

PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PERILAKU KONSUMSI PANGAN DAN STATUS GIZI PADA ATLET SSB KANCILMAS KARAWANG TAHUN 2024

Marwasyifa Bani Ismikhadijah^{1*}, Linda Riski Sefrina¹, Milliyantri Elvandari¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

*Corresponding author: Telp: +6285819008317, email: 2110631220045@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Sepakbola merupakan olahraga yang di dalamnya melibatkan banyak orang dengan berbagai tingkat kesadaran dan kedisiplinan baik dalam kesehatan khususnya dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan asupan makan maupun latihan yang teratur. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor budaya, psikologi, gaya hidup, biaya atau harga, kenyamanan, rasa, lingkungan sosial, jenis kelamin, perhatian berat, sikap dan keyakinan, serta pengetahuan gizi. Salah satu yang menjadi penyebab status gizi lebih atau kurang pada atlet adalah pola dan perilaku pengaturan makan dan minum atlet yang tidak sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut. Sampel penelitian merupakan atlet tahun kelahiran 2011 dengan jumlah responden sebanyak 13 atlet dan dipilih secara *purposive*. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji wilcoxon. Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perilaku makan dan tidak terdapat pengaruh konseling gizi terhadap status gizi pada atlet SSB Kancilmas Karawang.

Kata Kunci: Konseling gizi, atlet, sepakbola, perilaku makan, status gizi

ABSTRACT

Football is a sport that involves many people with various levels of awareness and discipline both in health, especially in fulfilling nutritional needs and eating intake and regular training. Some factors that influence eating behavior are cultural factors, psychology, lifestyle, cost or price, convenience, taste, social environment, gender, weight attention, attitudes and beliefs, and nutritional knowledge. One of the causes of more or less nutritional status in athletes is the pattern and behavior of eating and drinking arrangements that are not in accordance with the athlete's needs. The research sample was a 2011 birth year athlete with a total of 13 respondents and was selected purposively. Data analysis performed is univariate and bivariate. Bivariate analysis in this study used non-parametric statistical tests, namely the Wilcoxon test. Based on the research and discussion that has been done, the results show that there is an effect of nutrition counseling on eating behavior and there is no effect of nutrition counseling on nutritional status in SSB Kancilmas Karawang athletes.

Keywords: Nutrition counseling, athletes, football, eating behavior, nutritional status

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan sangat populer bagi semua kalangan usia termasuk juga

remaja. Sepakbola merupakan olahraga yang di dalamnya melibatkan banyak orang dengan berbagai tingkat kesadaran dan kedisiplinan baik dalam kesehatan khususnya dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan asupan makan

maupun latihan yang teratur.¹ Pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat akan menghasilkan kondisi fisik yang prima, sehingga akan mempengaruhi tercapainya prestasi yang maksimal.²

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang membantu kemajuan para atlet Indonesia yang telah mencapai cita-citanya. Anak-anak Indonesia bisa mengembangkan cita-citanya menjadi pemain sepakbola profesional di Sekolah Sepakbola (SSB). Klub dan pertandingan sepak bola dalam kelompok umur berbeda diyakini dapat membantu atlet tampil lebih baik.

Terdapat tiga aspek digabungkan untuk menentukan kinerja seorang atlet yaitu teknis, fisik, dan psikologis. Fisik atlet meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi. Ketika atlet mengonsumsi makanan dan minuman dengan kandungan zat gizi yang cukup, maka staminanya akan meningkat. Peningkatan performa atlet dimulai dengan pemberian zat gizi yang tepat. Makanan atau zat gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan.³ Agar semua zat gizi yang dibutuhkan atlet dapat menggantikan zat gizi yang hilang selama latihan atau pertandingan, pola makan atlet harus mengandung semua zat gizi yang diperlukan, seperti air, lemak, protein, karbohidrat, mineral, dan vitamin. Karena pemain sepakbola melakukan aktivitas fisik yang intensif, energi yang dibutuhkan sekitar 4.500 Kkal atau 1,5 kali lipat dari rata-rata orang dewasa normal.⁴

Zat gizi dalam makanan merupakan komponen penting yang berperan dalam kesehatan dan performa atlet terutama pemain sepakbola. Olahraga dengan intensitas yang tinggi seperti berlari, sprint, tackling, dan melompat dapat menghabiskan energi cadangan sehingga membuat lelah dan menurunkan kinerja performa atlet. Zat gizi tambahan pada atlet juga diperlukan untuk

menjaga pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.⁵

Zat gizi merupakan kunci dari performa yang optimal dalam olah raga. Zat gizi penting sebagai rencana makan karena dapat membantu meningkatkan kinerja dan konsumsi zat gizi makro, mikro dan cairan.⁶ Atlet sepak bola perlu memperhatikan zat gizi pada hari pertandingan, zat gizi selama latihan, komposisi tubuh, lingkungan yang penuh tekanan, keragaman budaya dan pertimbangan diet, suplemen makanan, rehabilitasi, wasit dan junior level tinggi.⁷

Zat gizi makro pada makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, dan serat pangan berperan penting dalam menyediakan substrat metabolik yaitu penyedia energi yang dibutuhkan untuk kontraksi otot sekeletal dan kerja kardiovaskular. Selain itu cadangan glikogen dalam hati dan otot rangka berperan sangat penting bagi metabolisme atlet sepakbola.⁸ Federasi sepakbola di dunia mengatakan bahwa gizi memiliki peran penting dalam keberhasilan suatu tim.⁹ Maka dari itu, perilaku konsumsi pangan pada atlet menjadi faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi performa atlet.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Wijaya dari 46 atlet sepakbola laki-laki dengan rentang usia 14 tahun hingga 18 tahun didapatkan hasil BMI/U normal sebanyak 42 responden dan overweight sebanyak 4 responden. Responden yang mengalami *overweight* dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup dan pola makan yang salah. Pola atau perilaku konsumsi pangan merupakan salah satu faktor penting dalam status gizi atlet dan juga performanya.⁹

Atlet sepak bola Persatuan Sepak Bola Indonesia (PSIS) menunjukkan 57,8% atlet memiliki tingkat konsumsi yang tinggi, sedangkan sisanya yaitu 42,2% memiliki tingkat konsumsi yang sedang, kurang, dan kurang sekali.¹⁰

Peningkatan pengetahuan dan sikap positif dapat menghasilkan pola perilaku yang positif. Pendidikan dengan metode konseling dilakukan karena setiap individu memiliki masalah atau hambatan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan perilaku tersebut. Perilaku atlet yang didasari dari pengetahuan yang didapatkan akan membuat perilaku tersebut bertahan lama di memori tubuhnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asikin, 2008 menunjukkan bahwa adanya perubahan status gizi atlet sepak bola setelah diberikan konseling gizi sebesar 58,3%. Perubahan tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari konseling gizi yang dapat memperbaiki pola perilaku konsumsi pangan atlet dengan pengetahuan gizi.¹⁰

METODOLOGI

Desain penelitian ini yaitu *quasy experiment one group pre and post test*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2024 di Ensport dan Moksen tempat atlet SSB Kancilmas Karawang berlatih. Sampel penelitian merupakan atlet tahun kelahiran 2011 dengan jumlah responden sebanyak 13 atlet dan dipilih secara *purposive*. Kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, berkomitmen untuk mengikuti program sampai selesai, dapat bekerja sama dengan baik, serta dapat berkomunikasi dengan baik dalam mengikuti penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu cidera dan sedang cuti dari SSB Kancilmas Karawang.

Pelaksanaan penelitian meliputi program pendampingan gizi yaitu pemberian konseling gizi. Pemberian konseling dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan jarak 4 sampai 5 hari tiap pertemuannya. Dilakukan dengan cara *online* dan *offline* dengan menggunakan media edukasi berupa pamflet yang berisikan informasi tentang pentingnya pengaturan makan dan minum pada atlet.

Kuesioner perilaku konsumsi pangan diadopsi dari penelitian Wijaya (2021) Jumlah soal dalam kuesioner tersebut sebanyak 9 soal dengan skor maksimal 33 (100%).⁹

Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden yang meliputi umur dan status gizi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji wilcoxon pada data yang tidak terdistribusi normal yaitu status gizi dan perilaku makan dan minum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia (Tahun)		
12 Tahun	5	38,5
13 Tahun	8	61,5
Total	13	100
Status Gizi		
Gizi Kurang	3	23,1
Normal	8	61,5
Gizi Lebih	2	15,4
Obesitas	0	0
Total	13	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 61,5% responden berusia 13 tahun dan 61,5% responden memiliki status gizi normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan dan Status Gizi pada Atlet SSB Kancilmas Karawang

Variabel	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%

Perilaku Makan				
Baik	0	0	11	68,8
Cukup	2	12,5	2	12,5
Kurang	11	68,8	0	0
Total	13	100	13	100
Status Gizi				
Gizi Kurang	0	0	1	6,3
Normal	11	68,8	10	62,5
Gizi Lebih	2	12,5	2	12,5
Obesitas	0	0	0	0
Total	13	100	13	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum konseling didapatkan 68,8% responden memiliki perilaku dengan kategori kurang dan setelah konseling didapatkan 68,8% responden memiliki perilaku dengan kategori baik. Sedangkan untuk variabel status gizi, sebelum konseling didapatkan 68,8% responden memiliki status gizi normal dan setelah konseling didapatkan 62,5% responden yang memiliki status gizi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Perilaku Makan dan Status Gizi

Variabel	Pre-Test	Post-Test	p-value
	Mean±STD	Mean±STD	
Perilaku Konsumsi Pangan	55,246±8,587	81,585±4,455	0,001
Status Gizi	-0,617±1,587	-0,617±1,587	1,000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada variabel perilaku makan didapatkan hasil $p = 0,001$ atau $p < 0,05$ artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku. Sedangkan pada variabel status gizi didapatkan hasil $p = 1,000$ atau $p > 0,05$ artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap status gizi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 pada variabel perilaku makan dapat diketahui bahwa dari 13

responden terdapat 11 responden dengan persentase 68,8% memiliki perilaku makan yang kurang dan 2 responden lainnya dengan persentase 12,5% memiliki perilaku makan yang cukup pada saat *Pre-Test* yaitu sebelum konseling gizi. Sedangkan pada saat *Post-Test* atau setelah konseling gizi didapatkan hasil yaitu 11 responden dengan persentase 68,8% memiliki perilaku makan yang baik dan 2 responden lainnya dengan persentase 12,5% memiliki perilaku makan yang cukup.

Berdasarkan tabel 2 pada variabel status gizi dapat diketahui bahwa dari 13 responden sebanyak 11 responden dengan persentase 68,8% memiliki status gizi normal dan 2 responden lainnya dengan persentase 12,5% memiliki status gizi lebih pada saat *Pre-Test* atau sebelum konseling gizi. Sedangkan pada saat *Post-Test* atau setelah konseling gizi didapatkan hasil yaitu 10 responden dengan persentase 62,5% memiliki status gizi normal, 2 responden dengan persentase 12,5% memiliki status gizi lebih dan 1 responden dengan persentase 6,3% memiliki status gizi kurang.

Berdasarkan tabel 3 pada variabel perilaku makan hasil penelitian menunjukkan bahwa $p = 0,001$ atau $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perilaku makan pada atlet SSB Kancilmas Karawang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika, 2019 yang menunjukkan hasil uji *paired samples T test* didapatkan $p = 0,000$ atau $p < 0,05$ artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku makan pada atlet sepakbola.¹⁰

Berdasarkan tabel 3 pada variabel status gizi hasil penelitian menunjukkan bahwa $p = 1,000$ atau $p > 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh konseling gizi terhadap status gizi pada atlet SSB Kancilmas Karawang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kim yang dilakukan di Korea dengan intervensi pendidikan gizi selama 10 minggu tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap status gizi.¹¹ Pendampingan gizi yang dilakukan oleh penelitian ini dan penelitian Kim dilakukan dengan periode yang cukup singkat sehingga konseling gizi tidak optimal dan efektif.¹¹

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gifari, 2018. Pada penelitian tersebut digunakan uji paired t-test menunjukkan $p = 0,008$ atau $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh konseling gizi terhadap status gizi. Hal tersebut disebabkan oleh periode konseling gizi yang dilakukan selama 14 minggu sehingga konseling gizi tersebut optimal dan efektif.¹²

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perilaku makan atlet dan tidak terdapat pengaruh konseling gizi terhadap status gizi pada atlet SSB Kancilmas Karawang. Hal ini dapat terjadi karena durasi konseling yang cukup pendek sehingga tidak dapat mempengaruhi status gizi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adziman L, Arwin A, Syafrial S. PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAUR. *Kinestetik J Ilm Pendidik Jasm.* 2017;1(1):35-39. doi:10.33369/jk.v1i1.3373
2. Aulia NR. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *J Ilm Gizi Kesehat JIGK.* 2021;2(02):31-35. doi:10.46772/jigk.v2i02.454
3. Rismayanthi C. KONSUMSI PROTEIN UNTUKPENINGKATAN PRESTASI. *Med J Ilm Kesehat Olahraga.* 2006;11(2). doi:10.21831/medikora.v11i2.4763
4. Tasyafa F, Hindiarto F, Abimanyu CVR. Analisis Pemilihan Makanan Bergizi Pada Atlet Sepak Bola Yuniior. *J Dunia Pendidik.* 2024;4(3):1250-1263. doi:10.55081/jurdip.v4i3.2041
5. Noronha DC, Santos MIAF, Santos AA, et al. Nutrition Knowledge is Correlated with a Better Dietary Intake in Adolescent Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *J Nutr Metab.* 2020;2020:3519781. doi:10.1155/2020/3519781
6. Kamaruddin N, Masbar R, Syahnur S, Majid SA. Asymmetric price transmission of Indonesian coffee. *Cogent Economics & Finance.* 2021;9(1). doi:10.1080/23322039.2021.1971354
7. Collins J, Maughan RJ, Gleeson M, et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. *Br J Sports Med.* 2021;55(8):416. doi:10.1136/bjsports-2019-101961
8. Yustika GP. Role of carbohydrate and dietary fibery for soccer players. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.* 2019;8(2):49-56. doi:10.15294/miki.v8i2.14133
9. Wijaya OG, Meiliana M, Lestari YN. Pentingnya Pengetahuan gizi untuk ASUPAN makan yang optimal Pada Atlet sepak bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal.* 2021;1(2):22-33. doi:10.15294/nutrizione.v1i2.51832
10. Rike Pesli Sartika S. PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PRILAKU MAKAN PADA ATLET SEPAK BOLA PS KERINCI 2019. skripsi. Stikes Perintis Padang; 2019.

Accessed August 4, 2024.
<http://repo.upertis.ac.id/325/>

11. Kim BR, Seo SY, Oh NG, Seo JS. Effect of Nutrition Counseling Program on Weight Control in Obese University Students. *Clin Nutr Res*. 2017;6(1):7-17. doi:10.7762/cnr.2017.6.1.7
12. Gifari N, Kuswari M, Azza D. Effect of Nutritional Counseling and Stretching Exercises Programs on Nutritional Status and Nutrition Intake. *Darussalam Nutr J*. 2018;2:29. doi:10.21111/dnj.v2i1.1908