

EVALUASI KESESUAIAN MENU COFFEE BREAK TERHADAP KEBUTUHAN GIZI ATLET PADA EVENT FEDERTION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL (FIVB) DI NOVOTEL SAMATOR SURABAYA

Nada Fairuz Lutfiyyah¹, Niken Purwidiani², Ita Fatkhur Romadhoni³, Mafisa Restamani⁴
^{1, 2, 3, 4}Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Email: nada.22088@mhs.unesa.ac.id

Article History

Received: 23-07-2026

Revision: 16-08-2026

Accepted: 22-08-2026

Published: 28-08-2026

Abstract. This study aimed to analyze the nutritional adequacy of the coffee break menu items prepared by the Novotel Samator Surabaya pastry section in relation to athletes' nutritional needs, and to evaluate the menu variety for the Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) event. A descriptive method with a qualitative approach was employed. Data were collected through observation of the served menu items, recipe documentation, and nutritional content analysis using the Indonesian Food Composition Table (TKPI). The energy, protein, fat, and carbohydrate content of each item was calculated and compared against recommended snack nutritional requirements for female volleyball players. The results indicated that the Red Velvet cake met the energy requirements for a snack, while the Banana Cake nearly met them; however, the Chocolate Eclair and Fruit Pudding failed to meet energy requirements when served as standalone items. All menu items fell short of the recommended protein intake for athletes. Regarding variety, the coffee break menu demonstrated diversity in product types, ingredients, flavors, textures, and presentation. Thus, while the menu offered good variety, modifications—particularly the addition of protein sources—are necessary to better align with athletes' nutritional needs during sporting events.

Keywords: Coffee Break, Pastry Section, Nutritional Content, Menu Variety, FIVB.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesesuaian kandungan gizi menu *coffee break* yang disajikan oleh *pastry section* Novotel Samator Surabaya terhadap kebutuhan gizi atlet serta mengevaluasi variasi menu pada *event Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)*. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap menu yang disajikan, dokumentasi resep, dan analisis kandungan gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat setiap menu dihitung dan dibandingkan dengan rekomendasi kebutuhan gizi makanan selingan atlet bola voli perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Red Velvet telah memenuhi kebutuhan energi makanan selingan, sedangkan Banana Cake hampir memenuhi kebutuhan energi. Chocolate Eclair dan Pudding Buah belum memenuhi kebutuhan energi apabila disajikan sebagai menu tunggal. Seluruh menu memiliki kandungan protein yang masih berada di bawah rekomendasi kebutuhan atlet. Dari aspek variasi, menu *coffee break* telah memenuhi keberagaman jenis produk, bahan, cita rasa, tekstur, dan penyajian. Dengan demikian, menu *coffee break* memiliki variasi yang baik, tetapi perlu dilakukan modifikasi, terutama melalui penambahan sumber protein, agar lebih sesuai dengan kebutuhan gizi atlet selama *event* olahraga.

Kata Kunci: *coffee break*, *pastry section*, kandungan gizi, variasi menu, FIVB.

How to Cite: Lutfiyyah, N. F., Purwidiani, N., Romadhoni, I. F., & Restamani, M. (2026). Evaluasi Kesesuaian Menu *Coffee Break* Terhadap Kebutuhan Gizi Atlet pada *Event Federtion Internationale De Volleyball (FIVB)* di Novotel Samator Surabaya. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (4), 5030-5041. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i4.7215>

PENDAHULUAN

Peran gizi dalam mendukung performa atlet merupakan aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari penyelenggaraan *event* olahraga internasional. Atlet memiliki kebutuhan energi dan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tidak aktif secara fisik karena harus memenuhi kebutuhan untuk latihan, pertandingan, pemulihan, dan pemeliharaan fungsi fisiologis tubuh. Strategi pemenuhan gizi yang tepat, termasuk jenis, jumlah, dan waktu konsumsi makanan, berperan dalam mendukung performa olahraga dan proses pemulihan (Thomas et al., 2016). Karbohidrat berperan penting dalam menyediakan energi dan mempertahankan ketersediaan glikogen, sedangkan protein berperan dalam pemeliharaan dan perbaikan jaringan otot. Pemenuhan kebutuhan energi dan makronutrien tersebut menjadi semakin penting pada periode kompetisi dengan intensitas aktivitas fisik yang tinggi.

Kebutuhan tersebut juga terlihat pada atlet bola voli. Penelitian terhadap atlet bola voli perempuan tingkat elite menunjukkan bahwa asupan energi dan karbohidrat atlet dapat berada di bawah rekomendasi untuk atlet dengan aktivitas intensitas tinggi, sementara asupan protein dan lemak dapat melebihi rekomendasi (Bourne et al., 2015). Penelitian lain terhadap atlet bola voli perempuan tingkat perguruan tinggi juga menunjukkan bahwa asupan energi dan karbohidrat belum sepenuhnya memenuhi rekomendasi gizi olahraga (Danh et al., 2021). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi atlet tidak dapat hanya mengandalkan pola makan secara umum, tetapi perlu didukung oleh ketersediaan makanan yang direncanakan sesuai dengan karakteristik aktivitas olahraga dan waktu konsumsi.

Dalam konteks *event* olahraga internasional, penyediaan makanan menjadi bagian penting dari sistem pelayanan atlet. Katering pada *major sporting event* memiliki kompleksitas tersendiri karena harus mengintegrasikan kebutuhan gizi, operasional pelayanan makanan, preferensi konsumen, keamanan pangan, dan keberagaman kebutuhan atlet. Pelly dan Tweedie (2021) menunjukkan bahwa integrasi keahlian gizi dalam operasional katering pada *major global sporting event* berkaitan dengan berbagai aspek, antara lain perencanaan menu, pengembangan proses pelayanan, peningkatan kualitas menu, kebutuhan pangan khusus, serta koordinasi antara pengelola katering, chef, penyelenggara, dan ahli gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyediaan makanan bagi atlet pada *event* olahraga tidak hanya berkaitan dengan kualitas produk makanan, tetapi juga dengan kesesuaiannya terhadap kebutuhan nutrisi dan karakteristik pelayanan pada saat kompetisi.

Pada tingkat operasional *foodservice*, kualitas makanan dan variasi menu juga merupakan aspek penting dalam pelayanan atlet. Penelitian Jamaluddin et al. (2014) mengenai persepsi atlet terhadap kualitas *foodservice* menunjukkan bahwa kualitas makanan dan aspek pelayanan

merupakan faktor yang berhubungan dengan kepuasan atlet. Sementara itu, penelitian Penggalih et al. (2023) pada layanan makanan atlet di Indonesia menunjukkan bahwa variasi menu, variasi bahan makanan, kesesuaian porsi, ketepatan waktu penyajian, kebersihan, penampilan makanan, dan cita rasa berkaitan dengan kepuasan atlet. Dengan demikian, penyediaan makanan bagi atlet perlu mempertimbangkan aspek gizi sekaligus aspek variasi dan karakteristik produk yang disajikan.

Salah satu bentuk penyediaan makanan yang dapat mendukung pemenuhan energi atlet adalah makanan selingan (*snack*) yang dalam konteks *event* umumnya disajikan melalui layanan *coffee break* karena praktis dikonsumsi di sela aktivitas. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi Kementerian Kesehatan RI juga memasukkan makanan selingan sebagai bagian dari pola makan atlet, seperti roti, *cake*, *muffin*, buah, dan makanan ringan lainnya, yang pilihannya harus disesuaikan dengan kebutuhan energi serta kandungan zat gizi atlet. Penelitian terkait makanan selingan di Indonesia umumnya berfokus pada pengembangan produk, seperti *snack bar* berbahan mocaf dan kacang merah (Pontang & Wening, 2021) serta *cookies* berbahan pangan lokal (Nissa et al., 2023), yang keduanya menilai kandungan gizi dan daya terima sebagai alternatif makanan selingan atlet.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memberikan informasi penting mengenai pengembangan makanan selingan bagi atlet, masih terdapat keterbatasan dalam kajian yang menghubungkan produk makanan yang benar-benar disajikan dalam operasional hotel selama *event* olahraga internasional dengan kebutuhan gizi atlet sebagai dasar evaluasi menu. Penelitian tentang *foodservice* atlet sebelumnya lebih banyak mengkaji kepuasan terhadap layanan makanan, sedangkan penelitian mengenai makanan selingan lebih banyak berfokus pada formulasi dan uji produk secara eksperimental. Di sisi lain, penelitian mengenai katering pada *major sporting event* menekankan sistem dan proses integrasi gizi dalam operasional katering, tetapi belum secara spesifik mengevaluasi kandungan gizi *coffee break* berbasis produk *pastry* yang disajikan oleh hotel selama penyelenggaraan kompetisi olahraga.

Kesenjangan tersebut menjadi penting karena menu *coffee break* yang secara operasional dianggap sebagai makanan ringan belum tentu secara otomatis memenuhi kebutuhan gizi atlet. Produk seperti *cake*, *éclair*, puding, dan produk *pastry* lainnya dapat memberikan kontribusi energi dan karbohidrat, tetapi kontribusi protein, lemak, serta proporsi zat gizi lainnya perlu dihitung berdasarkan resep dan ukuran porsi yang benar-benar disajikan. Dengan demikian, evaluasi menu tidak cukup hanya berdasarkan jenis makanan atau persepsi kualitas, tetapi perlu dilakukan melalui analisis kandungan gizi per porsi dan perbandingan dengan kebutuhan makanan selingan atlet. Pendekatan tersebut menjadi relevan karena strategi *nutrient timing*

menekankan pentingnya jenis, jumlah, dan waktu konsumsi zat gizi dalam mendukung performa dan pemulihan atlet (Kerksick et al., 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan pada evaluasi langsung menu *coffee break* berbasis *pastry* yang disajikan dalam kondisi operasional nyata sebuah hotel selama *event* olahraga internasional, khususnya *event Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)* di Novotel Samator Surabaya. Kebaruan penelitian tidak hanya terletak pada perhitungan kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat setiap produk, tetapi juga pada penggabungan analisis kandungan gizi dengan evaluasi variasi menu berdasarkan jenis produk, bahan baku, cita rasa, tekstur, dan bentuk penyajian. Pendekatan tersebut memungkinkan penelitian memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesesuaian menu *coffee break* sebagai makanan selingan atlet dalam konteks pelayanan *food and beverage* hotel.

Penelitian ini penting dilakukan karena terdapat pertemuan antara kebutuhan gizi atlet, pengelolaan *foodservice*, dan tuntutan operasional hotel dalam menyelenggarakan *event* olahraga internasional. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah: (1) menganalisis kesesuaian kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat menu *coffee break* yang disajikan oleh *coffee break section* di Novotel Samator Surabaya terhadap kebutuhan gizi makanan selingan atlet pada *event Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)*; dan (2) menganalisis variasi menu *coffee break* yang disajikan selama penyelenggaraan *event FIVB* berdasarkan jenis produk, bahan baku, cita rasa, tekstur, dan bentuk penyajian.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang didukung data kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menganalisis kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat serta tingkat kesesuaiannya dengan rekomendasi kebutuhan gizi makanan selingan atlet bola voli perempuan. Data kualitatif digunakan untuk memperoleh informasi mengenai perencanaan, pemilihan bahan, produksi, dan penyajian menu *coffee break*. Penelitian dilaksanakan di *pastry section* Novotel Samator Surabaya selama penyelenggaraan *event Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)* pada Mei 2026. Objek penelitian terdiri atas empat menu *coffee break*, yaitu Red Velvet, Chocolate Éclair, Pudding Buah, dan Banana Cake.

Data primer diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi jenis menu, bahan yang digunakan, berat atau ukuran porsi, proses produksi, variasi produk, dan sistem penyajian. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan *pastry chef*, *pastry cook*, dan pihak *food and beverage department* untuk memperoleh

informasi mengenai perencanaan menu, penggunaan resep standar, pemilihan bahan, ukuran porsi, dan penyajian makanan kepada atlet. Dokumentasi dilakukan terhadap resep standar, daftar bahan, berat bahan, foto produk, dan dokumen pendukung lainnya. Data sekunder diperoleh dari literatur gizi olahraga, Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), dan USDA FoodData Central.

Perhitungan kandungan gizi dilakukan berdasarkan resep standar dan berat bahan yang digunakan pada setiap menu. Kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat setiap bahan ditentukan berdasarkan TKPI dan USDA FoodData Central. Nilai zat gizi setiap bahan dihitung berdasarkan berat bahan yang digunakan, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh kandungan gizi total dalam satu resep. Nilai tersebut selanjutnya dibagi berdasarkan jumlah porsi yang dihasilkan untuk memperoleh kandungan gizi per porsi. Persentase pemenuhan kebutuhan dihitung dengan rumus: $\text{Persentase kesesuaian} = (\text{kandungan zat gizi per porsi} / \text{standar kebutuhan zat gizi makanan selingan}) \times 100\%$. Hasil perhitungan dibandingkan dengan rekomendasi kebutuhan gizi makanan selingan bagi atlet bola voli perempuan berdasarkan literatur gizi olahraga yang digunakan dalam penelitian. Tingkat kesesuaian dikategorikan menjadi belum sesuai (<80%), sesuai (80–100%), dan melebihi rekomendasi (>100%).

Analisis variasi menu dilakukan secara deskriptif berdasarkan lima indikator, yaitu jenis produk, bahan utama, cita rasa, tekstur, dan bentuk atau penyajian. Setiap menu dicatat berdasarkan indikator tersebut, kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi keragaman karakteristik menu yang disediakan selama *event FIVB*. Data hasil observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif untuk memberikan konteks terhadap hasil perhitungan kandungan gizi dan variasi menu. Seluruh hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan uraian untuk menggambarkan kesesuaian kandungan gizi serta karakteristik variasi menu *coffee break* yang disediakan kepada atlet.

HASIL DAN DISKUSI

Kesesuaian Kandungan Gizi Menu *Coffee break* terhadap Kebutuhan Gizi Atlet

Berdasarkan hasil analisis resep standar menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) dan USDA FoodData Central, kandungan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada menu *coffee break* menunjukkan tingkat pemenuhan yang berbeda terhadap kebutuhan makanan selingan atlet bola voli perempuan. Perbandingan kandungan gizi per porsi dengan standar kebutuhan makanan selingan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kandungan Gizi dan Tingkat Pemenuhan Kebutuhan Makanan Selingan Atlet

Menu	Energi (kkal)	Pemenuhan Energi	Protein (g)	Pemenuhan Protein	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Kategori Umum
Red Velvet	266,00	61,86–102,31%	2,07	10,35–20,70%	19,34	21,87	Belum sesuai
Chocolate Éclair	63,22	14,70–24,32%	1,65	8,25–16,50%	4,14	4,64	Belum sesuai
Pudding Buah	69,40	16,14–26,69%	1,60	8,00–16,00%	1,65	12,36	Belum sesuai

Sumber: Data penelitian, 2026.

Berdasarkan Tabel 1, Red Velvet memiliki kandungan energi tertinggi sebesar 266,00 kkal per porsi dan telah berada pada batas bawah kisaran kebutuhan energi makanan selingan sebesar 260–430 kkal. Namun, kandungan proteinnya hanya 2,07 g atau sekitar 10,35–20,70% dari rekomendasi protein makanan selingan sebesar 10–20 g. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Red Velvet mampu memberikan kontribusi energi, tetapi belum memberikan kontribusi protein yang memadai. Kandungan lemak sebesar 19,34 g juga relatif tinggi dibandingkan dengan dua menu lainnya, yang berkaitan dengan penggunaan margarin, minyak, dan bahan pelengkap dalam formulasi produk.

Chocolate Éclair memiliki kandungan energi sebesar 63,22 kkal, protein 1,65 g, lemak 4,14 g, dan karbohidrat 4,64 g per porsi. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi zat gizi makro dari satu porsi Chocolate Éclair masih rendah dibandingkan dengan kebutuhan makanan selingan atlet. Dengan demikian, produk ini lebih tepat diposisikan sebagai salah satu komponen dalam kombinasi menu *coffee break*, bukan sebagai satu-satunya sumber energi dan zat gizi. Pudding Buah memiliki kandungan energi sebesar 69,40 kkal, protein 1,60 g, lemak 1,65 g, dan karbohidrat 12,36 g per porsi. Kandungan tersebut juga belum memenuhi kebutuhan energi dan protein makanan selingan atlet. Meskipun demikian, penggunaan buah dalam produk memberikan kontribusi terhadap asupan vitamin, mineral, dan cairan. Oleh karena itu, Pudding Buah dapat berfungsi sebagai pelengkap menu yang memberikan variasi bahan pangan dan kontribusi mikronutrien.

Secara keseluruhan, ketiga menu menunjukkan bahwa tidak terdapat satu produk yang mampu memenuhi seluruh komponen kebutuhan gizi makanan selingan atlet secara bersamaan. Red Velvet memiliki kontribusi energi paling tinggi, sedangkan Chocolate Éclair dan Pudding Buah memberikan kontribusi energi dan protein yang relatif rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi atlet melalui *coffee break* lebih tepat dilakukan melalui kombinasi beberapa jenis makanan dengan karakteristik zat gizi yang saling melengkapi. Kombinasi produk *pastry* dengan sumber protein, seperti susu, yoghurt, telur, atau produk

pangan tinggi protein lainnya, dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan kualitas gizi menu *coffee break* selama *event* FIVB.

Variasi Menu *Coffee break* pada Event FIVB

Menu Event FIVB "Coffee Break"						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Red Velvet Cake	Marble Cake	Banana Cake	Fruit Tarlet	Pudding Buah	Sweet Bread	Chocolate Eclair
Roguit	Chicken Sandwich	Pastel	Chicken Curry Puff	Club Sandwich	Lasagna	Mini Pizza

Gambar 1. Menu *Coffee break* (Sumber: Grub Staff Kitchen Novotel Samator)

Variasi Bahan Baku yang digunakan

Hasil observasi menunjukkan bahwa menu *coffee break* yang disajikan oleh *pastry section* Novotel Samator Surabaya selama *event* Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) terdiri atas Red Velvet, Chocolate Éclair, Banana Cake, dan Pudding Buah. Produk tersebut menggunakan bahan baku yang relatif beragam, antara lain tepung terigu, telur, susu, mentega atau margarin, gula, cokelat, pisang, buah segar, dan bahan pengembang. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak *pastry section*, pemilihan bahan dan produk disesuaikan dengan menu yang telah direncanakan oleh hotel serta karakteristik produk yang akan disajikan pada layanan *coffee break*. Informasi dari wawancara tersebut memperkuat hasil observasi bahwa variasi bahan tidak hanya berkaitan dengan pembentukan produk, tetapi juga menentukan karakteristik sensoris dan kandungan gizi makanan yang disajikan.

Penggunaan bahan baku yang berbeda menghasilkan karakteristik cita rasa yang beragam. Pisang pada Banana Cake memberikan rasa manis dan aroma khas buah, cokelat pada Chocolate Éclair menghasilkan karakter rasa cokelat, sedangkan Pudding Buah memberikan sensasi rasa yang lebih segar. Red Velvet memiliki karakter rasa yang lembut dengan cita rasa cokelat yang relatif ringan. Variasi tersebut memberikan alternatif pilihan bagi atlet selama waktu istirahat. Dalam konteks *foodservice* atlet, keberagaman pilihan makanan menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena preferensi terhadap rasa, tekstur, dan jenis makanan dapat memengaruhi penerimaan terhadap makanan yang disediakan. Jamaluddin et al. (2014) menunjukkan bahwa kualitas makanan merupakan salah satu aspek penting dalam persepsi atlet terhadap layanan *foodservice*. Oleh karena itu, keberagaman karakteristik produk dapat menjadi bagian dari upaya meningkatkan penerimaan terhadap menu yang disediakan.

Variasi bahan juga berpengaruh terhadap karakteristik tekstur produk. Tepung terigu dan telur berperan dalam membentuk struktur produk *cake*, sedangkan lemak seperti mentega atau margarin berkontribusi terhadap kelembutan dan karakter *mouthfeel*. Pada Chocolate Éclair, proses pengolahan adonan menghasilkan kulit yang relatif ringan dengan bagian dalam yang dapat diisi dengan krim. Sementara itu, penggunaan bahan pembentuk gel pada Pudding Buah menghasilkan tekstur yang lebih lembut dan mudah dikonsumsi. Karakteristik tersebut penting dalam konteks *coffee break* atlet karena makanan selingan perlu mudah dikonsumsi dan tidak menimbulkan beban konsumsi yang berlebihan di antara aktivitas pertandingan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa penyediaan menu *coffee break* perlu mempertimbangkan aspek operasional, seperti kemudahan produksi, bentuk produk, dan kemudahan penyajian. Temuan ini menunjukkan bahwa pemilihan menu pada layanan hotel tidak hanya ditentukan oleh kandungan gizi, tetapi merupakan hasil pertimbangan antara karakteristik produk dan kebutuhan operasional *pastry section*. Pelly dan Tweedie (2021) menjelaskan bahwa penyelenggaraan katering pada *major sporting event* memerlukan integrasi antara aspek gizi dan operasional *foodservice*, termasuk perencanaan menu, produksi, pelayanan, dan koordinasi antarbagian. Dari perspektif gizi, perbedaan bahan baku menghasilkan kontribusi zat gizi yang berbeda pada setiap produk. Tepung terigu, gula, dan pisang terutama berkontribusi terhadap karbohidrat yang dapat digunakan sebagai sumber energi. Telur dan susu memberikan kontribusi protein, sedangkan mentega, margarin, dan minyak memberikan kontribusi lemak. Buah juga memberikan tambahan vitamin, mineral, air, dan serat. Namun, hasil analisis kandungan gizi menunjukkan bahwa keberagaman bahan belum secara otomatis menghasilkan menu dengan komposisi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan makanan selingan atlet. Hal ini terlihat dari kandungan protein beberapa produk yang masih rendah dibandingkan dengan rekomendasi kebutuhan makanan selingan atlet.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi bahan perlu dipertimbangkan tidak hanya berdasarkan fungsi dalam formulasi produk, tetapi juga berdasarkan kontribusinya terhadap kebutuhan gizi atlet. Produk berbasis *cake* dan *pastry* cenderung memberikan kontribusi energi dan karbohidrat, tetapi belum tentu menyediakan protein dalam jumlah yang memadai. Oleh karena itu, kombinasi produk *pastry* dengan bahan pangan sumber protein dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan kualitas menu *coffee break*. Pengembangan makanan selingan untuk atlet juga telah banyak diarahkan pada formulasi produk yang mampu memberikan energi dan zat gizi makro secara lebih seimbang (Pontang & Wening, 2021).

Dengan demikian, hasil observasi, wawancara, dan analisis kandungan gizi menunjukkan bahwa variasi bahan baku pada menu *coffee break* memberikan keragaman pada karakteristik produk sekaligus menghasilkan perbedaan kontribusi zat gizi. Namun, keberagaman tersebut perlu diikuti dengan perencanaan kombinasi menu yang mempertimbangkan kebutuhan energi dan zat gizi atlet agar fungsi *coffee break* tidak hanya sebagai makanan ringan, tetapi juga sebagai bagian dari strategi pemenuhan kebutuhan gizi selama kompetisi.

Kesesuaian Variasi Menu dengan Karakteristik Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi menu *coffee break* yang disediakan selama *event FIVB* terdiri atas Red Velvet, Chocolate Éclair, Banana Cake, dan Pudding Buah. Keempat produk memiliki perbedaan dalam jenis, bahan utama, cita rasa, tekstur, dan bentuk penyajian. Berdasarkan hasil observasi, variasi tersebut memberikan pilihan produk dengan karakteristik yang berbeda, mulai dari *cake* yang lembut, *éclair* dengan karakteristik produk berbasis *choux pastry*, hingga puding yang lebih ringan dan menyegarkan. Hasil wawancara dengan pihak *pastry section* menunjukkan bahwa penyediaan menu dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan operasional *coffee break*, termasuk karakteristik produk yang mudah disajikan dan dikonsumsi. Temuan ini menunjukkan bahwa variasi menu pada *event* olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh pertimbangan gizi, tetapi juga oleh kemampuan produksi, ketersediaan bahan, karakteristik produk, dan sistem pelayanan hotel. Dalam penyelenggaraan *major sporting event*, integrasi antara kebutuhan gizi dan sistem *foodservice* menjadi penting karena makanan harus diproduksi dan disajikan dalam jumlah serta waktu yang sesuai dengan rangkaian kegiatan atlet (Pelly & Tweedie, 2021).

Ditinjau dari aspek gizi, hasil perhitungan menunjukkan adanya perbedaan kontribusi zat gizi antarproduk. Red Velvet memiliki kandungan energi sebesar 266 kkal per porsi dan telah mencapai batas bawah rekomendasi energi makanan selingan sebesar 260–430 kkal. Namun, kandungan proteinnya hanya 2,07 g sehingga belum memenuhi rekomendasi protein sebesar 10–20 g. Kandungan lemak sebesar 19,34 g menunjukkan bahwa produk ini memberikan kontribusi lemak yang relatif besar dibandingkan beberapa menu lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa pemenuhan energi tidak selalu diikuti oleh pemenuhan protein. Chocolate Éclair memiliki kandungan energi sebesar 63,22 kkal, protein 1,65 g, lemak 4,14 g, dan karbohidrat 4,64 g per porsi. Nilai tersebut menunjukkan kontribusi yang relatif rendah terhadap kebutuhan makanan selingan atlet. Oleh karena itu, Chocolate Éclair lebih tepat ditempatkan sebagai bagian dari kombinasi menu daripada diandalkan sebagai satu-satunya makanan selingan. Pudding Buah juga menunjukkan kontribusi energi yang relatif rendah,

yaitu 69,40 kkal, dengan protein 1,60 g, lemak 1,65 g, dan karbohidrat 12,36 g per porsi. Meskipun kontribusi energi dan protein relatif rendah, keberadaan buah memberikan nilai tambah dari sisi keberagaman bahan pangan serta potensi kontribusi vitamin, mineral, air, dan serat. Sementara itu, Banana Cake memberikan kontribusi energi dan karbohidrat yang lebih besar dibandingkan beberapa produk lainnya karena penggunaan tepung dan pisang sebagai bahan utama. Karakteristik tersebut menjadikan Banana Cake berpotensi sebagai salah satu sumber energi dalam menu makanan selingan. Namun, seperti produk *cake* lainnya, kandungan protein perlu diperhatikan agar menu tidak hanya berorientasi pada pemenuhan energi tetapi juga mendukung pemulihan jaringan setelah aktivitas fisik.

Perbedaan kandungan gizi tersebut menunjukkan bahwa keempat menu memiliki fungsi yang berbeda dalam komposisi *coffee break*. Produk dengan kandungan energi dan karbohidrat lebih tinggi dapat memberikan kontribusi terhadap kebutuhan energi, sedangkan produk yang mengandung susu, telur, atau bahan sumber protein lainnya dapat diarahkan untuk meningkatkan kontribusi protein. Dengan demikian, evaluasi menu sebaiknya tidak dilakukan dengan menilai satu produk secara terpisah, tetapi juga mempertimbangkan kombinasi beberapa produk dalam satu waktu penyajian. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian mengenai layanan makanan atlet yang menunjukkan bahwa kualitas layanan *foodservice* tidak hanya ditentukan oleh kandungan gizi, tetapi juga oleh variasi makanan, variasi bahan, porsi, penampilan, cita rasa, dan ketepatan penyajian (Penggalih et al., 2023). Dalam konteks *event FIVB*, kebutuhan tersebut menjadi semakin penting karena atlet membutuhkan strategi pemenuhan energi dan zat gizi yang tepat selama kompetisi. Strategi nutrisi olahraga menekankan pentingnya kecukupan energi, karbohidrat, dan protein (Thomas et al., 2016; Kerksick et al., 2017).

Secara keseluruhan, variasi menu *coffee break* telah memberikan keragaman dari sisi produk, tetapi belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan gizi jika dinilai secara individual. Oleh karena itu, pengembangan menu perlu diarahkan pada kombinasi makanan yang lebih seimbang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menu *coffee break* yang disajikan *pastry section* Novotel Samator Surabaya selama *event FIVB* memiliki variasi yang cukup beragam berdasarkan jenis produk, bahan baku, cita rasa, tekstur, dan penyajian. Namun, dari aspek kandungan gizi, belum seluruh menu memenuhi rekomendasi kebutuhan makanan selingan atlet bola voli perempuan. Red Velvet memiliki kandungan energi sebesar 266 kkal per porsi

dan telah memenuhi batas bawah kebutuhan energi makanan selingan, tetapi kandungan proteinnya masih rendah. Chocolate Éclair dan Pudding Buah memiliki kandungan energi dan protein yang lebih rendah dibandingkan rekomendasi. Dengan demikian, temuan utama penelitian menunjukkan bahwa variasi menu telah terpenuhi, tetapi kesesuaian kandungan gizi, terutama protein, masih perlu ditingkatkan. Pengembangan *coffee break* bagi atlet perlu mempertimbangkan kombinasi produk sumber energi dengan makanan yang memiliki kandungan protein lebih tinggi agar kontribusi gizi menu lebih seimbang selama penyelenggaraan *event* olahraga.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, *pastry section* Novotel Samator Surabaya direkomendasikan untuk tetap mempertahankan keberagaman menu *coffee break* yang telah diterapkan karena mampu memberikan variasi jenis produk, bahan baku, cita rasa, tekstur, dan penyajian yang menarik bagi atlet. Namun, perlu dilakukan pengembangan menu dengan meningkatkan kandungan protein melalui penambahan bahan pangan seperti yogurt, susu tinggi protein, telur, keju rendah lemak, atau isian daging tanpa lemak pada beberapa menu *pastry*. Selain itu, penyusunan menu *coffee break* sebaiknya dilakukan melalui koordinasi antara *pastry section*, kitchen, dan ahli gizi agar menu yang disajikan tidak hanya memenuhi standar kualitas hotel, tetapi juga sesuai dengan kebutuhan gizi atlet pada *event* olahraga internasional. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan analisis kandungan gizi yang lebih lengkap, meliputi vitamin, mineral, serat, gula, dan natrium, serta mengevaluasi tingkat penerimaan menu oleh atlet sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif dalam penyusunan menu *coffee break* bagi atlet.

REFERENSI

- Jamaluddin, R., Redzwan, S. M., & Hong, C. C. (n.d.). *Journal of Foodservice Business Athlete's Nutrition Knowledge and Their Perception and Satisfaction in the Foodservice Quality of the Athlete's Cafeteria Athlete's Nutrition Knowledge and Their Perception and Satisfaction in the Foodservice Quality of the Athlete's Cafeteria. August 2014*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/15378020.2014.926741>
- Kerksick, C. M., et al. (2017). International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(33), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
- Listianasari, Y. (2024). *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Kebugaran Kardiorespiratori pada Atlet di Pemusatan Latihan Taekwondo*. 3(2), 128–133.
- Penggalih, M. H. S., et al. (2023). [Judul artikel tidak disebutkan dalam naskah asli].
- Pelly, F., & Tweedie, J. (2021). [Judul buku/artikel tidak disebutkan dalam naskah asli].
- Pontang, A., & Wening, S. (2021). [Judul artikel tidak disebutkan dalam naskah asli].

- Purwanto, E. O., Anggraeni, J. Y., Candrasari, A., Puspita, R., & Putra, N. Y. A. (2022). Strategi Dalam Peningkatan Olahan Pastry Dan Bakery Di Hotel Best Western Premier The Hive Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Pariwisata Bisnis Digital Dan Manajemen*, 1(2), 107–112. <https://doi.org/10.33480/jasdim.v1i2.4008>
- Rozmiarek, M. (2025). *Nutritional Challenges of Active Sports Tourists : A Qualitative Study from the Runners ' Perspective*.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>