maupun di penginapan?
10. Apakah Manajemen ikut terlibat dalam pengaturan gizi atlet?
11. Apakah dari manajemen menyiapkan anggaran untuk penyediaan nutrisi bagi atlet?
12. Apakah manajemen mendapatkan jadwal menu harian makanan yang dikonsumsi oleh atlet?
13. Apakah ada batasan yang dikeluarkan dalam menyediakan makanan bagi para atlet PSM Makassar?
14. Apakah tim gizi saat ini dipekerjakan dalam kontrak?
15. Apakah manajemen menjadwalkan edukasi maupun evaluasi terkait gizi kepada pemain PSM Makassar?
16. Sebelum bekerja di PSM, apakah pernah memiliki pengalaman ataupun bekerja ditempat lain dengan posisi yang sama?

TIM GIZI

1. Apakah pendidikan terakhir dari informan ?
2. Berapa lama informan sudah bekerja di PSM Makassar sebagai tim gizi?
3. Sebelum bekerja di PSM, apakah informan pernah memiliki pengalaman ataupun bekerja ditempat lain dengan posisi yang sama?
4. Apakah ada alasan tertentu informan menjadi tim gizi PSM Makassar?
5. Apa tanggung jawab yang informan miliki saat menjadi tim gizi PSM Makassar?
6. Apa pandangan informan terhadap regimen gizi didalam PSM Makassar?
7. Apakah ada tujuan dibentuknya regimen gizi didalam PSM Makassar?
8. Apakah ada prinsip utama dalam menyusun regimen gizi PSM Makassar kepada atlet sebelum dan sesudah pertandingan?
9. Apakah regimen gizi didalam PSM Makassar diciptakan itu memiliki tujuan?
10. Apakah didalam PSM Makassar memiliki protokol atau SOP tersendiri yang menjadi perbedaan dengan yang lain?
11. Apakah ada kepentingan bagi *key informance* dalam penyusunan regimen gizi?
12. Apakah dengan diterapkannya regimen gizi PSM Makassar sudah standar? Jika iya, berapa standar komposisi tubuh untuk atlet PSM Makassar? Jika tidak, mengapa?
13. Apakah ada filosofi tersendiri mengapa regimen gizi pada PSM Makassar terbentuk?
14. Apakah regimen gizi sangat diperlukan sehingga diperlukan dokter?
15. Mengapa manajemen memerlukan regimen gizi terhadap masing-masing atlet *professionalnya*?
16. Bagaimana cara menilai atlet di PSM Makassar mengikuti regimen gizi tersebut?
17. Apakah di dalam regimen gizi memiliki makronutrien dan mikronutrien? Mengapa komponen tersebut diperlukan di dalam regimen gizi PSM Makassar?
18. Bagaimana cara penerapan regimen gizi tersebut kepada masing-masing atlet?
19. Apakah pada *key informance* sudah menganggap bahwa regimen gizi sudah memenuhi standar dan sudah bagus?
20. Bagaimana cara manajemen dan tim gizi itu mempertahankan regimen gizi yang sudah ada dalam mencapai performa yang baik bagi atlet PSM Makassar?
21. Mengapa setiap atlet harus memiliki komposisi tubuh yang ideal?

22. Apakah efek kesehatan yang dirasakan oleh atlet PSM Makassar?
23. Apakah dari pemain PSM Makassar memiliki batasan makanan/minuman pada saat sebelum dan setelah pertandingan?
24. Apakah dengan diterapkannya regimen gizi atlet PSM Makassar akan merasa puas dengan hasilnya?
25. Apakah ada makronutrien dan mikronutrien dari regimen gizi PSM Makassar yang harus dibatasi oleh atlet PSM Makassar?
26. Apakah ada penilaian standar yang digunakan untuk menilai performa atlet?
27. Apakah metode yang digunakan untuk menilai performa atlet masih sama hingga sekarang?
28. Bagaimana penerapan regimen gizi kepada setiap pemain?
29. Apakah ada standar menu yang diberikan kepada pemain?
30. Apakah ada hasil perubahan signifikan dalam performa pemain setelah diterapkan regimen gizi?
31. Apakah PSM memiliki tim gizi? Jika iya, berapa orang dan bagaimana cara pembagian masing-masing tugasnya?
32. Bagaimana penentuan nutrisi yang baik sebelum dan setelah pertandingan?
33. Apakah ada perbedaan pemberian nutrisi harian bagi setiap pemain?
34. Apakah ada perbedaan pemberian nutrisi terhadap perbedaan cuaca sebelum dan setelah pertandingan?
35. Apakah ada perubahan pola makan terhadap pemain jika mengalami cedera setelah pertandingan?
36. Bagaimana pembagian komposisi tubuh yang baik dan ideal sebelum dan setelah pertandingan?
37. Alat atau rumus apa yang digunakan dalam menghitung komposisi tubuh?
38. Apakah atlet lokal dengan atlet internasional memiliki komposisi tubuh yang sama?
39. Apakah ada perubahan hasil komposisi tubuh pemain PSM Makassar ketika sudah lama tidak bertanding?
40. Apakah ada perbedaan standar makanan yang diberikan kepada atlet berdasarkan posisi pemain?
41. Apakah disediakan makanan disaat sebelum dan setelah pertandingan dari penginapan? Jika iya, makanan seperti apa yang disajikan?

42. Bagaimana proses penyediaan makanan bagi atlet jika atlet berada di makassar? lalu bagaimana jika pemain sedang bertanding di luar makassar?
43. Apakah ada vitamin dan suplemen yang diberikan kepada atlet dan bagaimana pandangan mengenai penggunaan suplemen dalam tim sepakbola profesional seperti PSM Makassar?
44. Apakah tim gizi PSM Makassar memiliki dapur sendiri di mess PSM Makassar?
45. Bagaimana cara mengedukasi atlet terkait pengaturan gizi pada masing- masing atlet? dan melalui media apa saja?
46. Apakah pemain selalu tinggal di mess selama musim berjalan? Jika iya, bagaimana makanan yang diberikan kepada atlet selama tinggal di mess?
47. Bagaimana memastikan agar performa atlet tidak menurun setelah melakukan pertandingan dalam satu musim?
48. Dalam rehidrasi atlet, apakah menggunakan air mineral biasa atau menggunakan air dengan kandungan tertentu?
49. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam melakukan penerapan regimen gizi kepada atlet? Bagaimana jika ada pemain yang memiliki alergi memiliki kebutuhan gizi khusus terhadap makanan tertentu?
50. Apakah atlet diberikan waktu khusus untuk mengkonsumsi makanan bebas sebelum dan setelah latihan?
51. Apakah pemain biasanya memiliki kecemasan atau ketegangan sebelum pertandingan?
52. Apakah tim gizi pernah bertemu dengan pelatih fisik dan bagaimana koordinasi antara tim gizi dengan pelatih?
53. Apakah tim gizi bekerja sama dengan pelatih fisik untuk meng-vensi kepada pemain PSM Makassar?
54. Apakah ada intervensi tim medis dan tim gizi di dalam regimen gizi?

TRANSKRIP WAWANCARA

Informan 1

Tanggal Wawancara : 13 September 2024

Tempat/Waktu : Kopi Sija CPI Makassar

Identitas Informan

Nama : Yani Perwita Sari

Umur : 44 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Tim Gizi PSM Makassar



- 1. Apakah regimen gizi didalam PSM Makassar diciptakan itu memiliki tujuan?**
 - “Dari 2016, saya di *hire* oleh **Robert Alberts** (Pelatih Sepakbola PSM Makassar 2016-2019) untuk memperbaiki performa atlet sebelum dan setelah pertandingan.”
- 2. Apakah didalam PSM Makassar memiliki protokol atau SOP tersendiri yang menjadi perbedaan dengan yang lain?**
 - “Pastinya, semua nya memiliki SOP masing-masing setiap klub sepakbola.”
- 3. Apakah ada kepentingan bagi *key informant* dalam penyusunan regimen gizi?**
 - “Semua Saya (**Yani Perwita Sari**) yang membuat penyusunan didalam regimen gizi pada atlet PSM Makassar.”
- 4. Apakah dengan diterapkan nya regimen gizi PSM Makassar sudah standar? Jika iya, berapa standar komposisi tubuh untuk atlet PSM Makassar? Jika tidak, mengapa?**

- “Iya, gizi masing masing itu pada saat sebelum dan sesudah pertandingan semuanya memiliki menu atlet PSM Makassar memiliki standar yang *healthy* dan untuk setiap pemain memiliki komposisi atau kebutuhan kalori yang berbeda-beda tiap atletnya. Pada saat itu saya (**Yani Perwita Sari**) akan selalu *crosscheck* kembali pada setiap atlet PSM Makassar. Jika ada atlet yang tidak memenuhi standar komposisi tubuh pada atlet maka saya (**Yani Perwita Sari**) akan memberi informasi kepada atlet bahwa ada komposisi tubuh yang belum terpenuhi dan harus dipenuhi sebelum dan setelah pertandingan. Saya *standby* dan mengecek kepada masing-masing atlet, salah satu individu mungkin membutuhkan lebih banyak protein, dan individu lain lebih membutuhkan pengurangan karbohidrat.”

5. Apakah ada filosofi tersendiri mengapa regimen gizi pada PSM Makassar terbentuk?

- “Tentunya pasti semua klub sepakbola sama yaitu untuk performa untuk atlet menjadi lebih baik, *healthy* dan memiliki stamina lebih up (lebih baik).”

6. Apakah regimen gizi sangat diperlukan sehingga diperlukan dokter?

- “Pasti sangat diperlukan dan sangat penting karena *club professional* di Indonesia itu sangat membutuhkan. Kita tahu bahwa, nutrisi sangat memiliki faktor sangat penting pada performa yang dibutuhkan oleh pemain *professional*.”

7. Mengapa manajemen memerlukan regimen gizi terhadap masing- masing atlet profesionalnya?

- “Bahwa untuk meningkatkan stamina dan performa itu sama. Manajemen dan pelatih membutuhkan untuk gizi dan itu harus di *approved* oleh manajemen dalam hal meningkatkan performa pemainnya.”

8. Bagaimana cara menilai atlet di PSM Makassar mengikuti regimen gizi tersebut?

- “Mereka akan mengikuti karena saya (**Yani Perwita Sari**) akan menganalisis komposisi pada tubuh tiap atlet setiap 2 minggu sekali dan kita akan melihat hasil komposisi tubuh. Pada sarapan, makan siang, *lunch meal* maupun makan malam saya (**Yani Perwita Sari**) berada disitu, sehingga dapat saya (**Yani Perwita Sari**) *controlling* komposisi tubuh tiap atlet PSM Makassar.”

9. Apakah di dalam regimen gizi memiliki makronutrien dan mikronutrien? Mengapa komponen tersebut diperlukan di dalam regimen gizi PSM Makassar?

- “Pasti ada, untuk sekarang bagi atlet makronutrien dan mikronutrien sangat berpengaruh. Pastinya atlet sangat membutuhkan makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak baik. Dan untuk mikronutrien salah satunya yaitu vitamin, mineral dan suplemen.”

10. Bagaimana cara penerapan regimen gizi tersebut kepada masing- masing atlet?

- “Jadi masing-masing atlet berbeda-beda pastinya karena kita mengetahui hasil dari komposisi tubuh atlet seperti akan muncul berapa kalori yang atlet butuhkan pada masing-masing atlet sehingga kami bisa membuat menu kepada masing-masing atlet PSM Makassar.”

11. Apakah pada *key informance* sudah menganggap bahwa regimen gizi sudah memenuhi standar dan sudah bagus?

- “Sudah tentu bagus, karena semuanya tercapai dengan baik.”

12. Bagaimana cara manajemen dan tim gizi itu mempertahankan regimen gizi yang sudah ada dalam mencapai performa yang baik bagi atlet PSM Makassar?

- “Pastinya dengan memberikan nutrisi yang baik termasuk dengan menu makanan dua hingga tiga hari sebelum dan setelah pertandingan semuanya menu yang *healthy* serta *body fat* dan massa otot yang adekuat. Ditambah dengan pemberian nutrisi tambahan yaitu suplemen serta memiliki istirahat yang cukup.”

13. Mengapa setiap atlet harus memiliki komposisi tubuh yang ideal?

- “Harus, karena untuk menunjang performa tubuh tiap atlet PSM Makassar. Pada saat atlet *over* dan *under*, seperti contohnya lemak tubuh pada atlet kurang, itu akan lebih mudah terjadi *injury*, tidak fokus karena kurang air putih, jadi memang pada tiap atlet harus diperhatikan agar tetap ideal dari komposisi tubuh yang ideal yaitu *body fat*, *visceral fat* karena sebenarnya akan mempengaruhi. Karena *visceral fat* sangat berpengaruh bagi atlet PSM Makassar.”

14. Apakah efek kesehatan yang dirasakan oleh atlet PSM Makassar?

- “Efek kesehatan akan terlihat jika sudah menerapkan pola makan yang benar, minum suplemen yang benar dan teratur, memiliki istirahat yang cukup maka performa bagi atlet akan memiliki hasil yang baik.”

15. Apakah dari pemain PSM Makassar memiliki batasan makanan/minuman pada saat sebelum dan setelah pertandingan?

- “Kalau setelah pertandingan, saya (**Yani Perwita Sari**) tidak memiliki batasan karena atlet sudah mengeluarkan kalori yang sangat besar atau pembakaran kalori saat pertandingan. Kebutuhan karbohidrat pemain penting, lemak baik, protein semuanya cukup.”

16. Apakah dengan diterapkannya regimen gizi atlet PSM Makassar akan merasa puas dengan hasilnya?

- “Sangat puas, pada saat atlet melakukan aktivitas fisik, latihan atau *gym* untuk tes kebugaran akan kelihatan hasil kepuasan atlet dari performa yang bagus.”

17. Apakah ada makronutrien dan mikronutrien dari regimen gizi PSM Makassar yang harus dibatasi oleh atlet PSM Makassar?

- “Iya, setiap atlet memiliki komposisi tubuh yang berbeda dan mempunyai kebutuhan kalori yang berbeda-beda sehingga tiap masing- masing atlet harus diperhatikan kalorinya.”

18. Apakah ada penilaian standar yang digunakan untuk menilai performa atlet?

- “Komposisi tubuh disesuaikan dengan masing-masing atlet, sesuai dengan berat badannya, lalu *body fat* nya, *visceral fat* nya, ototnya, kebutuhan air putihnya, tulangnya, dan *body mass index*.”

19. Apakah metode yang digunakan untuk menilai performa atlet masih sama hingga sekarang?

- “Metode yang digunakan masih sama hingga sekarang, tetapi pelatih meminta pemeriksaan komposisi tubuh secara lengkap biasa pada saat menjelang liburan atau setelah liburan. Jika pada saat bulan aktif, pelatih hanya meminta berat badan, *body fat*, *visceral fat* dengan otot. Jadi akan dilihat apakah berat badannya naik atau turun, jika berat badan naik, apakah ototnya atau lemaknya yang naik, sehingga pelatih akan melihat komposisi tubuh yang mana yang naik.”

20. Bagaimana penerapan regimen gizi kepada setiap pemain?

- “Penerapan regimen gizi diterapkan dengan cara menyusun menu makanan kepada pemain, sehingga pemenuhan gizi setiap pemain terpenuhi.”

21. Apakah ada standar menu yang diberikan kepada pemain?

- “Ada, tetapi makanan untuk pemain tidak di plating, jadi menu diberikan sama rata kepada seluruh pemain. Tetapi makanan yang diberikan kepada pemain tidak mengandung minyak.”

Tanggal Wawancara : 13 Oktober 2024

Tempat/Waktu : Stadion Kalegowa/15:00 WITA

1. Apakah pendidikan terakhir dari informan ?

- “Pendidikan terakhir saya dari Teknik, untuk masuk ke dalam PSM Makassar, saya beberapa kali mengambil *liaison* di Jakarta dan Magelang untuk masuk ke bagian nutrisi PSM Makassar. *Liaison* yang saya ikuti itu jurusan *sport nutrition*. Lalu saya memperbaharui lagi untuk mengambil *liaison* untuk mengupgrade lagi. *Liasion* yang saya ikuti itu tidak ada batas waktu tetapi ilmu nutrisi itu berubah dan berkembang terus, kalau 2 tahun kadang tidak upgrade lagi maka banyak ilmu baru lagi jadi mesti upgrade terus. Terakhir saya upgrade 2 tahun yang lalu saya masuk Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI) di Jakarta. Awal pertama saya belajar gizi sebelum masuk di PSM Makassar tahun 2015. Ada lagi juga untuk nutrisi se-Indonesia juga ada seperti *workshop*.”

2. Berapa lama bu yani sudah bekerja di PSM Makassar sebagai tim gizi?

- “Saya bekerja di PSM Makassar dari 2016 Desember.”

3. Sebelum bekerja diPSM, apakah ibu yani pernah memiliki pengalaman ataupun bekerja ditempat lain dengan posisi yang sama?

- “Sudah ada tetapi bukan di dalam team PSM Makassar , tapi saya sudah meng-*handle* dari 2013 untuk program *meal plan*.”

4. Apakah ada alasan tertentu bu Yani menjadi tim gizi PSM Makassar?

- “Alasannya bisa menjadi bagian dari klub tertua dan kebanggan warga Makassar.”

5. Apa tanggung jawab yang bu Yani miliki saat menjadi tim gizi PSM Makassar?

- “Saya harus menganalisa mereka, membuatkan *report* seminggu sekali jadi kadang saya analisa sebulan sampai dengan 3x, saya membuatkan *meal plan*

dan juga saya buat menu makanan untuk pada saat tim di luar Makassar.”

6. Apa pandangan bu Yani terhadap regimen gizi didalam PSM Makassar?

- “Menurut saya sangat penting, sangat dibutuhkan karena untuk menaikkan disaat tidak balance antara nutrisi dengan latihan maka output dan input mereka akan tidak bagus di lapangan karena staminanya akan kelihatan.”

7. Apakah ada tujuan dibentuknya regimen gizi didalam PSM Makassar?

- “Pastinya ada, untuk spesifik suplemen sehingga untuk memperbaiki performa pemain sebelum dan setelah pertandingan.”

8. Apakah ada prinsip utama dalam menyusun regimen gizi PSM Makassar kepada atlet sebelum dan sesudah pertandingan?

- “Tidak ada, karena saya cuma mencakup tentang kebutuhan-kebutuhan seperti saya menganalisa mereka lalu saya membuatkan report dan saya akan berikan report tersebut kepada coach.”

9. Apakah ada hasil perubahan signifikan dalam performa pemain setelah diterapkan regimen gizi?

- “Sangat banyak perubahannya dengan naiknya performa pemain.”

10. Apakah PSM memiliki tim gizi? Jika iya, berapa orang dan bagaimana cara pembagian masing-masing tugasnya?

- “Iya, dan di tim gizi hanya saya sendiri. Dokter tidak masuk jadi kita punya job desk masing-masing.”

11. Bagaimana penentuan nutrisi yang baik sebelum dan setelah pertandingan?

- “Kalau sebelum pertandingan no oily sedangkan setelah pertandingan recoverynya itu kembali ke menu asal seperti beef, dada ayam fillet, ikan fillet, makan bebasnya saja malam setelah pertandingan, anak-anak dapat bonus saat itu. Jadi malam nya ada pertandingan terus kita makan malam, besok pagi

langsung kita recovery, makan siang kembali lagi normal, karena jadinya kita cuman 3 hari untuk pertandingan lagi. Penentuan nutrisi yang terbaik sebelum pertandingan, makanan yang tinggi protein, karbohidrat, lemak baik, buah dan suplemen. Untuk setelah pertandingan, diberikan protein bar, buah glikemik indeks tinggi, nutrisi dan untuk makan malam menu bebas.”

12. Apakah ada perbedaan pemberian nutrisi harian bagi setiap pemain?

- “Jadi saya selalu update ilmu yang terbaru saya, yang saya dapatkan dari training, workshop, jadi kita butuh upgrade pakai uang kita sendiri. Jadi saya mengambil license pelatih saat lagi libur kompetisi untuk pelatihan dan workshop lagi dan memakai uang sendiri juga. Jadi saya akan menginformasikan maupun edukasi kembali memakan ilmu yang terbaru kepada pemain.”

13. Apakah ada perbedaan pemberian nutrisi terhadap perbedaan cuaca sebelum dan setelah pertandingan?

- “Tidak ada perbedaan, semua sama saja.”

14. Apakah ada perubahan pola makan terhadap pemain jika mengalami cedera setelah pertandingan?

- “Perubahan makan pemain pada saat injury, tidak ada. Tetapi dirasakan perbanyak konsumsi protein.”

15. Bagaimana pembagian komposisi tubuh yang baik dan ideal sebelum dan setelah pertandingan?

- “Komposisi tubuh sebelum pertandingan dengan lemak tubuh yang ideal, otot yang bagus. Lemak tubuh/body fat di PSM Makassar maksimal 10%, visceral fat 1-5% jadi dibawah 5% semakin bagus, kepadatan tulang itu tergantung berat badan pemain. Jadi pengukuran komposisi tubuh dilakukan saat tim sebelum libur atau awal bulan akan dibandingkan dengan akhir bulan, pengukuran 2x dilakukan. Kebutuhan air putih 70-75% x BB.”

- 16. Alat atau rumus apa yang digunakan dalam menghitung komposisi tubuh?**
- “Menggunakan scanner kaki yang digunakan, kita harus pakai alat timbangan itu selama untuk di tim, kalau tidak pakai alat berarti pakai rumus tetapi akan memakan waktu lama karena jumlah pemain yang tidak sedikit.”
- 17. Apakah atlet lokal dengan atlet internasional memiliki komposisi tubuh yang sama?**
- “Sebenarnya sama standarnya, karena memiliki standar yang sama dengan lokal dan latihan fisik maupun makanan yang disediakan dari regimen gizi itu sama.”
- 18. Apakah ada perubahan hasil komposisi tubuh pemain PSM Makassar ketika sudah lama tidak bertanding?**
- “Pasti ada perubahan dan perbedaan dari melihat hasil analisa setiap pemain.”
- 19. Apakah ada perbedaan standar makanan yang diberikan kepada atlet berdasarkan posisi pemain?**
- “Tidak ada, Semua makanan di beda posisi itu sama karena berasal dari regimen gizi yang sama.”
- 20. Apakah disediakan makanan disaat sebelum dan setelah pertandingan dari penginapan? Jika iya, makanan seperti apa yang disajikan?**
- “Iya, disiapkan dari pihak hotel sesuai dengan request yang saya berikan seperti pasta, nasi merah, nasi putih, sup dada ayam, sayuran tanpa minyak, daging, fillet dada ayam, jus segar tanpa gula, salad.”
- 21. Bagaimana proses penyediaan makanan bagi atlet jika atlet berada di makassar? lalu bagaimana jika pemain sedang bertanding di luar makassar?**
- “Saat di mess makassar itu memesan catering dan saya akan kontrol kalau mendekati pertandingan, saya req yang grilled kepada catering tersebut.”
- 22. Apakah ada vitamin dan suplemen yang diberikan kepada atlet dan**

bagaimana pandangan mengenai penggunaan suplemen dalam tim sepakbola profesional seperti PSM Makassar?

- “Itu sangat penting karena sebagai penunjang. Saya akan berikan kebebasan untuk mengkonsumsi suplemen namun untuk sekarang tidak ada, mereka menyiapkan suplemen masing-masing dan diberikan kebebasan konsumsi suplemen yang baik bagi kesehatan. Saya akan bertanya ke pemain jika meminum suplemen apakah ada progress dari suplemen itu jika ada mereka akan saling memberi tahu suplemen yang bagus dan jika tidak, disaat tidak ada progress maka saya akan memberikan rekomendasi suplemen lain. Mereka memakai BCAA, Whey, Minum Shake, Omega 3 untuk jantung, persendian.”

23. Apakah tim gizi PSM Makassar memiliki dapur sendiri di mess PSM Makassar?

- “Saat ini tidak ada dapur di mess dan hanya ada ruang makan.”

24. Bagaimana cara mengedukasi atlet terkait pengaturan gizi pada masing-masing atlet? dan melalui media apa saja?

- “Tidak ada waktu tertentu untuk diberikan edukasi, Kadang pemberian edukasi pada saat *training camp*, one to one dan physio juga berikan edukasi bicara maupun video.”

25. Apakah pemain selalu tinggal di mess selama musim berjalan? Jika iya, bagaimana makanan yang diberikan kepada atlet selama tinggal di mess?

- “Pemain yang tinggal di makassar maka akan pulang di rumah masing-masing dan jika tidak tinggal di makassar maka akan kembali ke mess. Tetapi selama a way itu tetap di hotel.”

26. Bagaimana memastikan agar performa atlet tidak menurun setelah melakukan pertandingan dalam satu musim?

- “Harus dianalisa sebelum libur dan pasti berubah menjadi turun, otot dan lemaknya turun karena ada intensitas tinggi. Pasti ada perubahan performa di lapangan seperti kelelahan, cedera, stress, pressure. Makanya kalau istirahat

cuman 2 hari dan hari ke-3 ada pertandingan maka performanya menurun karena kelelahan.”

27. Dalam rehidrasi atlet, apakah menggunakan air mineral biasa atau menggunakan air dengan kandungan tertentu?

- “Iya, kita pakai pocari, isoplus, kita berikan mereka saat bertanding dan 1 hari sebelum pertandingan. Saat latihan biasa kita sediakan air mineral, buah pisang dan mereka membawa protein mereka sendiri. Setelah latihan mereka minum dan membawa sendiri protein masing-masing.”

28. Apa saja tantangan yang dihadapi dalam melakukan penerapan regimen gizi kepada atlet?

- “Biasanya pasti ada protes makanannya karena bosan juga karena bukan 1 hari tapi 1 bulan dengan makanan plain, terus untuk training camp/hotelnya, seperti yang senior tapi mau bagaimana itu yang harus kalian makan. Jadi tidak bisa disesuaikan dari selera pemainnya.”

29. Bagaimana jika ada pemain yang memiliki alergi memiliki kebutuhan gizi khusus terhadap makanan tertentu?

- “Tidak ada, karena mereka butuh protein, tidak bisa kalau cuman makan sayuran. Kalau alergi ada salah satu pemain alergi dengan seafood. Saya tidak berikan dia seafood jadi dia cuman makan ayam dan beef, makanan berbentuk prasmanan yang tertulis makanannya apa saja sehingga banyak pilihan, jadi dia tahu dan kalau tidak mau ambil bisa pilih yang lain.”

30. Apakah atlet diberikan waktu khusus untuk mengonsumsi makanan bebas sebelum dan setelah latihan?

- “Setelah pertandingan diberikan makanan bebas. Setelah pertandingan biasanya jam 7 malam berarti makan bebasnya jam 9 malam, menunya nasi goreng, sate, telur ceplok, soto betawi tetapi cuman saat itu dan malam itu saja. Sebelum pertandingan sudah diatur no oily.”

31. Apakah pemain biasanya memiliki kecemasan atau ketegangan sebelum pertandingan?

- “Mereka atlet profesional kok, jadi untuk cemas sepertinya tidak kecuali mereka punya masalah, tetapi itu tidak perlu juga karena mereka memang profesional. Jadi sudah siap secara mental dan fisik. Jadi tidak ada masalah kecemasan”

32. Apakah tim gizi pernah bertemu dengan pelatih fisik dan bagaimana koordinasi antara tim gizi dengan pelatih?

- “Iya, setiap latihan. Koordinasinya pertama kali saat mau latihan, pelatih fisik meminta analisa komposisi tubuh kepada saya dan saya akan analisa lalu hasil report nya kirim ke pelatih fisik dan pelatih.”

33. Apakah tim gizi bekerja sama dengan pelatih fisik untuk meng-vensi kepada pemain PSM Makassar?

- “Iya, kalau ada yang underweight dan overweight. Jadi kalau seperti itu biasanya dari pelatih fisik langsung memberikan latihan tambahan melalui hasil dari report yang saya kirimkan akan ketahuan siapa under maupun overweight. Saya berikan meal plan lalu pelatih fisik memberikan latihan tambahan. Biasanya latihan strength seperti lari di treadmill, angkat beban, latihan strength training, push up, sit up.”

34. Apakah ada vensi tim medis dan tim gizi di dalam regimen gizi?

- “Saya yang handle regimen gizi selaku ahli gizi di PSM Makassar kecuali di klub lain yang tidak punya ahli gizi, maka dokternya yang handle”

Informan 2

Tanggal Wawancara : 13 Oktober 2024

Tempat/Waktu : Stadion Kalegowa/17:00 WITA

Identitas Informan

Nama : Rasyid Assyahid Bakri

Tempat, Tanggal lahir : Makassar, 17 Jan 1991

Umur : 33 tahun

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Pekerjaan : *Captain Team* senior PSM Makassar

Kewarganegaraan : Indonesia

Posisi : Gelandang - Gel. Tengah

Bergabung pada tim PSM : 1 Juli 2011



- 1. Apakah sebelumnya pernah bekerja di klub sepakbola yang lain? Jika iya, posisi sebagai apa dilapangan?**
 - “Kalau saya, selama berkarir masih di PSM terus dari kelompok umur junior sampai sekarang. Dari dulu sampai sekarang di gelandang, paling posisi nya bergeser ke tengah kalau ada strategi”

- 2. Apa pendidikan terakhir yang anda tempuh?**
 - “Kalau saya, pendidikan terakhir di S1 di AMKOP jurusan ekonomi manajemen”

- 3. Bagaimana pandangan pemain terhadap regimen gizi dalam sebuah tim sepakbola? dan seberapa penting?**
 - “Untuk regimen gizi dari PSM Makassar, saya pikir sejak adanya Mbak Yani yang diutus sebagai ahli gizi di PSM Makassar sangat membantu pemain PSM Makassar pada saat di Makassar maupun saat pertandingan akan dimulai.”

4. Apakah pemain PSM Makassar pernah mendapatkan regimen gizi diberikan oleh tim gizi di dalam mess maupun diluar Makassar sebelum dan setelah pertandingan?

- “Kalau untuk *meal plan*, saya termasuk yang konsisten dengan berat badan, jadi saya tidak pernah berada diposisi *overweight* maupun *underweight*, jadi saya tidak pernah dapat *meal plan*. Semua makanan di penginapan maupun hotel yang saya dapatkan di dalam regimen gizi itu tetap sama dan dapat diterima yang diberikan kepada semua pemain. Jadi kembali lagi tergantung kepada pemain yang mana mereka suka karena banyak jenis makanan yang disiapkan dari Mbak Yani dan pihak hotel, jadi tergantung kepada pemain mau makan yang mana tapi tetap sesuai dengan kebutuhan pemain.”

5. Apakah regimen gizi yang ada di PSM Makassar memiliki manfaat bagi pemain?

- “Iya, sebagai pemain pastinya regimen gizi yang ada di PSM Makassar sangat membantu performa kami di lapangan.”

6. Apakah pemain pernah merasakan performa yang kurang maksimal di saat sebelum dan setelah pertandingan?

- “Sepertinya pernah, tapi mungkin saya tidak tahu makanan yang disiapkan dari hotel atau Mbak Yani. Tetapi bagi saya, itu hal yang normal seperti kadang diare dan diare tersebut belum sembuh saat mau pertandingan sehingga itu yang membuat performa menurun. Tetapi sampai saat ini saya belum pernah dan semoga tidak pernah mendapatkan kita satu tim itu terkena diare karena makanan. Pastinya jika berasal dari faktor makanan yang disiapkan Mbak Yani, pasti yang akan terkena diare tersebut itu semua atau satu tim.”

7. Apakah saat ini pemain sedang mengkonsumsi suplemen maupun vitamin?

- “Kalau saya pribadi mengkonsumsi herbal seperti propolis, kunyit, habbatussauda. Kalau minuman minuman saya tidak mengkonsumsi, tapi

mungkin teman yang lain iya. Dan juga setiap atlet membeli dan memiliki shake maupun nutrisi way masing-masing.”

8. Bagaimana cara anda mempertahankan komposisi tubuh dan performa yang ideal pada masa libur?

- “Pada saat libur tentunya komposisi tubuh harus dijaga karena kita profesional. Ketika setelah latihan pertama akan kelihatan siapa yang menjaga kondisi komposisi tubuh disaat libur dan siapa yang tidak menjaga komposisi tubuh. Disaat awal-awal libur, makanan kita akan bebas memilih tetapi kalau sudah mau mendekati latihan baru kita akan menjaga komposisi tubuh kembali. Ketika mendekati latihan, pasti komposisi tubuh akan normal, karena kita tidak sama kondisi latihan di tim itu beda dengan kondisi latihan sendiri.”

9. Apakah pemain pernah mendapatkan edukasi gizi sebelum dan setelah pertandingan di PSM Makassar?

- “Iya pasti, Pelatih dan Mbak Yani juga memberikan saran kepada pemain. Karena kita pemain profesional harus menjaga instrumen, tubuh kita sebagai alat untuk bermain di sepakbola. Tetapi kita sebagian orang Makassar menyukai makanan yang pedas, jadi ketika libur sekali- sekali boleh untuk dikonsumsi.”

10. Apakah pemain memiliki makanan maupun minuman kesukaan di dalam regimen gizi yang disediakan sebelum dan setelah pertandingan?

- “Kalau saya pribadi menyukai makanan kambing, tetapi sebelum pertandingan biasanya disiapkan oleh Mbak Yani, kalau untuk di luar itu tidak boleh karena sudah diatur dengan Pelatih dan Mbak Yani. Ketika setelah pertandingan, bebas untuk mengkonsumsi makanan tetapi ada batasnya juga karena batas jedanya cuman 3-4 hari. Sehingga jika terjadi diare maka tidak bisa main lagi di pertandingan berikutnya.”

11. Apakah makanan yang disiapkan di dalam mess ataupun di luar mess oleh tim gizi akan disesuaikan dengan selera pemain?

- “Tidak, karena mengingat banyaknya pemain pasti tidak dapat disesuaikan

dengan selera masing-masing pemain. Makanya, kita akan konsumsi makanan yang disediakan Mbak Yani sesuai yang kita suka dan kita butuhkan. Jika ada makanan yang tidak disukai, kadang tidak dimakan tetapi banyak jenis makanan yang lain dapat dipilih seperti daging, sapi, ayam, ikan, telur sehingga pemain tinggal memilih.”

12. Apakah pemain dan pelatih fisik memiliki latihan fisik keseharian saat dirumah maupun di lapangan?

- “Iya, kami sering bertemu dengan pelatih fisik dan melakukan latihan fisik maupun gym. Untuk lokasinya selalu dilakukan di Stadion Kalegowa. Latihan tidak dilakukan setiap hari karena punya jadwalnya namanya program pelatih, jadi setiap hari pelatih fisik dulu yang memberikan program setelah itu pelatih utama. Kalau selama libur, biasanya dirumah diberikan program pelatih dari pelatih fisik dan pelatih kepala (*head coach*), dan untuk pengawasan dari rumah itu akan diberikan program latihan mandiri melalui *group*, tapi untuk menjaga kondisi tubuh pemain itu kembali ke masing-masing pemain. Tetapi untuk program pelatih diberikan tapi bebas dari pemain karena itu tanggung jawab masing-masing, karena akan ketahuan dan terlihat di latihan pertama ketika kami sedang berkumpul. Kalau ketahuan tidak latihan dirumah pasti akan ditegur dan diberikan latihan tambahan oleh pelatih karena menurun kondisi performanya.”

Informan 3

Tanggal Wawancara : 13 Oktober 2024

Tempat/Waktu : Stadion Kalegowa/16:00 WITA

Identitas Informan

Nama : Syahrir Nawir Nur

Tempat, tanggal lahir : Makassar, 16 Maret 1990

Umur : 34 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki Pekerjaan : Sekretaris club PSM



- 1. Apakah manajemen sering mengevaluasi dan memperbaharui program dengan kemajuan teknologi dan tren baru dalam ilmu gizi untuk memastikan hasil regimen gizi yang maksimal?**
 - “Untuk ilmu gizi yang terbaru itu dari Mbak Yani nya sendiri meng upgrade ilmunya untuk dapat diterapkan didalam regimen gizi maupun edukasi kepada pemain PSM Makassar.”

- 2. Apakah tim gizi saat ini dipekerjakan dalam kontrak?**
 - “Bukan kontrak, tim gizi yaitu Mbak Yani sudah masuk menjadi staff/pegawai PSM Makassar.”

- 3. Apakah ada batasan budget yang dikeluarkan dalam menyediakan makanan bagi para atlet PSM Makassar? Jika ada, berapa range budget yang dikeluarkan?**
 - “Pada saat, Milomir Seslija masih ada tahun 2017-2021 di budgeting termasuk dalam fasilitas hotel dan nutrisi seperti tiap malam minum shake maupun setelah pertandingan juga. Yang terakhir saat ini belum ada. Jadi 2022 manajemen mungkin berfikir pemain saja yang membeli sendiri dan itu

kembali ke pemain juga.”

4. Apakah pihak management selalu mendapatkan laporan hasil gizi dan fisik pemain dari tim gizi PSM Makassar?

- “Tidak, tim gizi hanya melaporkannya ke head coach dan pelatih fisik dengan hasil analisa yang didapatkan.”

Tanggal Wawancara : 18 Oktober 2024

Tempat/Waktu : Polimedia Kreatif Tamalanrea/16:00 WITA

1. Apa pendidikan terakhir yang anda tempuh?

- “Saya itu S1 tahun 2007 di Ilmu Komunikasi Unhas lalu selesai 2011 akhir lalu langsung lanjut S2 2012 di kampus dan jurusan yang sama. Jadi saya ini, Magister Ilmu Komunikasi. Saya itu dosen di Polimedia Kreatif sejak 2014 setelah lulus S2, tapi dulu saya disini terhitung sebagai praktisi karena saya memang desainer, tapi saya mendesain secara otodidak dan saya rasa desain erat kaitannya dengan komunikasi makanya saya banyak belajar desain jadi saya dipanggil untuk mengajar di Polimedia Kreatif. Pada tahun 2023 saya terangkat sebagai dosen P3K. Tapi saya punya passion itu 2 bidang ilmu, satu di public relation karena itu memang sesuai dengan ilmu yang saya dalami di kampus, jadi dulu di kampus saya itu ada 3 yaitu Komunikasi Politik, Jurnalistik dan Public Relation lalu saya fokus di Public relation, tapi passion ku banyak di desain grafis. Jadi makanya saya sebenarnya saya diminta di PSM itu urusan berkaitan dengan hal-hal yang bersifat visual, desain, sosial media, tapi karena itu juga punya kaitan yang kuat dengan relasi komunikasi yaitu mengurus masalah kesekretariatan. Kalau istilahnya kita punya kompetensi bagus pasti ada terus itu perkembangan karir makanya saya dari awalnya cuman urus event-event kecilnya PSM lalu saat itu juga diminta jadi desainer lalu manajer tim lalu sekretaris klub. Saya sudah 11 tahun di PSM Makassar, saya sudah 11 tahun di PSM Makassar, tapi memang melalui jenjang karir. Dulu itu saya pertama masuk hanya sebagai GA General Affair, mengurus semua. Lalu saya diminta menjadi Desainer Grafis untuk mengurus sosial

media, lalu beberapa tahun kemarin saya diminta menjadi manajer tim, sekarang saya diminta menjadi sekretaris klub PSM Makassar sekaligus yang mengurus semua masalah administrasi dan juga kesekretariatannya tim. Saya saat ini sebagai sekretaris klub, beda tim dengan klub ya, kalau tim cuman yang main, kalau klub secara holistik. Klub berada dibawah PT, sekarang itu klub sepakbola itu swasta, jadi ada PT masing-masing. Kalau PSM Makassar namanya PT Persaudaraan Sepakbola Makassar., Itu memiliki direksi masing-masing, saya tidak masuk dalam direksi, saya masuknya di manajemen. Manajemen kan klubnya, produknya ceritanya, nah saya diprodukannya itu sebagai sekretaris klub.”

2. Apakah manajemen ikut dalam penyusunan regimen gizi didalam PSM Makassar?

- “Kalau secara langsung tidak, tapi lebih ke budgeting, administrasi, negosiasi dengan pihak ketiga, karena ada orang yang incharge tersendiri masalah kebutuhan gizi, jadi beliau yang lebih banyak berkaitan dengan pihak ketiga, nanti manajemen lebih ke sifatnya approvalnya.”

3. Apakah manajemen memiliki kriteria khusus dalam pemilihan tim gizi PSM?

- “PSM tidak memiliki ahli gizi, PSM punya nutritionist/ahli nutrisi yang bernama Bu Yani. Beliau dihire itu awalnya untuk mengurus masalah kebugaran pemain dan memperhatikan nutrisi pemain. Jadi yang mengurus hal yang berkaitan dengan nutrisi atau gizi cuman 1 orang, dan bentuk pendekatan kemarin itu personal proximity sama pihak manajemen. Dilihat beliau sport antusias dan portofolio masalah kesehatan dan nutrisi bagus lalu minta untuk berkontribusi dengan tim. Kalau dibidang bekerja sendiri juga tidak tapi itu dia intouch dengan divisi atau departemen lain seperti dokter tim, fisioterapi dan pelatih fisik.”

4. Apakah Bu Yani mengikuti dan memantau gizi dari pemain PSM Makassar?

- “Mbak yani itu secara struktural tim dia itu terhitung sebagai official. Jadi tim itu, terbagi menjadi pemain, staf kepelatihan dan official. Nah kepelatihan itu

pelatih, jadi kalau pelatih itu punya lisensi, tidak boleh asal. Kalau official itu semua yang berkaitan dengan kebutuhan tim tapi tidak ikut melatih maupun main, contoh dokter tim, fisioterapi, manajer tim, kitman, massager, fotografer/videografer, termasuk Mbak Yani. Mbak Yani terhitung sebagai nutritionist, bagian nutrisi. Mbak Yani sudah bergabung di PSM sejak tahun 2016 dan memang punya track record yang bagus, awalnya dia memang punya Sport Antusias. Jadi kalau di Makassar, Mbak Yani salah satu owner Komunitas Freeletics Makassar, makanya kalau dilihat Mbak Yani punya badan yang bagus, kuat, nah itu yang secara tidak langsung dia punya self portofolio untuk bantu mengurus nutrisi PSM Makassar.”

5. Apakah Bu Yani memiliki tanggung jawab kepada pelatih fisik?

- “Betul, jadi semua kebutuhan-kebutuhan yang berkaitan sama nutrisi even gizi pasti ke Mbak Yani. Mbak Yani itu punya additional job description yang secara tidak langsung bersentuhan dengan pekerjaannya. Jadi, Mbak Yani selalu ikut tim, either latihan, tanding kandang, tanding tandang, dia harus ikut karena selain mengurus nutrisi dia juga menjadi orang yang berurusan dengan itinerary tim, misalnya kebutuhan hotel, dia yang mengurus bookingan hotel, karena berkaitan dengan kebutuhan gizi tim, misalnya hotel A lalu diberi tahu apakah boleh tay menu breakfast nya apa saja? lalu hotel jawab adanya cuman nasi, ayam dan omelette, lalu dia bilang tidak cocok karena kita punya pemain asing yang tidak bisa makan nasi kalau pagi. Tapi makan siang nya apa? hotel menjawab ini ini, lalu bu yani jawab tidak cocok makan siang nya, karena tim butuhnya ini ini dan malam harus ada ini. Apalagi kalau kita tahu selain kebutuhan nutrisi dan gizi pemain, kita harus liat juga kebiasaan pemain, karena tidak semua dari Indonesia, ada yang tidak pernah makan nasi, ada yang tidak tahu makan makanan panas, makanya Mbak Yani secara tidak langsung harus terlibat juga sama pemilihan hotel. Jadi setelah Mbak Yani dapat confirm hotelnya, dia berurusan selanjutnya dengan kebutuhan lain misalnya bertemu dengan chef, tim marketing untuk melihat apakah bisa dipakai kolam renang untuk recovery, dipakai gym untuk pemanasan, itu bagian dari Mbak Yani. Makanya kalau kita bilang kaitannya kuat antara tim manajemen sama nutrisi

Mbak Yani, jadi tidak terpisah.”

6. Apakah Manajemen ikut memantau gizi pada saat dilapangan maupun di penginapan?

- “Pasti, either latihan maupun pertandingan, semua kebutuhan- kebutuhan gizi pemain dan nutrisinya harus dipenuhi supaya actionnya maksimal. Misalnya di hari pertandingan kita provide kebutuhan- kebutuhan pemain seperti buah-buahan, isotonik dan air mineral. Bahkan pemain butuh coklat, itu provided by manajemen. Dan pasti ada anggarannya untuk itu, kita punya refreshmentnya, jadi setiap pertandingan itu kalau tim datang, di meja ruang ganti itu sudah ada semua pir, pisang, fitbar, coklat sudah lengkap. Kalau di hotel disediakan di restonya, biasanya agenda meeting untuk bertemu itu di sarapan, makan siang dan meeting sebelum berangkat latihan, jadi ada meeting sore istilahnya high tea. Jadi pemain minum teh dan mereka belajar tentang strategi lawan dan hari ini porsi latihannya apa, makan malam dan itu H-1. Biasanya kalau kita ke hotel itu H-1 atau H-2 pertandingan. Kalau di hari H, beda lagi bentuk meetingnya yaitu sarapan, meeting tergantung jadwal main, misalnya pertandingan sore berarti terakhir makan jam 11/12 setelah itu pemain high tea jam setengah 3 atau jam 3. Jadi memang tergantung jadwal main dan kickoff, tapi kalau kebutuhan-kebutuhan secara holistik kelihatan jelas saat hari pertandingan diruang ganti. Bagaimanapun itu termasuk kebutuhan protein , gizi dan nutrisi pemain harus divalidasi terlebih dahulu kepada bu yani. Misalnya di dalam sepakbola ada namanya tes doping, dan tes doping itu bersifat insidental, tidak pernah diberitahu sebelumnya. Misalnya sedang pertandingan, tiba-tiba setelah pertandingan dipanggil ikut tes doping, makanya tidak pernah ada pemberitahuan sebelumnya. Makanya itu harus dihadapi pemain, jangan sampai jelek-jeleknya terindikasi doping dan cara atasnya itu berkonsultasi dengan nutrisisionis dan harus validasi apa yang akan di konsumsi atau dokter tim, karena kalau tidak pemain sendiri yang akan rugi. Pasti semua kebutuhan konsumsi pemain yang provided by their self itu harus lewat approval atau konsultasi terlebih dahulu dengan nutrisisionis atau dokter tim.”

7. Apakah Manajemen ikut terlibat dalam pengaturan gizi atlet?

- “Keterlibatan disini jatuhnya ke yang bersifat teknis. Misalnya, kita sedang ada pertandingan, tiba tiba pemain A terlihat gerakannya lambat larinya di lapangan lalu dicari tahu kenapa larinya sangat pelan, ternyata misalnya diet nasi, kurang asupan gula dan karbo di tubuhnya, lalu ditanya ke pemain kenapa diet nasi, lalu dijawab saya buncit dan gemuk Mbak, lalu diberikan oke kamu harus makan nasi tapi porsiya diatur nah itu mau tidak mau berkaitan dengan manajemen. Tim juga tinggal di mess dan rumah masing-masing, untuk mengontrol makannya mereka kan susah, oleh karena itu Mbak Yani berkesinambung dengan manajemen biasanya di pemilihan menu-menu makanan, karena kita catering. Jadi biasanya dibilang ketika ingin ada pertandingan atau latihan berat, berarti makannya tidak boleh terlalu berat atau porsi terlalu besar nanti mengganggu fokusnya seperti mules karena kekenyangan dan itu pasti berkaitan dengan manajemen karena manajemen yang berurusan dengan masalah booking restoran, bayar chef dan catering, mau tidak mau pasti saling berikatan. Misalnya yang lain juga, tim sedang libur panjang biasanya saat timnas main maka tim libur karena ada namanya jeda internasional, pemain ketika libur, kita akan lihat dan catat IMT setiap pemain, misalnya pemain A dilihat komposisi tubuhnya lalu libur seminggu dan minggu depan akan dicek lagi Mbak Yani, ternyata tiba-tiba dapat hasilnya naik berat badannya dan ditanya kenapa, lalu dijawab saya banyak makan tidur-makan tidur, nah dari situ harus dikejar kembali IMT sebelumnya, karena laporan fisik sebelum libur itu dipegang sama pelatih ketika masuk latihan lagi. Jadi pelatih akan bilang “ih coach, pemain A naik badannya 2kg, pemain B turun berat badannya, pemain C saya lihat ngantuk-ngantukan” seperti itu, supaya ada pegangan ke Mbak Yani nya dan disaat itu juga kami meminta untuk diganti pola makan pemain, makanya pasti ada keterkaitan antara nutritionist, tim, pelatih dan manajemen, karena memang niatnya kita cuman 1, kalau pemainnya nutrisinya bagus berarti fisiknya bagus, kalau fisiknya bagus mainnya bagus, mainnya bagus kita menang. Kalau fisiknya dan gizinya pemain bagus berarti nutritionistnya bagus. Bentuk kami mengevaluasi juga dilihat dari kinerja beliau (bu yani) dan sejauh ini menurut kita program dan

kinerja mbak yani sebagai nutritionist sejauh ini memang sesuai dengan ekspektasinya klub PSM Makassar.”

8. Apakah dari manajemen menyiapkan anggaran untuk penyediaan nutrisi bagi atlet?

- “Pasti, jadi saya berikan contoh ya tapi tiap pelatih berikan contoh yang berbeda, saya dulu punya pelatih namanya Darije Kalezic. Beliau itu selalu punya cara setiap setelah latihan itu diberikan air kelapa kepada setiap pemain untuk mencegah dehidrasi. Jadi memang kita stok banyak air kelapa dan memang fresh dari batok kelapanya. Saat ganti pelatih lagi, biasanya setiap habis pertandingan, kita ke pemain belikan dan makan pizza, karena pizza dianggap makanan yang secara akumulatif sudah mencakup semua, karbo ada daging ada dan cepat terserap di dalam tubuh lalu bersifat simple, jadi setelah pertandingan, semua pemain makan pizza supaya terjaga nutrisi tubuhnya. Misalnya sebelum bertanding di hari pertandingan itu pemain disiapkan buah-buahan yang memang secara manfaat bagus dan tidak ribet seperti mangga, jeruk, salak, apel, pir, fitbar itu akan diletakkan di ruang ganti dan diberikan kepada pemain untuk mereka pakai ngemil ketika mereka nervous atau mau main, itu pasti pakai budget. Oleh karena itu kebutuhan tersebut pasti akan tetap ada dari manajemen, ada memang budgetnya nya tersendiri, dan itu terhitung nutrisionist, tapi biasa kaitannya itu, misalnya masalah makanan itu ke 3 orang yaitu ke Mbak Yani, kitman karena dia yang urus kebutuhannya, dokter yang berikan saran jangan berikan itu nanti sakit perutnya dan fisioterapi, makanya pemain tidak boleh makan sembarangan sebelum maupun selama pertandingan. Dan juga kebiasaan kita di hari malam setelah pertandingan jadi mulai malam itu pemain boleh makan free apa saja dan pada malam itu saja, tapi *self responsibly*nya besar karena besok paginya pemain akan latihan recovery dan pasti itu berat karena kalau makan berlebihan maka besok paginya akan mudah mengantuk atau berat badannya, nah itu kaitannya dan sebenarnya hal seperti itu pemain sudah paham sendiri apalagi mereka sudah profesional jadi pasti tahu karena khawatiran pemain itu punya pemahaman masing-masing, jadi kalau makan malam setelah pertandingan pasti menu nya lain

karena alternatif menunya banyak dan tergantung dari pemainnya mau makan seperti apa.”

9. Apakah manajemen mendapatkan jadwal menu harian makanan yang dikonsumsi oleh atlet?

- “Betul, karena kaitan dengan manajemen kan banyak, entah secara administratif, budget. Misalnya kita bermain di luar negeri, kita punya banyak pemain lokal yang tidak terbiasa kalau tidak makan nasi, sedangkan nasi di luar negeri mahal karena susah didapat. Misal kita main di vietnam, sedangkan di vietnam tidak dapat buat nasi karena mahal, nah itu pasti ada kaitannya dengan manajemen. Jadi semua kebutuhan, Mbak Yani harus mengatur seluruh kebutuhan sesuai sama standar tim atau standar yang sudah beliau punya.”

10. Apakah ada batasan yang dikeluarkan dalam menyediakan makanan bagi para atlet PSM Makassar?

- “Iya pasti ada dan itu akan menyesuaikan, misalnya air kelapa tadi, secara tidak langsung sudah ada vitamin atau isotonik yang bisa di beli pemain untuk minum setelah pertandingan/latihan seperti pocari sweat. Pocari botol harga 8000, tapi kalau kelapa dibeli banyak bisa 5000- 6000, itu contoh bagaimana cara mengatur budget. Selalu ada budgetnya. Misalnya lagi “pak hari ini tim butuh konsumsi gula yang berlebih” nah manajemen akan menyesuaikan budgetnya. Pokoknya pasti memang ada porsi yang disiapkan oleh manajemen untuk taking care masalah nutrisinya, sisa bagaimana nanti nutritionist yang mengatur dan menyesuaikan.“

11. Apakah tim gizi saat ini dipekerjakan dalam kontrak?

- “Di dalam klub itu dihitung by contract. Misalnya pemain bola. Kalau untuk Mbak Yani itu di kontrak, tapi nilai dan durasi kontrak hanya bu yani yang tau kontraknya cuman Mbak Yani yang tahu. Sama dengan saya, Mbak Yani tidak tahu saya sampai kapan kontrak karena gilirannya Mbak Yani dengan manajemen dan bersifat restricted, kecuali kalau pemain saya pasti tahu dan memang harus di tahu karena memang ada kaitannya dengan kebutuhan legal.”

- “Kalau ke manajemen tidak, karena secara tidak langsung manajemen tidak tahu baca dan langsung menanyakan butuh apa seperti bu yani mengatakan “berat pemain naik” lalu kami menjawab bu yani butuh apa untuk diberikan kepada pemain? bu yani menjawab obat diet ,dan seperti itu mekanisme ke manajemen. Tapi bisa jadi bahasanya berbeda kalau bicara dengan dokter tim dan pelatih fisik, nah itu saya tidak tahu karena personal line masing-masing, tapi kalau ke kami tidak pernah ada pembahasan seperti itu, paling jauh yaitu ketika tahu pemain naik berat badannya lalu bertanya bagaimana atasi lalu bu yani menjawab saya meminta untuk diet nasi dan cut carbo hanya sampai disitu pemahaman kita, karena harus disesuaikan dengan bahasa awamnya. Jika terlihat di lapangan ada yang tidak sesuai dengan pemain, kita hanya bilang mau diperbaiki gizinya dan pasti sudah ternotice ke direksi dan manajemen untuk ada yang harus disiapkan lagi untuk itu. Jadi kalau manajemen itu hasil di lapangan dan memang lebih general.”

12. Apakah manajemen menjadwalkan edukasi maupun evaluasi terkait gizi kepada pemain PSM Makassar?

- “Kalau secara jadwal tidak ada, tetapi paling sering itu ketika kita setelah libur karena setiap tim akan diukur berat badannya, tapi secara pribadi saya tidak tahu karena biasanya ada juga pemain secara tidak sengaja seperti bertanya langsung kepada bu yani mengapa dia cepat capek, kalau seperti itu ada. Kalau secara interval-interval tidak ada. Kalau dilakukan secara interval maka pemain akan mempersiapkan diri, misalnya dilakukan cek komposisi tubuh hari rabu, pasti pemain akan memperbaiki badannya di hari senin dan selasa, pada hari lain sudah santai karena tahu sudah dilakukan pengecekan badan. Edukasi yang diberikan kepada pemain dari Bu yani pasti ada tapi ketentuannya tidak ada seperti person to person ke Mbak yani karena itu akan berkaitan dengan performa pemain, endurance pemain, pola hidup pemain dan saya rasa pemain akan intense kontak Mbak Yani ketika misalnya masa libur tim karena porsi dan jam makan itu tidak teratur dan itu butuh banyak konsultasi dengan orang yang paham dengan ahli. Misalnya yang lain juga pemain mengambil banyak mengambil porsi makanan, mbak yani akan menegur untuk jangan ambil

banyak nanti akan begini begini sambil menjelaskan edukasi resiko maupun dampak yang akan terjadi. Tapi secara terjadwal itu tidak ada.”

13. Sebelum bekerja di PSM, apakah pernah memiliki pengalaman ataupun bekerja ditempat lain dengan posisi yang sama?

- “Tidak ada, cuman dari dulu saya nonton PSM dan memang suporter, makanya saat diajak bergabung di PSM saya sangat bahagia. Jadi dulu saya berfikir ini dosen sebagai pekerjaan tambahan dan PSM pekerjaan serius tapi sekarang sudah tidak dan harus membagi pekerjaan. Karena sudah banyak bertemu dengan klub lain, akhirnya kita tahu bahwa ternyata setiap klub memiliki perbedaan dalam hal standar-standar, cara dan penanganannya. Saya itu dosen di Polimedia Kreatif sejak 2014 setelah lulus S2, tapi dulu saya disini terhitung sebagai praktisi karena saya memang desainer, tapi saya mendesain secara otodidak dan saya rasa desain erat kaitannya dengan komunikasi makanya saya banyak belajar desain jadi saya dipanggil untuk mengajar di Polimedia Kreatif. Pada tahun 2023 saya terangkat sebagai dosen P3K itu tahun ini. Makanya saya tidak ikut pergi bersama tim karena sudah harus bagi pekerjaan.”