

ABSTRAK

Sepak bola merupakan olahraga yang cukup digemari di Indonesia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Namun kenyataannya prestasi sepakbola Indonesia sendiri belum bisa dikatakan baik. Pondasi bermain sepakbola harus dibangun sejak masa kecil. Salah satu penunjang terpenting selain latihan adalah asupan nutrisi. Dengan asupan gizi yang baik maka akan menentukan keberhasilan dalam latihan dan pertandingan. Asupan juga ditunjang dari ketersediaan makanan dan sisa makanan pada siswa sekolah bola, mengetahui sisa makanan juga merupakan kegiatan evaluasi bagi manajemen penyelenggaraan makanan untuk efektifitas biaya makan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat biaya makan dan nilai gizi yang terbuang akibat sisa makanan pada penyelenggaraan makanan Sekolah Bola ASIFA di kota Malang .

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pengambilan data secara *cross sectional*. Sampel yang diambil adalah responden yang termasuk dalam kriteria inklusi yaitu sebanyak 22 responden. Pengambilan data dengan visual metode komstok.

Hasil penelitian mendapatkan gambaran bahwa Rata-rata sisa makanan pada siswa sekolah bola berdasarkan pada jenis makanan sayuran berada pada tingkat sisa makanan terbesar (31,4%) 5036 gram, pada jenis makanan lauk hewani (12,2%) 2511 gram, lauk nabati (12,2%) 1220 gram, buah (6,6%) 1056 gram, makanan pokok (5,5%) 2225 gram, dan tidak adanya sisa makanan pada buah. Rata-rata nilai gizi karbohidrat yang terbuang berada pada tingkat terbanyak berturut-turut (27,4%) yakni sebanyak 67,34 gram, pada nilai gizi protein (23%) yakni sebanyak 18,2 gram, pada nilai gizi lemak (20,4%) yakni sebanyak 19,3 gram, pada nilai gizi Karbohidrat (9,98%) yakni sebanyak 199,2 gram. jenis makanan dalam 1 siklus adalah sebagai berikut biaya makan yang terbuang tertinggi secara berturut-turut pada jenis makanan Lauk hewani (15%) dari keseluruhan biaya makan lauk hewani Rp.3.000.000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 460977,-, sayuran (25%) dari keseluruhan biaya makan sayuran Rp.225000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 56512,69,-, buah-buahan (13,4%) dari keseluruhan biaya makan buah-buahan Rp.225000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 30206,8,-, makanan pokok (0,8%) dari keseluruhan biaya makan Makanan pokok Rp.3.000.000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 25030,-, dan lauk nabati (8,7%) dari keseluruhan biaya makan lauk nabati Rp.225000,- biaya yang terbuang yakni sebesar Rp. 19795,5,-.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar sisa makanan responden pada jenis makanan sayuran paling tinggi yaitu melebihi 20% dari standar SK Menkes RI. 2008.

Kata kunci : Gizi, Sisa makanan, Biaya

ABSTRACT

Football is a sport that is quite popular in Indonesia, from children to adults. However, the reality is that Indonesia's football achievements cannot be said to be good. The foundation of playing football must be built from childhood. One of the most important supports besides exercise is nutritional intake. With good nutrition, it will determine success in training and competition. Intake is also supported by the availability of food and leftovers for football school students. Knowing food scraps is also an evaluation activity for food administration management for cost-effectiveness of meals. This study aims to see the cost of food and nutritional value wasted due to leftovers of food at ASIFA Football School in Malang.

This research design is descriptive with cross sectional data collection. Samples taken were respondents who were included in the inclusion criteria, namely as many as 22 respondents. Retrieval of data using the visual method of Comstock.

The results showed that the average leftover food for soccer school students based on the type of vegetable food was at the largest level of leftover food (31.4%) 5036 grams, for animal side dishes (12.2%) 2511 grams, vegetable side dishes (12.2%) 1220 grams, fruit (6.6%) 1056 grams, staple foods (5.5%) 2225 grams, and no food residue on the fruit. The average nutritional value of wasted carbohydrates is at the highest level in a row (27.4%), namely 67.34 grams, the nutritional value of protein (23%), which is 18.2 grams, and the nutritional value of fat (20, 4%) which is 19.3 grams, the nutritional value of carbohydrates (9.98%) which is 199.2 grams. Types of food in 1 cycle are as follows: food costs wasted, the highest consecutively on animal side dishes (15%) of the total cost of eating animal side dishes Rp. 3,000,000, - the cost wasted is Rp. 460977, -, vegetables (25%) of the total cost of eating vegetables Rp. 225 000, - the cost wasted is Rp. 56512.69, -, fruits (13.4%) of the total cost of eating fruit Rp. 225 000, - the cost wasted is Rp. 30206.8, -, staple food (0.8%) of the total cost of food. Staple food Rp. 3,000,000, - the cost wasted is Rp. 25030, -, and vegetable side dishes (8.7%) of the total cost of eating vegetable side dishes Rp. 225 000, - the cost wasted is Rp. 19795,5, -.

From the results of the study, it can be seen that most of the respondents' leftovers were in the highest vegetable type, which was more than 20% of the SK Menkes RI standard. 2008.

Key words: Nutrition, food wasted, Cost