

## ***The Effect of Media on Nutritional Knowledge and Energy Adequacy of SSB Kancil Mas Karawang Athlete***

**Tri Kusuma Ningsih<sup>1\*</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>1</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>1</sup>**

Correspondence e-mail: 2110631220011@student.unsika.ac.id

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

### **ABSTRACT**

Good nutritional knowledge will support good food choices and eating patterns. This is something important for athletes because it will affect the athlete's nutritional status, fitness, and performance. The aim of this research was to analyze the effect of counseling on the nutritional knowledge and energy adequacy of SSB Kancil Mas Karawang athletes. The research method uses a Quasi-experimental type of research and the research design uses a pretest-posttest group design. This research was conducted in April-May 2024. The population of this study was 36 child athletes and the sample was 14 child athletes with the sampling technique being simple random sampling. The results of this study showed a significant difference in the knowledge variable with a  $p$ -value of 0.034 ( $p < 0.05$ ), but there was no significant difference in the energy adequacy variable with a  $p$ -value of 0.510 ( $p > 0.05$ ). Based on statistical tests, there was a significant difference between nutritional knowledge before and after the intervention was provided. Meanwhile, for the energy adequacy variable, statistical tests stated that there was no significant difference between energy adequacy before and after the intervention was given to SSB Kancil Mas Karawang athletes.

### **ARTICLE INFO**

Submitted: 10 June 2024

Accepted: 09 October 2024

#### **Keywords:**

athletes; counseling; energy; intake; nutrition

## **Pengaruh Media terhadap Pengetahuan Gizi dan Kecukupan Energi Atlet SSB Kancil Mas Karawang**

### **ABSTRAK**

Pengetahuan gizi yang baik akan menunjang pemilihan makanan serta pola makan yang baik pula. Hal ini merupakan sesuatu yang penting untuk atlet, karena akan mempengaruhi status gizi, Kebugaran serta performa atlet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh konseling terhadap pengetahuan gizi dan kecukupan energi atlet SSB Kancil Mas Karawang. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian dengan *Quasy Experimental* dan desain penelitian menggunakan rancangan *Pretest-posttest Group Desain*. Penelitian ini dilakukan pada April-Mei 2024. Populasi penelitian ini sebanyak 36 atlet anak dan sampel sebanyak 14 atlet anak dengan teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan signifikan pada variabel pengetahuan dengan  $p$ -value 0,034 ( $p < 0,05$ ), namun tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel kecukupan energi dengan  $p$ -value 0,510 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan gizi sebelum dan setelah diberikannya intervensi. Sedangkan pada variabel kecukupan energi, uji statistik menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kecukupan energi sebelum dan setelah diberikan intervensi pada Atlet SSB Kancil Mas Karawang.

#### **Kata Kunci:**

Asupan; atlet; energi; gizi; konseling

DOI: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.26026>

## **Pendahuluan**

Atlet adalah seseorang yang berprofesi pada suatu cabang olahraga tertentu dan berpretasi pada cabang olahraga tersebut (Putra & Imam Solikin, 2020). Sepak bola adalah salah satu olahraga ketahanan (*endurance*) karena berlangsung selama 90 menit. Pasokan energi yang besar sangat berperan terhadap daya tahan pada olahraga dengan durasi yang lama (Nurdini & Probosari, 2017).

© The Author(s). 2024.

Supaya atlet memiliki daya tahan fisik yang baik, maka perlu diperhatikan terkait beberapa hal. Yaitu intensitas latihan fisik dan kecukupan energi untuk mendukung performa atlet. Kecukupan energi dapat diperoleh dari makanan untuk mendukung aktivitas fisik yang atlet lakukan. Sehingga penting untuk menerapkan pemilihan makan yang baik (Septiawan, 2019).

Kebutuhan zat gizi pada atlet meliputi kebutuhan akan zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak yang menghasilkan energi. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral sebagai zat pegatur (Septiawan, 2019). Atlet memiliki kebutuhan zat gizi yang lebih besar daripada orang-orang pada umumnya. Seorang atlet memerlukan pengaturan makan sebelum, selama dan sesudah pertandingan. Kebutuhan zat gizi yang tidak dipenuhi secara seimbang akan mengakibatkan status gizi yang kurang optimal yang akan mempengaruhi performa atlet (Budiono, 2021).

Upaya dalam mendukung kecukupan energi atlet, diperlukan pengetahuan yang memadai agar dapat melakukan praktik pemberian makan yang sesuai. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, zat gizi dan kesehatan (Roring et al., 2020). Pengetahuan yang baik akan mendukung perilaku yang positif. Sehingga pengetahuan gizi yang baik akan mendukung pemilihan dan pengaturan makan yang baik pula. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan pemberian edukasi dan pendampingan konseling dengan penggunaan media. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budiono (2021), menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan dan presentase tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah dilakukan konseling dan pendampingan gizi dengan  $p$ -value 0,0001 ( $p < 0,05$ ) (Budiono, 2021). Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasniyati dan Ismanilda (2021), menyatakan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara asupan energi sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi pada anak dengan  $p$ -value 0,035 ( $p < 0,05$ ) (Hasniyati & Ismanilda, 2021).

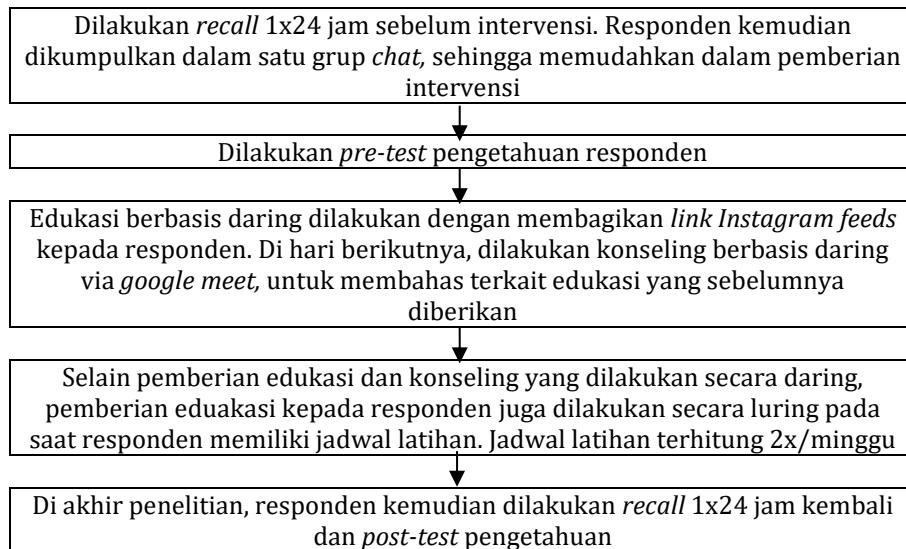
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gifari (2018), menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap kecukupan energi setelah dan sebelum diberikannya intervensi dengan  $p$ -value 0,184 ( $p > 0,05$ ) (Gifari et al., 2018). Berdasarkan penelitian Soleman (2024), menyatakan tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap angka kecukupann gizi setelah dan sebelum diberikannya intervensi dengan  $p$ -value 0,392 ( $p > 0,05$ ) (Soleman et al., 2024). Dari uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media terhadap pengetahuan gizi dan kecukupan energi pada atlet SSB Kancil Mas Karawang.

## **Metode**

Jenis penelitian menggunakan *Quasy Experimental* dengan desain penelitian menggunakan rancangan *Pretest-posttest Group Desain*. Penelitian ini dilakukan pada April-Mei 2024. Populasi penelitian ini sebanyak 36 atlet anak dan sampel sebanyak 14 atlet anak dengan teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Sampel yang dipilih adalah anak dengan tahun kelahiran 2014 atau berusia 9-10 tahun yang terdaftar secara aktif dan mengikuti rangkaian kegiatan penelitian sehingga diperoleh sampel sebanyak 14 atlet anak.

Penelitian ini terdiri dari tahap pengumpulan data sebelum intervensi, tahap intervensi dan tahap sesudah intervensi. Pengukuran awal (*pre-test*) pengetahuan dan *recall* 1x24 jam dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan kecukupan energi atlet sebelum dilakukan edukasi dan konseling gizi. Pada tahap intervensi responden diberikan edukasi secara daring melalui *Instagram feeds* dan secara langsung. Setelahnya responden akan melakukan pengukuran akhir (*post-test*) pengetahuan dan *recall* 1x24 jam setelah diberikannya intervensi untuk melihat pengaruh intervensi yang dilakukan.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan *recall* 1x24 jam. Kuesioner pengetahuan sebanyak 15 soal merujuk pada kuesioner penelitian milik Windiyani (2022) (Windiyani, 2022). Data pengetahuan kemudian dilakukan penilaian dan dikategorikan menjadi pengetahuan baik ( $>75\%$  benar), pengetahuan cukup (60-75% benar) dan pengetahuan kurang ( $<60\%$  benar). Data *recall* 1x24 jam dianalisis menggunakan *software Nutrisurvey* dan kemudian dianalisis dan dikategorikan. Dikategorikan asupan kurang bila ( $<100\%$  kebutuhan) dan asupan cukup ( $\geq 100\%$  kebutuhan). Analisis data secara bivariat dilakukan dengan *Uji Wilcoxon* dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics 27*.



Gambar 1 Alur Intervensi

## Hasil

Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase dari usia dan status gizi responden penelitian. Data sebaran usia dan status gizi responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
9 Tahun	9	64,3
10 tahun	5	35,7
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	1	7,1
Normal	11	78,6
Gizi Lebih	2	14,3
Obesitas	0	0
<b>Total</b>	14	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 9 tahun (64,3%) sebanyak 9 responden. Pada status gizi, mayoritas status gizi responden adalah normal (78,6%) sebanyak 11 responden. Diketahui 1 responden berstatus gizi kurang (7,1%) dan 2 responden berstatus gizi lebih (14,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Kecukupan Energi pada Atlet SSB Kancil Mas Karawang

Variabel	Kategori	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
Pengetahuan	Kurang	4	28,6	1	7,1
	Cukup	4	28,6	4	28,6
	Baik	6	42,9	9	64,3
Kecukupan Energi	Kurang	11	78,6	9	64,3
	Baik	3	21,4	5	35,7
	Lebih	0	0	0	0
<b>Total</b>		14	100,0	14	100,0

Tabel 2 menunjukkan sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik (42,9%) sebanyak 6 responden, dan setelah diberikan intervensi responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 9 responden (64,3%). Kecukupan energi sebelum dilakukannya intervensi sebagian besar responden dikategorikan memiliki asupan energi yang

kurang (78,6%) sebanyak 11 responden, dan setelah intervensi ada peningkatan pada kategori asupan energi baik dari 3 responden (21,4%) menjadi 5 responden (35,7%). Namun meski demikian, setelah dilakukannya intervensi asupan energi responden dengan kategori kurang merupakan mayoritas (64,3%) sebanyak 9 responden.

Tabel 3 Hasil Pengukuran Pengetahuan dan Kecukupan Energi setelah Intervensi

Variabel	Pre-test mean±STD	Post-test mean±STD	P-value
Pengetahuan	69,07±17,33	78,21±11,28	0,034*
Kecukupan Energi	73,55±11,93	75,41±13,51	0,510

Tabel 3 menunjukkan distribusi hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan *p-value* yang diperoleh pada variabel pengetahuan 0,034 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan signifikan sebelum dan setelah diberikannya intervensi. Sedangkan pada variabel asupan energi diperoleh *p-value* 0,510 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan signifikan sebelum dan setelah diberikannya intervensi.

## **Pembahasan**

Responden dalam penelitian ini adalah atlet anak kelahiran 2014 yang berjumlah sebanyak 14 responden dengan mayoritas usia 9 tahun dan status gizi normal. Atlet anak atau atlet usia dini adalah atlet yang memiliki rentang usia 8-14 tahun (Nopiyanto & Permadi, 2023). Pengetahuan yang baik akan menunjang perilaku makan yang baik serta pemenuhan asupan gizi yang diperlukan oleh atlet. Asupan gizi yang lengkap dengan porsi yang sesuai mendukung fungsi tubuh atlet secara maksimal sehingga performa juga akan maksimal disaat melakukan pertandingan (Harvianto & Sakti, 2021).

### **Pengaruh Konseling terhadap Pengetahuan Gizi Atlet SSB Kancil Mas Karawang**

Pengetahuan gizi berkaitan dengan baik buruknya kualitas gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dengan pengetahuan yang baik, maka seseorang akan berupaya untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi sehingga pola makannya dapat teratur. Masalah gizi yang timbul disebabkan karena perilaku makan yang tidak tepat. Pengetahuan dan sikap terhadap gizi akan menentukan perilaku makan dan kecukupan energi (Susanti et al., 2018).

Gizi di bidang olahraga merupakan penerapan pengetahuan gizi dalam pengaturan makan setiap hari dengan tujuan untuk menjaga performa atlet selama pertandingan (Dieny et al., 2020). Pengetahuan mempengaruhi perilaku makan, dimana pengetahuan gizi yang kurang akan mempengaruhi perilaku makan yang salah yang nantinya mempengaruhi status gizi. Perilaku makan adalah suatu kebiasaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi mencakup jenis makanan, jumlah dan waktu makan (Maharani, 2018).

Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* yang didapatkan sebesar 0,034 ( $p < 0,05$ ) sehingga dinyatakan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiono (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan konseling dan pendampingan gizi (Budiono, 2021). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Lusiana (2018) juga mendukung temuan ini, dimana pemberian konseling gizi secara signifikan memengaruhi pengetahuan (Rahayu & Lusiana, 2018)

Penting untuk memiliki pengetahuan yang baik untuk dapat menerapkan perilaku makan yang baik agar mampu mempersiapkan atlet dalam masa sebelum, selama dan setelah pertandingan supaya performa atlet dapat terjaga dan stabil.

### **Pengaruh Konseling terhadap Kecukupan Energi Atlet SSB Kancil Mas Karawang**

Pengetahuan yang baik mendorong perilaku, pola dan kebiasaan makan yang baik. Kebiasaan makan yang baik akan berujung pada pemilihan makan serta pemenuhan kebutuhan zat gizi dan kecukupan energi. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda tergantung usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Dalam memenuhi kebutuhan energi yang cukup dapat diperoleh dari makanan dengan porsi yang cukup dan gizi yang seimbang (Adha & Suseno, 2020).

Energi berperan sebagai sumber tenaga yang digunakan dalam metabolisme, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Untuk atlet, energi juga diperlukan dalam mengoptimalkan performa serta kebugaran. Energi dapat diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang terdapat dalam bahan pangan. Untuk melihat tingkat kecukupan energi dapat menggunakan Angka Kecukupan

Gizi (AKG), dimana total asupan energi individu per hari kemudian dibandingkan dengan AKG berdasarkan jenis kelamin dan umur (Adha & Suseno, 2020).

Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa *p-value* yang didapatkan sebesar 0,510 ( $p > 0,05$ ) sehingga dinyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kecukupan energi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gifari (2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap kecukupan energi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi (Gifari et al., 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Soleman (2024), juga menyatakan tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap angka kecukupan gizi dan pola makan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi (Soleman et al., 2024).

Banyak hal yang mempengaruhi, hal ini dikarenakan pengetahuan yang baik tidak menjamin akan perilaku yang baik jika seseorang tersebut tidak mempraktikkan pengetahuan yang dimilikinya. Faktor lain mungkin lebih berpengaruh kepada kecukupan energi selain pengetahuan gizi, yaitu seperti faktor asupan zat gizi protein, lemak dan karbohidrat yang berkenaan langsung dengan tingkat kecukupan energi.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan gizi sebelum dan setelah diberikannya intervensi konseling gizi. Sedangkan pada variabel kecukupan energi, uji statistik menyatakan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kecukupan energi sebelum dan setelah diberikan intervensi konseling gizi pada Atlet SSB Kancil Mas Karawang. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi asupan energi responden, seperti kebiasaan makan pasien diluar sesi konseling serta pengaruh lingkungan sosial seperti keluarga atau teman sebaya.

## **Daftar Pustaka**

- Adha, A. S. A., & Suseno, S. H. (2020). Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(6), 988–995.
- Budiono, I. (2021). Konseling dan Pendampingan Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan dan Praktik tentang Gizi pada Atlet Sepakbola PS UNNES. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 4(1), 43–47.
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., Fitrianti, D. Y., Arif, A. F., & J, F. F. (2020). Profil Asupan, Status Gizi, Status Hidras dan Performa Atlet Sepak Bola di Kota Semarang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.02.3>
- Gifari, N., Kuswari, M., & Azza, D. (2018). Effect of Nutritional Counseling and Stretching Exercises Programs on Nutritional Status and Nutrition Intake. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21111/dnj.v2i1.1908>
- Harvianto, Y., & Sakti, N. W. P. (2021). Sosialisasi Pendampingan Asupan Gizi Atlet Muda di Kota Palangka Raya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 10–14. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.851>
- Hasniyati, R., & Ismanilda, I. (2021). Konseling Gizi terhadap Perubahan Perilaku Makan, Indeks Massa Tubuh dan Lemak Tubuh pada Anak Overweight dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 541–550. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2951>
- Maharani, M. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 10(2), 167–172. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341>
- Nopiyanto, E. Y., & Permadi, A. (2023). Analisis Kebutuhan Psikologis Atlet Usia Dini Di Kota Bengkulu Psychological Needs Analysis of Early Athlete in Bengkulu City. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), 131–143.
- Nurdini, D. A., & Probosari, E. (2017). Tingkat kecukupan zat gizi dan kadar hemoglobin pada atlet sepakbola. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16889>
- Putra, M. S., & Imam Solikin. (2020). Implementasi Aplikasi Pengukuran Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berbasis Web Mobile. *IT Journal Research and Development*, 5(2), 135–146. [https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5\(2\).5281](https://doi.org/10.25299/itjrd.2021.vol5(2).5281)
- Rahayu, H., & Lusiana, D. S. (2018). Pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan dan pola asuh ibu balita gizi kurang. *Faletehan Health Journal*, 5(1), 32–38. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110.

- <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>  
Septiawan. (2019). Analisis Kecukupan Energi dan Tingkat Kelelahan Atlet U-19 Tahun pada Klub Sepakbola (Studi SSB Putra Minak Jinggo Banyuwangi). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 111–118.
- Soleman, A., Hadi, A. J., Harahap, A., & Ahmad, H. (2024). Pengaruh Konseling Gizi terhadap Pola Makan Remaja dalam Pencegahan Stunting di SMA Negeri 1 Tana Toraja Tahun 2023. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(2), 450–455.  
<https://doi.org/10.56338/mppki.v7i2.4942>
- Susanti, R., Sofiyatin, R., Khairul, A., & Suranadi, L. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Media Buku Saku Dengan Metode Ceramah Terhadap Pengetahuan Gizi Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Tenggara Barat Tahun 2018. *Jurnal Gizi Prima*, 3(2), 93–99.
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22–33. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>
- Windiyan, V. A. (2022). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 8 Semarang. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/17300/>