

**PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PRILAKU  
MAKAN PADA ATLET SEPAK BOLA  
PS KERINCI 2019”.**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan S1 Gizi Stikes Perintis Padang*



**Oleh:**

**RIKE PESLI SARTIKA**

**NIM : 1713211123**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1 GIZI  
PADANG  
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi

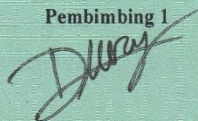
PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PRILAKU MAKAN  
PADA ATLET SEPAK BOLA PS KERINCI  
TAHUN 2019

RIKE PESLI SARTIKA  
1713211123

Telah disetujui, diperiksa, oleh dosen pembimbing skripsi Prodi S-1 Gizi  
Stikes Perintis Padang

Komisi Pembimbing

Pembimbing 1



H. Dezi Ilham M. Biomed

Pembimbing 2



H. Hendra Muklis SE, M.Pd

Padang, 31 Januari 2019  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis  
Program Studi S1 Gizi  
Ka. Prodi



(Widia Dara, SP, MP)

**HALAMAN PENGESAHAN**

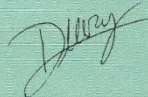
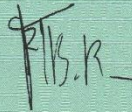
Judul Skripsi

**PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PRILAKU MAKAN  
PADA ATLET SEPAK BOLA PS KERINCI  
TAHUN 2019**

**RIKE PESLI SARTIKA**

NIM: 17131211123

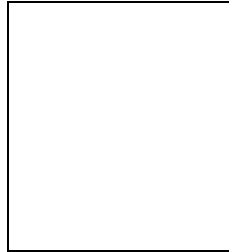
Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Pada  
Tanggal, 31 Januari 2019

**Komisi****Pembimbing I****(H. Dezi Ilham M. Biomed)****Pembimbing 2****(H. Hendra Muklis SE, M.Pd)****Penguji****(Putri Aulia Arza, SP. M.Si)**

Padang, 31 Januari 2019  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis  
Program Studi S1 Gizi  
Ka. Prodi

  
**(Widia Dara, SP. MP)**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Rike Pesli Sartika  
Tempat / Tanggal Lahir : Pintu Batu, 05 Januari 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Nama Orang Tua  
Ayah : Samsul Bahri  
Ibu : Sarmida  
Alamat : Pintu Batu

### **Riwayat Pendidikan :**

1. SDN 21 Air Amo Tamat Tahun 2008
2. MTsN Sijunjung Tamat Tahun 2011
3. SMA Muhammadiyah Tamat Tahun 2014
4. DIII Gizi STIKES Perintis Padang Tamat Tahun 2017
5. S-1 Gizi STIKES Perintis Padang Tamat Tahun 2019

**PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya !

Nama Lengkap : Rike Pesli Sartika  
Nomor Buku Pokok : 1713211123  
Tanggal Lahir : 05 Januari 1996  
Tahun Masuk : 2017  
Nama Pembimbing I : Dezi Ilham, M. Biomed  
Nama Pembimbing II : Hendra Muklis, SE, M. Pd

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PERILAKU MAKAN PADA ATLET SEPAK BOLA PS KERINCI 2019.**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 31 Januari  
2019

1713211123

**PROGRAM STUDI S-1 GIZI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERINTIS PADANG**  
**SKRIPSI, Juli 2017**  
**Rike Pesli Sartika, Nim 1713211123**

**“HUBUNGAN KONSELING GIZI TERHADAP PRILAKU MAKAN PADA  
 ATLET SEPAK BOLA PS KERINCI TAHUN 2019”**

**ABSTRAK**

Dari survey yang dilakukan bahwa di PS Kerinci sebanyak 30 orang, pada tahun 2016 (Data survey awal 2016). Hasil survey yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 0,33% status gizi baik dan 0,66% status gizi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konseling gizi terhadap prilaku makan pada atlet sepak bola PS Kerinci tahun 2019.

Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimensemu (Quasi eksperimental). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *non Equivalent Control Group* yaitu desain yang membandingkan hasil intervensi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian ini adalah atlet sepak bola yang berjumlah 30 orang.

Hasil Penelitian Pengetahuan sebelum konseling pada kelompok perlakuan (50%) dan sesudah (64,7%) kelompok kontrol sebelum konseling (50%) dan sesudah (69,2%) hasil uji (uji T-Test)  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,0719$  ( $p > 0,05$ ) tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan pada atlet Sepak Bola PS Kerinci. Sikap sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (52,4%) dan sesudah konseling didapatkan (66,7%) pada kelompok kontrol sebelum konseling (55,6%) dan sesudah konseling didapatkan (66,7%) didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test)  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap. sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (58,3%) responden memiliki perilaku yang baik dan sesudah konseling (62,5%) pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (55,6%) sesudah konseling didapatkan (64,3%) kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku.

Daftar Pustaka : 28 (2003-2014)

Kata Kunci : Atlet Sepak Bola, Konseling Gizi

**NUTRITION STUDY PROGRAM  
PADANG HEALTH SCIENCE HIGH SCHOOL OF HEALTH  
SKRIPSI, July 2017  
RIKE PESLI SARTIKA, NIM 1713211123**

**"THE RELATIONSHIP OF NUTRITION CONSTRUCTION TO EATING  
BEHAVIOR IN ATLET OF THE BREAKING PS IN 2019"**

**ABSTRACT**

From the survey conducted, there were 30 people in PS Kerinci, in 2016 (preliminary survey data for 2016). The survey results conducted by researchers were 0.33% good nutritional status and 0.66% poor nutritional status. This study aims to determine the relationship of nutritional counseling to eating behavior in Kerinci PS soccer athletes in 2019.

This type of research uses your quasi experimental (Quasi experimental). The design of this study used a non-Equivalent Control Group design, a design that compared the results of the intervention of the experimental group with the control group. This study used the subject of this study were 30 soccer athletes.

Knowledge Research Results before counseling in the treatment group (50%) and after (64.7%) the control group before counseling (50%) and after (69.2%) test results (T-Test test)  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) there is an effect of nutritional counseling on knowledge. Whereas in the control group the results of paired samples T test (T-Test test) obtained  $p = 0.0719$  ( $p > 0.05$ ) there was no effect of nutritional counseling on knowledge in PS Kerinci Soccer athletes. The attitude before counseling in the treatment group was obtained (52.4%) and after counseling was obtained (66.7%) in the control group before counseling (55.6%) and after counseling was obtained (66.7%) obtained paired samples T test results test (T-Test test)  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) there is an influence of nutritional counseling on attitudes in the control group obtained paired samples T test results (T-Test test) obtained  $p = 1,000$  ( $p > 0.05$ ) meaning that there is no effect of nutritional counseling on attitudes before counseling in the treatment group (58.3%) of respondents had good behavior and after counseling (62.5%) in the control group before counseling was obtained (55.6%) after counseling was obtained (64.3%) Treatment group obtained paired samples T test results (T-Test test) obtained  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ) meaning that there was an effect of nutritional counseling on the behavior of the control group obtained paired samples T test (test T-Test)  $p = 1,000$  ( $p > 0.05$ ) means that there is no peng direction of nutrition counseling on behavior.

Bibliography: 28 (2003-2014)

Keywords: Soccer Athletes, Nutrition Counseling

### **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan S1 Gizi Perintis Padang **“PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PRILAKU MAKAN PADA ATLET SEPAK BOLA PS KERINCI 2019”**.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan Skripsi ini, kepada :

1. Bapak Yendrizal Jafri, S.Kep, M.Biomed selaku Ketua STIKes Perintis Padang.
2. Ibu Widia Dara, SP, MP selaku Ketua Program Studi S-1 Gizi STIKes Perintis Padang.
3. Bapak H. Dezi Ilham, M.Biomed selaku pembimbing I.
4. Bapak H. Hendra Mukhlis, SE, M.Pd selaku pembimbing II.
5. Putri Aulia Arza, SP, M.Si selaku penguji.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf STIKes Perintis Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis serta pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Keluarga tercinta yang slalu memberikan dorongan semangat dan mengiringi penulis dengan do'a hanya untuk mencapai sebuah cita-cita.

Semoga semua bantuan yang diberikan bernilai pahala di sisi Allah SWT dan di balas dengan Surga-Nya, Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharap kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih, mudah-mudahan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Bagi Penulis .....	7
1.4.2 Bagi Instansi .....	7
1.4.3 Bagi Responden .....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Prilaku Makan .....	9
2.1.1 Pengertian Prilaku makan .....	9
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prilaku Makan.....	10
2.2 Atlet .....	12
2.2.1 Pengertian Atlet .....	12
2.2.2 Kebutuhan Nutrisi Atlet .....	13
2.2.3 Pengaturan Gizi Pertandingan.....	16
2.3 Pengetahuan .....	22
2.3.1 Pengertian.....	22
2.3.2 Pengetahuan Gizi .....	22
2.3.3 Tingkat Pengetahuan.....	23
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	25
2.3.5 Pengukuran Pengetahuan .....	26
2.3.6 Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang .....	27
2.4 Sikap .....	29
2.4.1 Pengertian Sikap.....	29
2.4.2 Komponen Sikap.....	30
2.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap .....	31
2.5 Tindakan .....	32
2.6 Konseling .....	34
2.6.1 Pengertian Konseling .....	34
2.6.2 Langkah-Langkah Konseling Gizi .....	34
2.6.3 Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Prilaku.....	36
2.7 Kerangka Teori.....	38
2.8 Kerangka Konsep .....	39

2.9 Definisi Operasional.....	39
2.10 Hipotesis.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	41
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
3.3 Populasi dan Sampel .....	42
3.3.1 Populasi .....	42
3.3.2 Sampel.....	42
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	42
3.4.1 Data Primer .....	42
3.4.2 Data Sekunder .....	43
3.5 Cara Pengukuran Variabel .....	43
3.5.1 Pengetahuan .....	43
3.5.2 Sikap .....	43
3.5.3 Tindakan.....	44
3.6 Prosedur Pengumpulan Data .....	44
3.6.1 Tahap Persiapan.....	44
3.6.2 Tahap Pelaksanaan .....	45
3.7 Teknik Pengolaha Data .....	46
3.8 Teknik Analisa Data.....	47
3.8.1. Analisa Univariat.....	47
3.8.2. Analisa Bivariat .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
4.1.Hasil Penelitian .....	48
4.1.1. Gambara Umum Lokasi .....	48
4.2. Analisa Univariat .....	48
4.2.1. Distribusi Pengetahuan.....	48
4.2.2. Distribusi Sikap .....	50
4.2.3. Distribusi Perilaku .....	51
4.3. Analisa Bivariat.....	52
4.3.1. Perbedaan Rat-rata Pengetahuan .....	53
4.3.2. Perbedaan Rata-rata Sikap.....	53
4.3.3. Perbedaan Rata-rata Perilaku .....	54
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
5.1. Analisa Univariat .....	55
5.1.1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan .....	55
5.1.2. Distribusi Frekuensi Sikap .....	56
5.1.3. Distribusi Frekuensi Perilaku .....	57
5.2. Analisa Bivariat .....	57

5.2.1. Perbedaan Rat-Rata Pengetahuan.....	57
5.2.2. Perbedaan Rata-Rata Sikap .....	59
5.2.3. Perbedaan Rat-rata Perilaku .....	60

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1.Kesimpulan .....	62
6.2.Saran.....	63

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

**DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci .....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci .....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Perilaku Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci .....	51
Tabel 4.4 Pengaruh Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci.....	52
Tabel 4.5 Pengaruh Rata-Rata Sikap Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci.....	53
Tabel 4.6 Pengaruh Rata-Rata Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci.....	54

**DAFTAR GAMBAR**

**DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 3 Master Tabel
- Lampiran 4 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Leaflet
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan intensitas serta daya tahan fisik yang tinggi untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Agar atlet mempunyai ketahanan fisik yang baik diperlukan status gizi yang baik serta zat gizi yang cukup untuk mendukung performa dan kinerja atlet. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepakbola melalui penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan professional (Kemenkes RI, 2014).

Pengetahuan gizi yang baik saat latihan maupun pertandingan akan mengarahkan atlet untuk memiliki kondisi kebugaran yang baik dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi (Djoko Pekik Irianto, 20070). Prestasi seorang atlit bola dipengaruhi oleh banyak factor diantaranya factor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, emosi dan berfikir positif. Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap prestasi seorang atlit ialah faktor fisik. Kondisi seorang atlit bola sangatlah mempengaruhi stamina ketika mereka bertanding. Indikator kondisi fisik yang prima dari seorang atlit adalah status gizi dan status kesehatan. Status gizi merupakan cerminan dari terpenuhinya zat-zat yang dibutuhkan dalam tubuh. Status gizi merupakan cerminan dari terpenuhinya zat-zat yang dibutuhkan dalam tubuh. Status gizi merupakan cerminan dari terpenuhinya zat-zat yang dibutuhkan dalam tubuh.

Status gizi yang baik diharapkan mampu memelihara stamina para atlet (Monica, 2004 *dalam* Dede, 2015).

Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet olahraga. Hasil pengamatan pada beberapa atlet dengan latar belakang berbagai cabang olahraga menunjukkan bahwa gizi dan latihan fisik secara bersama-sama menghasilkan prestasi yang baik. Namun demikian, saat ini perhatian terhadap pengaturan gizi atlet sangat kurang, apalagi ditingkat daerah. Jika asupan gizi kurang latihan beratpun akan menjadi kurang bermanfaat. Hal ini bukan saja disebabkan rendahnya gizi makanan atlet, melainkan buruknya kebiasaan makan atlet dalam pengaturan makanan. Makanan yang sesuai dengan selera belum tentu memenuhi kebutuhan gizi atlet sehingga atlet tidak menghasilkan prestasi dan stamina yang maksimal (Widiastuti. Dkk, 2008). Kecukupan nutrisi optimal pada olahragawan adalah karbohidrat sebesar 60-70% dari total energy, protein 12-15% dan sisanya didapatkan dari lemak (Napu, 2007).

Menurut Damayati (2008), kondisi kurang gizi pada atlet dengan terus menjalankan latihan tanpa diikuti dengan pemenuhan gizi yang cukup akan mempengaruhi penampilan olahraganya. Hal serupa dijelaskan oleh Oded Bar (2008), asupan gizi cukup merupakan satu dari beberapa faktor yang mendukung penampilan atlet saat bertanding . Bila asupan gizi kurang maka akan mengganggu penampilan saat bertanding dan juga mempengaruhi proses pertumbuhannya (Hartono, 2006).

Dalam penelitian yang dilakukan Utoro (2011) terhadap 23 atlet usia 14-20 tahun di Diklat Sepak Bola Bintang Pelajar Kabupaten Semarang,



menunjukkan asupan makanan yang dilakukan sebelum intervensi dengan rata-rata energy yang dikonsumsi subjek dalam sehari sebesar  $2978 \pm 254$  kalori. Sedangkan kebutuhan energy subjek berkisar antara 3361 – 4118 kalori. Terdapat ketimpangan antara asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang diperoleh.

Secara umum seorang atlet pemain sepak bola memerlukan energy 4500 Kkal atau 1,5 kali kebutuhan energy orang normal dengan postur tubuh relatif sama (Depkes RI, 2002). Kebutuhan protein adalah 0,8 sampai 1,0 gram/kg/hari. Atlet yang memiliki kekuatan dan kecepatan perlu mengonsumsi 1,2-1,7 gram protein/kg bb/hari (kurang lebih 100-212% dari yang dianjurkan. Lemak begitupun tidak dianjurkan secara berlebihan karena energy lemak tidak bisa dimanfaatkan pada saat latihan/bertanding. Sedangkan karbohidrat 60-70% gr karbohidrat/gr berat badan (Irianto DP, 2007).

Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan yang bergizi pada atlet adalah asupan zat gizi, makanan untuk seorang atlet harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakannya tersebut untuk aktivitas olahraga (Anonim A, 1013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rosidi, (2000) pada atlet sepak bola Persatuan Sepak Bola Indonesia Semarang (PSIS) menunjukkan 57,8% atlet memiliki tingkat konsumsi yang tinggi, sedangkan sebesar 42,2% tergolong tingkat konsumsi yang sedang, kurang, dan kurang sekali (Rosidi A, 2014).

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang memahami konsep dan prinsip serta informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dan sikap positif saling berinteraksi membentuk pola perilaku yang khas. Pengetahuan gizi khususnya untuk atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Hal ini tersebut bertujuan untuk menunjang prestasi yang terbaik (Suniar, 2002).

Menurut Notoatmojo (2012), pendidikan dengan metode berdasarkan pendekatan individual atau bimbingan dan konseling dilakukan karena setiap individu memiliki masalah atau alasan yang berbeda beda sehubungan dengan penerimaan perilaku tersebut. Perbaikan dalam perilaku makan untuk atlet sepak bola sangat penting supaya bisa merubah kebiasaan yang salah. Perilaku atlet yang didasari dari pengetahuan yang didapatkan akan membuat perilaku tersebut akan bertahan lama.

Konseling gizi adalah interaksi antara klien dan konselor untuk mengidentifikasi permasalahan gizi yang terjadi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Asikin (2008), menunjukkan bahwa adanya perubahan status gizi atlet sepak bola setelah diberikan konseling gizi sebesar 58,3%. Perubahan ini menandakan bahwa adanya manfaat dari konseling gizi atau pengetahuan gizi yang dapat memperbaiki asupan zat gizi dan berdampak pula pada peningkatan status gizi. Yang paling banyak menyalurkan pengetahuan kedalam otak adalah indra pandang. Kurang lebih dari 75% - 87% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra pandang, 13% melalui indra dengar.

Dari survey yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara di PS di Kerinci belum pernah melakukan konseling gizi tentang konsumsi makanan bergizi yang baik untuk seorang atlet sepak bola. Hal tersebut karena perilaku makan atlet yang kurang bagus. Konseling gizi sangat berguna dalam perbaikan perilaku makan dengan meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan atlet sepak bola.

Melakukan konseling gizi dengan metode kunjungan ke PS Kerinci merupakan salah satu upaya untuk lebih mengenal latar belakang klien, lebih terjalannya pendekatan konselor dengan klien, dan meningkatkan pemahaman konselor terhadap kebutuhan dan tuntutan dari keadaan klien.

Konseling gizi dengan menggunakan video lebih merangsang dalam pencapaian pesan-pesan / informasi yang disampaikan karena klien dapat melihat dan mendengarkan isi pesan tersebut. Menurut Edger Dale dalam Nursalam dan Efendi (2009) bahwa dengan melihat, mendengar yang dilihat, mendengar yang dilihat akan mengingat 50% lebih tinggi dari yang mendengar dan mengingat.

Berdasarkan penelitian Ropa Shore dan Rismadefi (2012) yang menyatakan bahwa efektifitas konseling dengan media video sangat baik dan menarik, sebab mengandung unsur dengar. Pengetahuan kelompok konseling gizi dengan video sebelum dilakukan perlakuan sebagian besar pengetahuan cukup 66,7%, dan sesudah dilakukan perlakuan sebagian besar dalam kategori pengetahuan cukup 80% terdapat peningkatan sekitar 13,3% (Pragita, 2015).

Oleh karena itu agar para atlet bola bisa mencapai bentuk tubuh yang ideal dan aktivitas yang prima memerlukan program pelatihan yang teratur dan terarah. Pelatihan beban untuk memperkuat kelenturan tubuh dan pelatihan yang aerobik untuk meningkatkan kebugaran serta pelatihan teknik dan keterampilan, semua upaya diatas akan mencapai hasil yang lebih baik dengan asupan gizi atau pengaturan makanan dengan kebutuhan gizi yang lebih besar dibanding orang biasa (Damayati, 2000).

Berdasarkan uraian diatas dapat menunjukan masih rendahnya pengetahuan atlet sepak bola yang ada di PS Kerinci yang belum pernah melakukan konseling gizi tentang prilaku makan yang tidak terkontrol dan tidak teratur. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan dan belum ada yang melakukan penelitian tentang ini. Untuk itu peneliti tertarik mengambil judul tentang Pengaruh Konseling Gizi dalam Perbaikan prilaku makan pada Atlet Sepak Bola Kerinci Tahun 2018.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada Pengaruh Konseling Gizi dalam Perbaikan Prilaku Makan pada Atlet Sepak Bola Kerinci Tahun 2018.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Konseling gizi dalam Perbaikan Prilaku Makan pada Atlet Sepak Bola Kerinci Tahun 2018.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Diketuahuinya Distribusi Frekuensi Pengetahuan gizi sebelum dan sesudah konseling gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci

1.3.2.2 Diketuahuinya Distribusi Frekuensi Sikap sebelum dan sesudah Konseling Gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci

1.3.2.3 Diketuahuinya Distribusi Frekuensi Tindakan (Prilaku) sebelum dan sesudah Konseling Gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci

1.3.2.4 Perbedaan rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah Konseling Gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci

1.3.2.5 Perbedaan rata-rata Sikap sebelum dan sesudah Konseling Gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci

1.3.2.6 Perbedaan rata-rata Tindakan (prilaku) sebelum dan sesudah Konseling Gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Penulis**

Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dan berupaya untuk mengatur prilaku makan yang dilihat dari pengetahuan, sikap dan tindakan dengan menggunakan konseling gizi.

#### **1.4.2 Bagi Instansi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada instansi terkait dan dapat dijadikan sebagai dokumentasi ilmiah untuk merangsang minat peneliti selanjutnya.

### **1.4.3 Bagi Responden**

Dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi bagi responden dalam menjaga kesehatannya dan dapat meningkatkan kesadaran dalam memperbaiki perilaku makan dengan melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan responden.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada Atlet Sepak Bola Kerinci yang membahas tentang Pengaruh Konseling Gizi dalam Perbaikan Perilaku Makan pada Atlet Bola di Kerinci.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Perilaku Makan**

##### **2.1.1 Pengertian Perilaku Makan**

Perilaku Makan menurut Notoatmodjo (2007) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi, pengetahuan terhadap makanan (Gibney, dkk, 2008).

Menurut Koentjaraningrat (dalam Khumaidi, 1994), perilaku makan adalah cara seseorang berpikir atau berpengetahuan, berperasaan, dan berpandangan, tentang makan. Menurut Guthe & Mead (dalam Khumaidi, 1994) perilaku makan adalah cara-cara individu dan kelompok individu memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan-makanan yang tersedia, yang didasarkan kepada faktor faktor sosial dan budaya dimana individu hidup. Perilaku makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan (Sulistiyoningsih, 2011). Sedangkan menurut Siswanti (2007) menyatakan bahwa perilaku makan yaitu mengkonsumsi makanan yang beragam, konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan energi, konsumsi karbohidrat setengah dari

kebutuhan energi, konsumsi lemak maksimal seperempat dari kebutuhan energi, konsumsi makanan yang mengandung zat besi, biasakan sarapan pagi (menjaga frekuensi makan), hindari minuman beralkohol, konsumsi makanan yang aman dan membaca label pada makanan yang dikemas.

### **2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan**

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu:

#### **a. Sosial Budaya**

Budaya menuntun orang dalam bertingkah laku, menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajiannya, serta kapan seseorang boleh atau tidak mengonsumsi suatu makan dan bagaimana pangan tersebut dikonsumsi (Sulistyoningsih, 2011). Menurut Gibney,dkk (2008) dampak lingkungan sosial (media dan iklan) diketahui meningkatkan pengetahuan akan merk dagang produk makanan, menimbulkan sikap positif terhadap makanan dan mengubah kepercayaan, tetapi penelitian jangka panjang yang memantau dan mengukur efek ini hanya sedikit.

#### **b. Sosiodemografis**

Menurut Gibney, dkk (2008) yang termasuk dalam sosiodemografis yaitu:



### 1) Usia

Usia akan mempengaruhi asupan makanan melalui sejumlah proses biologis (pertumbuhan). Di sepanjang usia dewasa terdapat perbedaan konsumsi makanan.

### 2) Jenis kelamin

Wanita dan pria memiliki perbedaan pada penyusunan tubuh dan jenis aktivitasnya. Wanita memiliki kebutuhan energi yang lebih rendah dari pada pria karena massa tubuh wanita yang lebih rendah. Wanita tampak lebih memiliki pengetahuan tentang makanan serta menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan, keamanan makanan dan penurunan berat badan.

### 3) Kelas sosial atau sosioekonomi dan Pendidikan

Orang yang tergolong dalam kelompok kelas sosial yang lebih tinggi dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat (Gibney,dkk,2008). Menurut Sulistyoningsih (2011) tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif terhadap makanan. Untuk kalangan kelompok ekonomi menengah ke atas memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor, terutama jenis makanan siap saji (fast food).

c. Kepribadian

Kepribadian dapat mempengaruhi kesehatan secara tidak langsung dengan berperilaku yang baik atau buruk bagi individu (King, 2010). Menurut Hong(2013) menjelaskan terdapat hubungan positif antara tingkat trait conscientiousness, sikap,dan perilaku makan sehat pada mahasiswa. Artinya orang dengan tingkat kesadaran yang tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang sehat dan sikap dari orang-orang dengan tingkat kesadaran yang rendah, terlepas dari lingkungan sekitar.

d. Stres

Menurut Gibney (2008) yang mengatakan bahwa dalam keadaan stress perilaku makan seseorang yang mengalami berat badan berlebih (obese) lebih tinggi dibandingkan orang yang memiliki berat badan normal.

## **2.2 Atlet**

### **2.2.1 Pengertian Atlet**

Atlet menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan dalam beradu ketangkasan, kecepatan, keterampilan, dan kekuatan.<sup>1</sup> Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahragawan adalah pengolahraga yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.<sup>2</sup> Menurut Poerwardarminta, atlet merupakan seseorang

yang bersungguh-sungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan berlari, berenang, melompat dan lain-lain. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, atlet merupakan individu yang berperan dalam suatu aktivitas dibidang keolahragaan dan bakat, keterampilan, maupun motivasi sangat dibutuhkan pada cabang olahraga tersebut untuk mencapai suatu prestasi yang setinggi-tingginya dan dikumpulkan dalam satu program pelatihan yang lebih khusus dan intensif sesuai dengan cabang olahraga masing-masing.

### **2.2.2 Kebutuhan Nutrisi Atlet**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Menurut Sharkey dalam Djoko Pekik (2006) usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja muscle fitness dan energy fitness. Alasannya, gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, sementara untuk dapat berkontraksi, otot memerlukan energi. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Berdasarkan alasan tersebut di atas, kiranya tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Dalam lingkup pembinaan olahraga, nutrisi bersama faktor-faktor lainnya mendukung tercapainya prestasi, sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila

didukung oleh nutrisi yang baik. Sehingga diperlukan perencanaan gizi olahragawan.

Perencanaan gizi meliputi 4 (empat) hal (Djoko Pekik, 2006), yakni:

- a. Perbaikan status Gizi: pada umumnya dilaksanakan pada periode persiapan umum.
- b. Pemeliharaan Status Gizi: dimulai sejak awal periode persiapan setelah atlet memiliki status gizi normal.
- c. Pengaturan Gizi Pertandingan: pada periode pertandingan perlu disusun perencanaan makanan: sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah pertandingan, terutama untuk olahraga yang memerlukan waktu lebih dari 60 menit.
- d. Pemulihan Status Gizi: perencanaan makanan untuk pemulihan kondisi fisik olahragawan dilakukan pada periode transisi. Sementara itu, makanan yang diberikan untuk atlet pada hari pertandingan harus memenuhi syarat berikut ini :
  - 1) Cukup gizi sesuai dengan kebutuhan
  - 2) Protein cukup 10-12%, lemak 1-20%, hidrat arang 68-70% dari total kalori.
  - 3) Banyak mengandung vitamin
  - 4) Mudah dicerna, tidak bergas dan berserat, serta tidak merangsang (pedas, asam).
  - 5) Cairan gula diberikan dalam konsentrasi rendah.

Berbagai hal yang perlu diperhatikan:

- 1) Pilih makanan yang tinggi karbohidrat terutama jenis karbohidrat kompleks, misalnya nasi, mie, bihun, makroni, bolu, dll.
- 2) Hindarkan karbohidrat sederhana, seperti minuman manis atau gula, sebab minuman manis dengan kadar gula lebih dari 2,5 gram/100ml air (hipertronic) akan menyebabkan terjadinya hipoglikemia (penurunan kadar gula darah). Dengan gejala antara lain lemas, mudah tersinggung, sakit kepala, pucat dan berkeringat, lapar, bingung, hilang kesadaran. Hal itu terjadi karena otak kekurangan suplai makanan (glukosa merupakan satu-satunya sumber makanan bagi otak).
- 3) Hindari makanan yang terlalu banyak gula, seperti sirup, soft drink, coklat, satu jam sebelum pertandingan karena mempunyai efek osmotik dan meningkatkan sekresi insulin yang akan mengakibatkan terjadinya hipoglikemia.
- 4) Memberikan makanan tambahan dalam bentuk cair yang kaya akan zat gizi karena makanan cair lebih cepat meninggalkan lambung daripada makanan padat dan diberikan dua jam sebelum bertanding (Djoko Pekik, 2006).

Menurut M. Anwari Irawan (2007) secara umum kebutuhan nutrisi/energi seorang atlet profesional dapat dipenuhi melalui konsumsi sehari-hari dengan kombinasi yang terdiri dari 12-15% melalui konsumsi protein dan 20-35% melalui konsumsi lemak dan 55-65% melalui konsumsi karbohidrat (konsumsi 60-70% karbohidrat merupakan nilai yang ideal bagi

atlet sepak bola). Secara sederhana kebutuhan energi bagi seorang atlet sepak bola ini juga dapat dipenuhi melalui konsumsi protein per hari sebesar 1.4-1.7 gr/kg berat badan, konsumsi lemak per hari sebesar 1.1 gr/kg berat badan dan konsumsi karbohidrat per hari sebesar 57 gr/kg berat badan saat menjalani latihan dengan intensitas rendah-sedang atau sebesar 7-10 gr/kg berat badan saat menjalani latihan dengan intensitas sedang-tinggi atau dalam persiapan menghadapi pertandingan kompetitif. Namun secara umum rekomendasi konsumsi karbohidrat yang ideal bagi atlet sepak bola agar dapat meningkatkan simpanan glikogen sehingga ketahanan tubuh dan performa saat latihan/pertandingan menjadi lebih baik adalah sebesar 8-10 gr/kg berat badan.

### **2.2.3 Pengaturan Gizi Pertandingan**

#### **a. Makanan sebelum bertanding**

Pengaturan makan juga perlu dilakukan sebelum bertanding

Tujuannya adalah :

- 1) Mencegah rasa lapar dan lemah
- 2) Tubuh penuh energy meskipun kosong
- 3) Alat pencernaan tidak terbebani selama bertanding
- 4) Atlet merasa siap bertanding

Adapaun untuk pertandingan berselang, kadang cepat, kadang lambat, seperti lainnya sepak bola, hockey, sistem energi yang berperan adalah gabungan antara anaerobik dan aerobik. Makanan menjelang bertanding hanya berperan kecil dalam meniadakan energi

tetapi perlu untuk diberikan menghindari rasa lapar dan kelemahan agar atlet dapat berprestasi secara optimal.

Dua sampai tiga jam sebelum bertanding, atlet perlu disediakan makan dengan menu ringan, tetapi tinggi karbohidrat (sebaiknya) berupa karbohidrat kompleks, sebab selain mengandung karbohidrat juga tersedia zat gizi lainnya seperti vitamin dan mineral yang diserap secara perlahan. Perut yang penuh dengan makanan akan sangat mengganggu kinerja saat bertanding. Disamping itu energi tidak dapat dicurahkan sepenuhnya untuk aktifitas luar sebab metabolisme makanan butuh energi tersendiri. Seperti karbohidrat 6-7%, lemak 4-14% dan protein 30-40 %/.

Makanan yang memiliki protein tinggi sebaiknya dihindarkan sebab dari metabolisme protein akan terjadi sisa zat bersifat toksik, seperti ammonia dan urea. Asupan protein yang berlebihan akan memaksa ginjal dan hati bekerja ekstra untuk melakukan detoksifikasi. Makanan menjelang bertanding sebaiknya terdiri dari menu ringan yang biasa dikonsumsi atlet, sebab makanan mempunyai arti emosional dan harus diingat bahwa ketegangan menjelang bertanding akan berpengaruh terhadap prestasi. Disamping itu pilihlah makanan yang mudah dicerna. Hindari makanan berlemak akan membebani pencernaan.

b. Makanan pada hari pertandingan

Pengaturan makanan pada hari pertandingan bertujuan memberi makanan dan cairan yang cukup untuk memenuhi energy dan zat gizi agar cadangan glikogen tetap terpelihara. Makanan yang dibutuhkan oleh seorang atlet :

- 1) Cukup gizi sesuai dengan kebutuhan protein cukup 10-12%, lemak 1-20% hidrat arang 68-70% dari total kaori.
- 2) Banyak mengandung vitamin , mudah dicerna, tidak bergas, dan berserat serta tidak merangsang.
- 3) Cairan gula diberikan dalam konsentrasi rendah.

Adapun berbagai hal yang perlu diperhatikan :

- 1) Pilih makanan yang tinggi karbohidrat, misalnya nasi, mie, biscuit, makarnoi, dll.
- 2) Hindari makanan yang mengandung karbohidrat sederhana seperti mi umam manis atau gula sebaab minuman manis dengan kadar gula 2,5 gram/100 akan mnyebabkan terjadinya hiperglikemia (penurunan kadar gula darah). Dengan gejala antara lain lemas, mudah tersinggung, sakit kepala, lapar, pucat, dan berkeringat.
- 3) Mengatur waktu makan dengan jadwal pertandingan
- 4) Tidak mengkonsumsi alcohol, karena akan mempercepat kelelahan dan menghambat kerja syaraf.



c. Makanan saat bertanding

Pada umumnya pertandingan yang berlangsung lebih dari 9-menit dan makanan yang disediakan memenuhi kebutuhan kalori. Makanan yang disediakan dalam bentuk cair, dan mengandung 400-500 kalori, misalnya campuran jus buah, gula dan tepung maizena, youghurt dengan tepung-tepungan yang disesuaikan dengan selera atlet. Makanan cair lebih cepat dicerna diminum 2 jam sebelum bertanding. Jenis makanan cair harus diperkenalkan dan dibiasakan dahulu sebelum dipergunakan dalam pertandingan. Jika atlet kurang menyukainya dapat diberikan makanan padat seperti buah pisang, kraker, kue, dan lain-lain.

d. Makanan setelah bertanding

Untuk mempersiapkan atlet mengikuti pertandingan pada hari berikutnya perlu disusun diet khusus, dengan tujuan (memulihkan simpanan energi dan mengembalikan status hidrasi dan keseimbangan elektrolit). Makanan yang disajikan setelah bertanding harus memenuhi syarat-syarat

- 1) Cukup energi
- 2) Tinggi karbohidrat 60%-70% vitamin dan mineral
- 3) Cukup protein dan rendah lemak
- 4) Banyak cairan

Pada keadaan setelah bertanding berbeda dengan keadaan biasanya. Untuk itu, makanan juga harus disajikan dalam cara dan

waktu yang sesuai. Berikut adalah cara dan waktu penyajian yang tepat :

- 1) Setelah bertanding segeraj minum 1-2 gelas air dengan suhu 10°C
- 2) Setengah jam setelah bertandinh berikan jus buah 1 gelas
- 3) Satu jam bertanding jus buah 1 gelas dan snack ringan atau makanan cair yang mengandung karbohidrat sebanyak 300 kalori.
- 4) Dua jam setelah bertandinh makan lengkap dengan porsi kecil sebaiknya diberi lauk yang tidak digoreng dan tidak bersantan dan diberi banyak sayuran dan buah. Sayuran berkua lebih baik karena membantu mencukupi kebutuhan mineral misalnya soto dan sup.
- 5) Biasanya 4 jam kemudian atlet baru merasa lapar untuk itu penyediaan makanan pada malam hari menjelang tidur mutlak diperlukan bagi atlet yang bertanding malam hari jenis hidangan yang disukai atlet biasanya berupa mie, bakso, dan lain-lain.

e. Pemulihan status gizi

Masa pemulihan dapat diartikan sebagai masa akhir pertandingan dalam priodisasi latihan disebut masa transisi. Pada masa ini olahragawan tetap melakukan kegiatan fisik serta mempertahankan kualitas yang telah dicapai pada masa kompetisi, selanjutnya dipersiapkan untuk memasuki masa periodisasi latihan berikutnya. Pengaturan makanan mengikuti tata laksanakan makanan setelah bertanding. Kebutuhan energi disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari, biasanya pada masa ini atlet sudah tidak berada

pada pemusatan latihan. Atlet harus tetap mempertahankan kebiasaan makan yang sudah terpola seperti saat berada dipemusatan latihan.

Berbagai hal yang harus dipertimbangkan dalam maa ini adalah :

- 1) Kebutuhan energi yang disesuaikan dengan aktifitas yang dilakukan
- 2) Gizi seimbang dan bervariasi
- 3) Tetap mengontrol berat badan agar selalu dalam batas-batas ideal
- 4) Apabila status gizi menurun, dapat dipergunakan pola susunan hidangan peningkatan gizi, bila status gizi tetap terpelihara gunakan susunan hidangan pemeliharaan status gizi.

f. Minuman olahraga

Untuk mengoptimalkan prestasi, atlet perlu mempertahankan minumannya baik dalam latihan, persiapan pertandingan, saat pertandingan, maupun setelah pertandingan. Adapun minuman yang dianjurkan untuk atlet sebagai berikut :

- 1) Cairan bersifat hipotonik (kadar gula <25 gram/100 cc air). Akan lebih baik apabila isotonic (larutan intraseluler seimbang).
- 2) Suhu 8-13° c
- 3) Minuman 100-400 cc, 10-15 menit sebelum bertanding
- 4) Selama bertanding minuman 100-200 cc setiap 10-15 menit terutama pada saat bertanding di tempat yang panas
- 5) Setelah bertanding makanlah lebih banyak dari biasanya untuk menggantikan elektrolit yang hilang lewat keringat

- 6) Catat berat badan untuk mengestimasi terjadinya kekurangan cairan (Irianto P, 2006).

## **2.3 Pengetahuan**

### **2.3.1 Pengertian**

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang dilakukan oleh manusia terhadap suatu objek tertentu melalui proses penginderaan yang lebih dominan terjadi melalui proses penginderaan penglihatan dengan mata dan pendengaran dengan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat menentukan dalam membentuk kebiasaan atau tindakan seseorang (overt behavior) (Efendi & Makhfudli, 2009; Notoatmodjo, 2010).

### **2.3.2 Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan Gizi Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan

dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman, 2000). Menurut (Almatsir, 2002). Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

### **2.3.3 Tingkat Pengetahuan**

Menurut Efendi dan Makhfudli (2009), pengetahuan tercakup dalam enam tingkatan yaitu :

#### **a. Tahu (*know*)**

Tahu adalah proses mengingat kembali (*recall*) akan suatu materi yang telah dipelajari. Tahu merupakan pengetahuan yang tingkatannya paling rendah dan alat ukur yang dipakai yaitu kata kerja seperti menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara tepat dan benar tentang suatu objek yang telah diketahui dan dapat menginterpretasikan materi dengan menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau suatu kondisi yang nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lainnya yang dapat dinilai dan diukur dengan penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek yang didasari pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

#### **2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Astutik (2013) dan Triyani (2012), adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah :

a. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang. Setelah melawati usia madya (40-60 tahun), daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menurun.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya, pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan.

d. Informasi

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya. Selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

f. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

### **2.3.5 Pengukuran Pengetahuan**

Menurut Arikunto (2010), pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan. Variable pengetahuan yang ingin diteliti penulis dalam



penelitian ini adalah kedalam pengetahuan atlet yang mempengaruhi status gizinya yang diukur sesuai dengan kriteria sebagai berikut :

1) Tinggi

Pengetahuan tinggi diartikan seseorang sudah mampu mengetahui, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, dan menghubungkan antara suatu materi dengan materi lainnya (sistensis) serta kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu objek (evaluasi).

2) Rendah

Pengetahuan rendah diartikan apabila individu kurang mampu untuk mngetahui, memahami, mengaplikasikan, mengevaluasi dan menghubungkan antara suatu materi atau objek.

### **2.3.6 Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang**

Pedoman gizi seimbang (PGS) merupakan produk kongres gizi internasional di roma tahun 1992 yang menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna (4S5S). kongres tersebut membahas tentang pentingnya gizi seimbang sengan merekomendasikan pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Gizi seimbang adalah susunan makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Depkes, 2003).

#### **2.3.6.1 Pengertian Gizi Seimbang**

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002). Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain. Untuk itu pemberian menu seimbang dengan makanan yang beraneka ragam sangat dibutuhkan dalam memenuhi kecukupan gizi (Almatsier, 2002). Menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (DepkesRI, 2006).

Konsep gizi seimbang menetapkan tiga belas pesan dasar sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman. Tujuannya agar status gizi serta kesehatan yang optimal dapat tercapai serta dipertahankan. Adapun 13 Pedoman Umum Gizi Seimbang adalah sebagai berikut :

- 1) Makanlah Aneka Ragam Makanan
- 2) Makanlah Makanan untuk Memenuhi Kecukupan Energi
- 3) Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi
- 5) Gunakan garam beryodium

- 6) Makanlah makanan sumber zat besi
- 7) Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya
- 8) Biasakan makan pagi
- 9) Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
- 10) Lakukan aktivitas fisik secara teratur
- 11) Hindari minuman yang beralkohol
- 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas.

## **2.4 Sikap**

### **2.4.1 Pengertian Sikap**

Menurut Oxford Advanced Learner Dictionary mencantumkan bahwa sikap (attitude) berasal dari bahasa Italia *attitudine* yaitu “Manner of placing or holding the body, dan way of feeling, thinking or behaving”. Campbel (1950) dalam buku Notoadmodjo (2003) mengemukakan bahwa sikap adalah “A syndrome of response consistency with regard to social objects”. Artinya sikap adalah sekumpulan respon yang konsisten terhadap obyek sosial. Dalam buku Notoadmodjo (2003) mengemukakan bahwa sikap (attitude) adalah merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau obyek.

## 2.4.2 Komponen Sikap

Menurut Azwar S (2011) sikap terdiri dari 3 komponen yang saling menunjang yaitu:

### a. Komponen kognitif

Merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotipe yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganannya (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau yang kontroversial.

### b. Komponen afektif

Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang. Komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

### c. Komponen konatif

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai sikap yang dimiliki oleh seseorang. Aspek ini berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu.

### 2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Azwar S (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi Sikap yaitu:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Individu pada umumnya cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap seseorang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

c. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dapat memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya. Sebagai akibatnya, tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

d. Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e. Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan. Tidaklah mengherankan apabila pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

f. Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai sebagai semacam penyaluran frustrasi atau penglihatan bentuk mekanisme pertahanan ego.

## 2.5 Tindakan

Merupakan suatu perbuatan, perilaku, atau aksi yang dilakukan oleh manusia sepanjang hidupnya guna mencapai tujuan tertentu. Tindakan dipandang sebagai tingkah laku yang dibentuk oleh pelaku sebagai ganti respon yang didapat dari dalam dirinya. Tindakan manusia menghasilkan karakter yang berbeda sebagai hasil dari bentuk proses interaksi dalam dirinya sendiri itu. Untuk bertindak seseorang individu harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dia inginkan. Dia harus berusaha menentukan tujuannya, menggambarkan arah tingkah lakunya, memperkirakan tindakan orang lain, mengecek dirinya sendiri dan menggambarkan apa yang dilakukan oleh faktor – faktor lain. Hal itulah yang sering memacu dirinya sendiri pada saat menghadapi situasi yang melemahkannya. Dalam pandangan ini Mead ingin menyimpulkan bahwa manusia dipandang sebagai organism aktif yang memiliki hak – hak terhadap obyek yang di modifikasi (Soeprapto, 2001).

Tindakan mempunyai beberapa tingkatan yaitu : a. Persepsi (*perception*) yaitu mengenal dan memilih berbagai objek yang akan dilakukan. b. Respon terpimpin yaitu melakukan segala sesuatu sesuai dengan urutan yang benar. c. Mekanisme yaitu melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis d. Adaptasi yaitu suatu praktek atau tindakan yang yang sudah berkembang dan dilakukan dengan baik (Notoatmodjo Soekidjo 2007).

Tingkat-tingkat praktek atau tindakan adalah sebagai berikut:

a. Persepsi (*perception*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil adalah merupakan praktek tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memilih jenis alat kontrasepsi yang cocok dengan dirinya.

b. Respon terpimpin (*guided response*)

Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh adalah merupakan indikator praktek tingkat dua. Misalnya seorang ibu dapat mencuci dan memotong-motong sayur dengan benar mulai dari cara mencuci dan memotong sayur hingga lamanya memasak.

c. Mekanisme (*Mecanism*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka orang tersebut sudah dapat mencapai praktek tingkat tiga. Misalnya seorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayinya pada umur-umur tertentu tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain.

d. Adaptasi (*adaptation*)

Adaptasi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut. Misalnya ibu dapat memilih makanan yang bergizi tinggi berdasarkan bahan-bahan yang murah dan sederhana. Pengukuran praktek dapat dilakukan secara tidak langsung yaitu dengan wawancara terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari atau bulan yang lalu. Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung yakni dengan mengobservasi tindakan atau kegiatan responden.

## **2.6 Konseling**

### **2.6.1 Pengertian Konseling**

Konseling berasal dari bahasa latin, yaitu *consilium* yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sementara dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti menyerahkan atau menyampaikan (Prayitno dan Amti, 2004. Kata konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungannya mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis pribadi, psikoterapi, atau pemecahan masalah (British Association of Counselling, 2001 dalam Pieter, 2012).

### **2.6.2 Langkah-Langkah Konseling Gizi**

Konseling gizi pada berbagai diet merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses asuhan gizi terstandar (PAGT) atau nutrition care proces (NCP) PAGT merupakan siklus serangkaian langkah – langkah yang saling berkaitanberlangsung terus menerus ,dan berulang PAGT terdiri dari



empat langkah yaitu pengkajian gizi (assesment), diagnosis gizi, intervensi gizi, monitoring dan evaluasi gizi.

a. Membangun dasar konseling

Salam, perkenalan diri, mengenal klien, membangun hubungan, memahami tujuan kedatangan, menjelaskan tujuan dan proses konseling

b. Menggali Permasalahan

Mengumpulkan data dan fakta dari semua aspek dengan melakukan asesment atau pengkajian gizi menggunakan data antropometri ,biokimia,klinis dan fisik ,riwayat makan personal, riwayat perubahan berat badan ,psikologis , mengkaji data sosial dan kebudayaan klien Perlu menggunakan alat bantu : AKG, TKPI, PGS, DBMP form recall,FFQ

c. Menekankan diagnosis gizi

Melakukan indentifikasi masalah ,penyebab dan tanda /gejala yang disimpulkan dari hasil pengkajian gizi yang diuraikan dengan komponen problem ,etiologi, sign & symptoms Alat bantu : daftar teraminologi diagnosis gizi

d. Intervensi gizi

Memilih rencana : bekerjasama dengan klien untuk memilih alternatif upaya perubahan perilaku diet yang dapat diimplementasikan  
Memperoleh komitmen : komitmen untuk melaksanakan perlakuan diet khusus , membuat rencana yang realistis dan dapt diterapkan  
menjelaskan tujuan ,prinsip diet & ukuran porsi makan. Mendiskusikan

perubahan pola makan mengikuti anjuran diet ( makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dengan alat bantu food model monitoring dan evaluasi Ulangi dan tanyakan kembali apakah kesimpulan dari konseling dapat dimengerti oleh klien Pada kunjungan berikutnya lihat proses dan dampaknya

e. Mengakhiri konseling

Akhir dari konseling dan mengucapkan salam kembali

### **2.6.3 Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Prilaku Manusia**

1. Perubahan prilaku secara langsung

Perubahan prilaku secara langsung akan membentuk prilaku seseorang bila dirasakan perubahan tersebut dapat memenuhi kebutuhannya. Sebagai contoh, seseorang akan membangun kesadaran diri untuk merubah perilaku makan, karena menyadari dampak yang akan terjadi apabila meningkatkan asupan makanannya.

2. Meniru

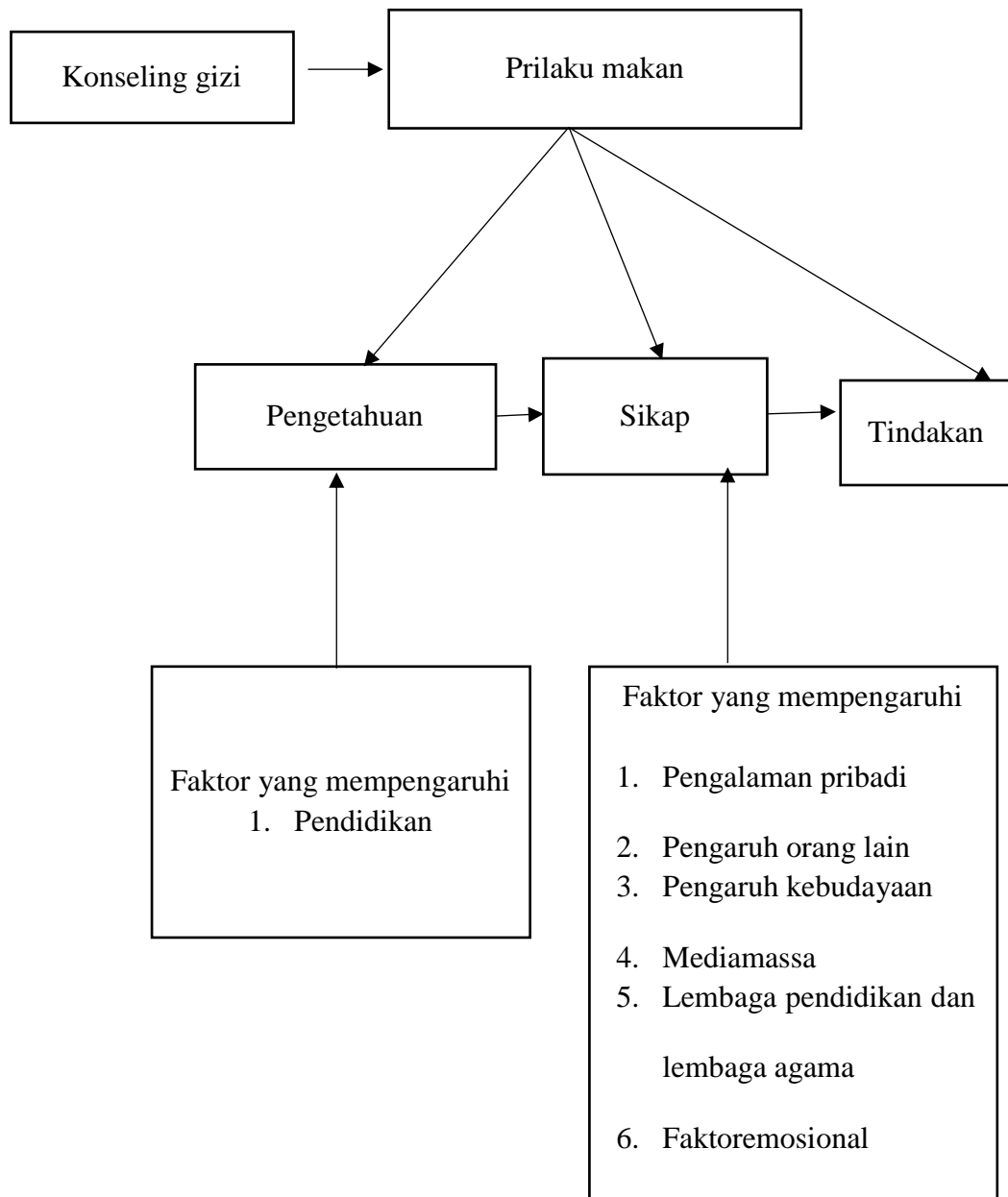
Hal ini berhubungan dengan peniruan sikap yang dilakukan setelah diberikan konseling gizi.

3. Konsep konseling

Dengan adanya konseling dengan metode video, dengan melihat dan sekaligus mendengar. Seseorang akan merubah prilaku, perubahan prilaku makan hanya akan terjadi pada seseorang yang benar-benar ingin merubah kebiasaan buruknya. Intervensi gizi baik isi maupun caranya merupakan penentu yang sangat berpengaruh terhadap

timbulnya resistensi dan penyangkalan, juga motivasi bagi seseorang yang ingin berubah seperti merubah pola makannya (Cornelia, 2010).

## 2.7 Kerangka Teori



## 2.8 Kerangka Konsep



## 2.9 Defenisi Operasional

Variabel	defenisi	Cara Ukur	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.pengetahuan gizi	Segala sesuatu yang diketahui atlet tentang gizi yang diperlukan seorang atlet	Wawancara	Kuesioner	Kategori rendah jika jawaban benar < 75% dan kategori tinggi jika jawaban benar > 75% dalam bentuk skor 0-20	Rasio
2.Sikap Atlet	Sikap yang ditimbulkan dari kebiasaan makan yang dilakukan atlet bola sehari-hari	Wawancara	Kuesioner	Pernyataan Positif > 75%, Pernyataan negatif < 75% dalam bentuk skor 1-80	Rasio
3.tindakan/Prilaku	Tindakan yang dilihat dari cara dan sikap atlet dalam menentukan makanan	Wawancara	Kuesioner	Kategori baik jika jawaban benar > 75%, Kategori tidak baik jika jawaban benar < 75% dalam bentuk skor 1-11	Rasio
4.konseling gizi	Suatu proses komunikasi antar konselor dan klien dalam upaya pendidikan untuk memberikan informasi tentang gizi yang baik untuk atlet sepak bola	PPT	-	-	-

## **2.10 Hipotesis**

2.10.1 Adanya pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan pada atlet Sepak Bola PS Kerinci

2.10.2 Adanya pengaruh konseling gizi terhadap sikap pada atlet Sepak Bola PS Kerinci

2.10.3 Adanya pengaruh konseling gizi terhadap tindakan makan pada atlet Sepak Bola PS Kerinci

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimensemu (Quasi experimental). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *non Equivalent Control Group* yaitu desain yang membandingkan hasil intervensi kelompok eksperimen dengan kelompok control (Notoatmodjo, 2012). Dimana kelompok dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi perlakuan konseling gizi (kelompok eksperimen) dan kelompok kedua tidak diberikan perlakuan konseling gizi (kelompok control). Setelah itu dilakukan kepada dua kelompok tersebut dengan memberikan *post-test*. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

	Pretest	perlakuan	posttest
Kelompok eksperimen	01	x	02
Kelompok control	01		02

Keterangan :

01 : Kelompok dilakukan pretest sebelum konseling gizi

X : kelompok perlakuan konseling gizi

02 kelompok dilakukan posttest sesudah konseling gizi

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian sudah dilaksanakan pada bulan Juni 2018 - bulan Februari 2019 di PS Kerinci tahun 2019.

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet Pesepak bola Kerinci sebanyak 30 orang.

#### **3.3.2 Sampel**

Pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana semua populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Maka semua anggota atlet sepak bola dijadikan sampel penelitian. Pada kelompok control sebanyak 15 orang dan kepada kelompok intervensi sebanyak 15 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut:

### **3.4 Pengumpulan Data**

#### **3.4.1 Data Primer**

Data primer yang didapatkan dari data responden yang terdiri dari umur, berat badan, tinggi badan, jenis kelamin yang didapatkan oleh peneliti dari awal survey dengan menggunakan kuesionaer. Kuesioner yang dilakukan menggunakan pre-test dan pos-test. Dengan melihat perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan parat atlet sepak bola.



### **3.4.2 Data Sekunder**

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari laporan dari Pesepak Bola Kerinci. Data yang dikumpulkan berupa jumlah atlet yang ada di PS Kerinci.

## **3.5 Cara Pengukuran Variabel**

### **3.5.1 Pengetahuan**

Dalam penelitian ini variabel pengetahuan gizi atlet dapat dihitung berdasarkan skor kuesioner pengetahuan. Pertanyaan kuesioner berupa 20 buah. Setiap pertanyaan dalam kuesioner yang jawabannya benar diberi skor 1 (satu) dan yang salah diberi skor 0 (nol). Total tertinggi adalah 20 dan terendah adalah 0. Seluruh data dikumpulkan kemudian dilakukan pengeditan untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam pengolahan data dan analisa data. Setelah dilakukan pengeditan, lakukan pengentrian data dengan menggunakan program excel pada computer kemudian diolah dengan program SPSS. Dalam penelitian ini tingkatan pengetahuan dikategorikan menjadi 2 : (Notoatmodjo, 2005).

1. Tinggi, jika atlet mendapatkan nilai kuesioner sebanyak  $> 75\%$  dari seluruh pertanyaan tentang pengetahuan.
2. Rendah, jika atlet mendapatkan nilai kuesioner sebanyak  $<75\%$  dari seluruh pertanyaan tentang pengetahuan.

### **3.5.2 Sikap**

Dalam penelitian ini variable sikap dapat dihitung berdasarkan skor kuesioners sikap, pertanyaan kuesioner sebanyak 20 buah. Setiap

pertanyaan didalam kuesioner dikategorikan dalam 4 kategori, sangat setuju (SS) skornya 4, sangat tidak setuju (STS) skor 3, setuju (S) skor 2, tidak setuju (TS) skor 1. Setelah dilakukan pengeditan lakukan pengentrian data dengan menggunakan program excel pada computer kemudian diolah dengan program SPSS. Dalam penelitian ini tingkatan sikap dikategorikan menjadi 2: (Setiawan, 2010).

1. Positif, jika atlet mendapatkan nilai kuesioner sebanyak sebanyak  $> 75\%$  dari seluruh pertanyaan tentang sikap.
2. Negatif, jika atlet mendapatkan nilai kuesioner sebanyak,  $< 75\%$  dari seluruh pertanyaan tentang sikap.

### **3.5.3 Tindakan**

## **3.6 Prosedur Pengumpulan Data**

Untuk kelancaran pelaksanaan penelitian maka disusun langkah-langkah pelaksanaan penelitian sebagai pedoman dilapangan, yaitu:

### **3.6.1 Tahap Persiapan**

- a. Melakukan koordinasi dan mengurus surat izin penelitian ke kesbangpol kerinci.
- b. Melakukan kunjungan awal kelokasi penelitian untuk melaporkan rencana penelitian dan menjelaskan tujuan serta teknis pelaksanaannya sekaligus mngumpulkan data sekunder sebagai informasi awal penelitian pada instansi yang bersangkutan.
- c. Menyiapkan alat dan materi penelitian.

### 3.6.2 Tahap Pelaksanaan

Konseling gizi ini dilakukan di PS Kerinci konseling dilakukan selama 30 menit , konseling dilakukan selama 1 bulan, selama waktu 1 bulan tersebut dilakukan konseling 3-5 kali konseling per minggu, Merujuk pada Penelitian Nazhif Gifari, dkk. (2018) yang melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Konseling Gizi dan Latihan *Stretching* Terhadap Perubahan Asupan Gizi dan Status Gizi yang melakukan Konseling selama 3-5 kali perminggu. Pada masing-masing atlet PS Kerinci . Konseling yang dilakukan akan dilihat perubahan setelah 2 minggu, dan seminggu lagi melihat tindakan dari perubahan yang dilakukan, kemudian dari perubahan dan tindakan yang dilakukan akan bisa kita lihat perilaku yang terjadi setelah diberikannya konseling gizi kepada atlet sepak bola. Penelitian ini dibagi atas dua kelompok yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan konseling dengan media video dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan konseling gizi. Alur penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Kelompok konseling gizi dibagi menjadi dua kelompok, peneliti memberikan kuesioner awal kepada kedua responden tersebut.
2. Kemudian peneliti membagi responden menjadi dua kelompok.
3. Pada kelompok yang diberikan konseling gizi di lakukan tiga tahap.
4. Pada masing-masing responden diberikan konseling kepada lima orang setiap harinya. Responden yang mendapatkan konseling akan

diberikan video melalui handphone masing-masing responden tentang makanan yang bergizi.

5. Kemudian memberikan kuesioner lagi kepada kedua kelompok baik kelompok control maupun kelompok intervensi.
6. Dari dua kelompok ini akan dilihat perbedaan dan perubahan perilaku makan yaitu perubahan pengetahuan sikap dan tindakan.

### **3.7 Teknik Pengolahan Data**

Sedangkan dilakukan analisis data, dilakukan pengolahan data melalui langkah-langkah berikut :

#### **1. Editing**

Editing merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang telah diisi pada saat pengumpulan data apakah dapat dibaca, atau ada kesalahan-kesalahan lain.

#### **2. Coding**

Coding merupakan kegiatan mengubah data kedalam bentuk yang lebih ringkas dengan menggunakan kode-kode tertentu, coding bertujuan untuk mempermudah saat analisis dan mempercepat pemasukan data.

#### **3. Entry data**

Memasukkan data yang telah di edit dan diberi kode. Entry data kegiatan memasukkan semua data yang telah dikumpulkan.

#### **4. Cleaning data**

Pembersihan data dilakukan untuk mempertimbangkan data yang tidak sesuai atau data ekstrim yang mengganggu atau dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel dan melihat kelogisannya.

## 5. Processing

Proses pengolahan data dilakukan dengan memasukkan data dari masing-masing responden kedalam program computer.

### **3.8 Teknik Analisa Data**

#### **3.8.1 Analisa Univariat**

Analisa univariate dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi umur dan jenis kelamin subjek penelitian . data pengetahuan, sikap, dan tindakan makan yang dilihat adalah rata-rata pengetahuan, sikap dan tindakan sebelum dan sesudah konseling.

#### **3.8.2 Analisa Bivariat**

Analisa bivariat menggunakan uji beda 2 rata-rata berpasangan (paired T-test) untuk melihat :

1. Perbedaan rata-rata pengetahuan makan sebelum dan sesudah konseling gizi
2. Perbedaan rata-rata sikap sebelum dan sesudah konseling gizi
3. Perbedaan rata-rata tindakan (prilaku) sebelum dan sesudah konseling gizi pada atlet sepak bola ps kerinci.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Analisis Univariat**

##### **4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Persatuan sepak bola PS Kerinci biasa melakukan latihan di lapangan Molten dan Lapangan Daka.

a. Lapangan Molten

Lapangan Molten berada di desa Tebat ijuk dengan luas lapangan 100 x 65 cm.

Batas-batas wilayah desa Tebat Ijuk yaitu :

Sebelah Utara : berbatasan dengan desa Bului

Sebelah Selatan : berbatasan dengan desa koto tuo

Sebelah Barat : berbatasan dengan desa Sekungkung

Sebelah Timur : berbatasan dengan desa Kemantan

b. Lapangan Daka Sebukar

Lapangan Deka Sebukar berada di desa sebukar dengan luas lapangan 70 x 110 cm. Batas-Batas wilayah desa Sebukar yaitu:

Sebelah Utara : berbatasan dengan desa Hiang

Sebelah Selatan : berbatasan dengan desa Semerah

Sebelah Barat : berbatasan dengan desa Pendung Hiang

Sebelah Timur : berbatasan dengan desa Koto Iman

#### 4.1.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci

Distribusi Frekuensi Pengetahuan gizi sebelum dan sesudah konseling gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah**  
**Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci**

Pengetahuan (Pretest)	Tinggi		Rendah	
	F	%	f	%
Perlakuan	5	50,0	10	50,0
Kontrol	5	50,0	10	50,0
Pengetahuan (Postest)				
Perlakuan	11	64,7	4	30,8
Kontrol	6	35,3	9	69,2

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (50%) responden memiliki pengetahuan yang rendah dan sesudah konseling didapatkan (64,7%) responden memiliki pengetahuan yang tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (50%) responden memiliki pengetahuan yang rendah dan sesudah konseling didapatkan (69,2%) responden memiliki pengetahuan yang rendah.

#### 4.1.3 Distribusi Frekuensi Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci

Distribusi Frekuensi Sikap gizi sebelum dan sesudah konseling gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah**  
**Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci**

Sikap (Pretest)	Positif		Negatif	
	F	%	f	%
Perlakuan	4	44,4	11	52,4
Kontrol	5	55,6	10	47,6
Sikap (Posttest)				
Perlakuan	10	66,7	5	33,3
Kontrol	5	33,3	10	66,7

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (52,4%) responden memiliki sikap yang negatif dan sesudah konseling didapatkan (66,7%) responden memiliki sikap yang positif. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (55,6%) responden memiliki sikap yang positif dan sesudah konseling didapatkan (66,7%) responden memiliki sikap yang negatif.



#### 4.1.4 Distribusi Frekuensi Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci

Distribusi Frekuensi Perilaku gizi sebelum dan sesudah konseling gizi pada Atlet Sepak Bola Kerinci dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Perilaku Gizi Sebelum dan Sesudah**  
**Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci**

Perilaku (Pretest)	Baik		Tidak	
	F	%	F	%
Perlakuan	7	58,3	8	44,4
Kontrol	5	41,7	10	55,6
Perilaku (Postest)				
Perlakuan	10	62,5	5	35,7
Kontrol	6	37,5	9	64,3

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (58,3%) responden memiliki perilaku yang baik dan sesudah konseling didapatkan (62,5%) responden memiliki perilaku yang baik. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (55,6%) responden memiliki perilaku yang tidak baik dan sesudah konseling didapatkan (64,3%) responden memiliki perilaku yang tidak baik.

## 4.2 Analisis Bivariat

### 4.2.1 Pengaruh Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci

Pengaruh Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi

Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.2**  
Pengaruh Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci

Kelompok		n	Min	Max	Mean $\pm$	SD	T	<i>P</i> <i>value</i>
Perlakuan	Pretest	15	3	13	7,27	2,98	5,61	0,000
	Posttest	15	7	17	12,53	3,46		
Kontrol	Pretest	15	4	13	7,20	2,33	0,36	0,719
	Posttest	15	4	14	7,27	2,65		

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) diterima yaitu ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,0719$  ( $p > 0,05$ ) yaitu tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

#### 4.2.2 Pengaruh Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci

Pengaruh Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.2**  
**Pengaruh Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci**

Kelompok		n	Min	Max	Mean $\pm$	SD	t	P value
Perlakuan	Pretest	15	34	59	40,00	8,39	6,607	0,000
	Posttest	15	40	69	54,40	8,95		
Kontrol	Pretest	15	32	62	40,53	8,46	0,000	1,000
	Posttest	15	31	61	40,53	8,12		

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

### 4.2.3 Pengaruh Rata-rata Tindakan (Prilaku) Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci

Pengaruh Rata-rata tindakan (prilaku) Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2**  
**Pengaruh Rata-rata tindakan (Prilaku) Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci**

Kelompok		n	Min	Max	Mean $\pm$	SD	t	<i>P</i> <i>value</i>
Perlakuan	Pretest	15	3	8	4,73	1,62	6,630	0,000
	Posttest	15	5	10	7,80	1,65		
Kontrol	Pretest	15	4	8	5,20	1,20	0,000	1,000
	Posttest	15	3	8	5,20	1,37		

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Analisis Univariat**

##### **5.1.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (50%) responden memiliki pengetahuan yang rendah dan sesudah konseling didapatkan (64,7%) responden memiliki pengetahuan yang tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (50%) responden memiliki pengetahuan yang rendah dan sesudah konseling didapatkan (69,2%) responden memiliki pengetahuan yang rendah..

Sejalan dengan penelitian Delpina Gusti (2017) disampaikan bahwa untuk mencapai perubahan perilaku kesehatan diperlukan penambahan pengetahuan. Penambahan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan. Ada banyak hal yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan, diantaranya konseling. Konseling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu konseling gizi pada atlet sepak bola tentang asupan makanan.

Konseling gizi adalah proses komunikasi dua arah antara klien dan konselor untuk mengidentifikasi permasalahan gizi yang terjadi dan bersama-sama mencari solusi untuk masalah tersebut.

##### **5.1.2 Distribusi Frekuensi Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (52,4%) responden memiliki sikap yang negatif dan sesudah konseling didapatkan (66,7%) responden memiliki sikap yang positif. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (55,6%) responden memiliki sikap yang positif dan sesudah konseling didapatkan (66,7%) responden memiliki sikap yang negatif.

Sejalan dengan penelitian Nuryanto dkk dimana median sikap tentang gizi sebelum pendidikan gizi sebesar 70,3 poin naik menjadi 75 poin setelah pendidikan gizi.

### **5.1.3 Distribusi Frekuensi Tindakan (Prilaku) Gizi Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola Kerinci**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum konseling pada kelompok perlakuan didapatkan (58,3%) responden memiliki perilaku yang baik dan sesudah konseling didapatkan (62,5%) responden memiliki perilaku yang baik. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum konseling didapatkan (55,6%) responden memiliki perilaku yang tidak baik dan sesudah konseling didapatkan (64,3%) responden memiliki perilaku yang tidak baik.

Kebutuhan olahraga seseorang dan asupan gizi yang cukup sangat erat hubungannya antara yang satu dengan yang lain. Hal ini mempertimbangkan fakta bahwa seorang olahragawan atau atlet sangat membutuhkan lebih banyak energi agar dapat melakukan kegiatan olahraganya secara efektif. Jadi untuk para olahragawan atau atlet sangat penting untuk memperhatikan porsi makanan dan jumlah gizi yang terkandung di dalamnya demi kinerja terbaik saat

melakukan olahraga, karena aktivitasnya lebih berat dari orang yang bukan olahragawan, setiap cabang olahraga pasti memiliki porsi makan dan jumlah gizi yang berbeda-beda, maka porsi makanannya harus lebih banyak gizinya dan lebih besar porsinya disesuaikan dengan cabang olahraganya

## **5.2 Analisis Bivariat**

### **5.2.1 Perbedaan Rata-rata Pengetahuan sebelum dan sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci**

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,0719$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan pada atlet Sepak Bola PS Kerinci. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perubahan pengetahuan pada atlet sepak bola pada kelompok intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan (Persagi 2013) bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian konseling pada kelompok perlakuan. Hal ini sesuai dengan konsep konseling sebagai proses dua arah untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan sebagai tahap awal dalam proses perubahan perilaku (Persagi 2013).

Hasil tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikmawaati, dkk (2010) yang menyebutkan bahwa pengetahuan gizi dalam bentuk konseling dapat meningkatkan skor pengetahuan gizi pada ibu sebesar 17,05 poin. Dengan

konseling gizi yang dilakukan akan mempengaruhi pengetahuan pada atlet sepakbola.

Penelitian ini sejalan dengan (Tiara, Dkk. 2014 ) Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Praktik Ibu dalam Pemberian Makan Anak, dan Asupan Zat Gizi Anak *Stunting* Usia 1-2 Tahun di Kecamatan Semarang Timur, yang melakukan Konseling Gizi Setiap 1 kali seminggu selama 6 minggu dengan waktu 15-20 menit setiap pertemuan.

### **5.2.2 Perbedaan Rata-rata Sikap sebelum dan sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci**

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

Dalam konsep perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 1997) disebutkan bahwa sikap merupakan domain kedua setelah pengetahuan dalam tingkatan perubahan perilaku pada atlet sepakbola. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nikmawati, dkk, 2010) menunjukkan bahwa rata-rata sikap ibu yang mendapatkan konseling gizi lebih besar secara signifikan, yaitu sebanyak 6,75 poin.

Konseling juga meningkatkan sikap karena konselor dan klien berpikir untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Hal ini mengandung unsur



kognitif dan afektif yang menimbulkan perubahan pada sikap dalam diri seseorang (Ngestiningrum, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan (Margareta, Dkk. 2015 ) Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemberian MP-ASI, yang melakukan Konseling Gizi Setiap 1 kali dalam sebulan selama 3 bulan berturut-turut konseling diberikan dirumah responden selama 15-20 menit.

### **5.2.3 Perbedaan Rata-rata Tindakan (Prilaku) sebelum dan sesudah Konseling Gizi Pada Atlet Sepak Bola PS Kerinci**

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan pada kelompok Perlakuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

Merupakan suatu perbuatan, perilaku, atau aksi yang dilakukan oleh manusia sepanjang hidupnya guna mencapai tujuan tertentu. Tindakan dipandang sebagai tingkah laku yang dibentuk oleh pelaku sebagai ganti respon yang didapat dari dalam dirinya. Tindakan manusia menghasilkan karakter yang berbeda sebagai hasil dari bentuk proses interaksi dalam dirinya sendiri itu. Untuk bertindak seseorang individu harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dia inginkan. Dia harus berusaha menentukan tujuannya, menggambarkan arah tingkah lakunya, memperkirakan tindakan orang lain, mengecek dirinya sendiri dan menggambarkan

apa yang dilakukan oleh faktor – faktor lain. Hal itulah yang sering memacu dirinya sendiri pada saat menghadapi situasi yang melemahkannya. Dalam pandangan ini Mead ingin menyimpulkan bahwa manusia dipandang sebagai organism aktif yang memiliki hak – hak terhadap obyek yang ia modifikasi(Soeprpto,2001)

Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan (Achmad Djaeni, 2010). Lebih lanjut Ahmad Djaeni mengatakan kualitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh didalam susunan hidangan, sedangkan kuantitas menunjukkan kuantum masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika konsumsi makanan baik secara kualitas maupun kuantitas terpenuhi untuk kebutuhan tubuh maka kesehatan tubuh pun akan baik. Mengonsumsi makanan dalam jumlah melebihi kebutuhan tubuh (konsumsi berlebih) maka akan terjadi suatu keadaan gizi berlebih. Sebaliknya jika konsumsi kurang dari kebutuhan tubuh akan terjadi gizi kurang.

Menurut Hardinsyah dan Briawan (1994) banyak hal yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam konsumsi pangan individu diantaranya faktor ekonomi dan harga, serta faktor sosial budaya dan religi yang ada di suatu daerah. Selain itu faktor kesehatanindividu juga berpengaruh dalam konsumsi pangan, serta faktor fisiologis individu juga sangat menentukan jenis dan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi oleh individu.

Penelitian ini sejalan dengan (Zakariah, dkk, 2012) Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Perilaku, Pola Makan dan Berat Badan Remaja Gemuk di SMA Negeri 2 Makassar yang melakukan Konseling Gizi Setiap 1 kali dalam 1 minggu selama 1 Bulan.



## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh konseling gizi dalam perbaikan perilaku makan pada Atlet Sepak Bola Kerinci Tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 6.1.1 Rata-rata pengetahuan gizi pada kelompok perlakuan sebelum konseling adalah 50% dan sesudah konseling adalah 64,7%. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata pengetahuan gizi sebelum adalah 50% dan sesudah adalah 69,2%.
- 6.1.2 Rata-rata sikap pada kelompok perlakuan sebelum konseling adalah 52,4% dan sesudah konseling adalah 66,7%. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata sikap sebelum adalah 55,6% dan sesudah adalah 66,7%.
- 6.1.3 Rata-rata perilaku pada kelompok perlakuan sebelum konseling adalah 58,3% dan sesudah konseling adalah 62,5%. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata perilaku sebelum adalah 55,6% dan sesudah adalah 64,3%.
- 6.1.4 Ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,5$ ), Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,0719$  ( $p > 0,05$ ) artinya yaitu tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

- 6.1.5 Ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya yaitu tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.
- 6.1.6 Ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil uji paired samples T test (uji T-Test) didapatkan  $p = 1,000$  ( $p > 0,05$ ) artinya yaitu tidak ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku pada atlet Sepak Bola PS Kerinci.

## **6.2 Saran**

Sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

- 6.2.1 Diharapkan bagi atlet untuk meningkatkan pengetahuan gizi supaya dalam pemilihan makanan dapat lebih efektif, Supaya makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh dan bagi atlet untuk menyeimbangkan konsumsi makanan dengan aktifitas fisik, agar berat badan normal.
- 6.2.2 Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan melihat faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan, sikap dan perilaku atlet sepak bola, sehingga memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di masa mendatang.