

ANALISIS PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN, STATUS GIZI DAN KEBUGARAN JASMANI PADA PELAKU OLAHRAGA SEPAK BOLA DI KECAMATAN DUDUKSAMPEYAN KABUPATEN GRESIK

Analysis of Nutrition Knowledge, Food Pattern, Nutritional Status and Physical Fitness of Football Soccer Sports in Duduksampeyan Sub-District, Gresik District

¹Mufidatul Maziyah, ²Heri Purnama Pribadi, ¹Dian Agnesia

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

²Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

This study is aimed to analyze the provision of nutrition education on nutrition knowledge, food pattern, nutritional status and physical fitness to soccer players in the Duduksampeyan Sub-District, Gresik District. This research is pre-experiment with the one group pretest-posttest design approach. Sampling with a total sampling technique of 68 male subjects who met the inclusion criteria. Education is carried out in one meeting. Data collection with questionnaires and measurements before and after education. Analysis of the differences before and after treatment was carried out using the Wilcoxon test and paired t-test. There were differences in the mean knowledge of nutrition before and after education is given, but there were no differences in food pattern, nutritional status, and physical fitness before and after education is given.

Keywords: *education, knowledge, pattern, status, fitness*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi, pola makan, status gizi dan kebugaran jasmani pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik. Penelitian ini merupakan *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, dilakukan di Kecamatan Duduksampeyan pada bulan Juli 2020. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* sebanyak 68 subjek laki-laki yang memenuhi kriteria inklusi. Edukasi dilakukan dalam satu kali pertemuan. Pengumpulan data dengan kuesioner dan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi. Analisa perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan dengan *Uji Wilcoxon* dan *paired t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan pada rerata pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi, namun tidak terdapat perbedaan pada pola makan, status gizi, dan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Kata kunci: *edukasi, pengetahuan, pola, status, kebugaran*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga yang terkenal dan digemari seluruh dunia adalah olahraga sepak bola (Mariyati, 2012). Pada tingkatan Internasional prestasi sepak bola Indonesia terletak pada urutan ke-173, sementara pada tingkatan ASIA terletak pada urutan ke-36 (FIFA, 2020). Sampai kala ini sepak bola Indonesia belum sanggup masuk ke dalam jejaring negara peserta sepak bola piala dunia. Hal ini menggambarkan bahwa pencapaian prestasi dalam olahraga sepakbola di Indonesia masih tertinggal jauh.

Prestasi terbaik bagi seorang atlet dapat dicapai dengan berbagai faktor salah satunya yaitu kebugaran jasmani. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi bergantung pada keterampilan teknik dan taktik yang dimiliki serta kebugaran jasmani yang baik (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Asupan zat gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet yang harus dipenuhi. Latihan fisik dan gizi yang seimbang dapat menghasilkan prestasi. Terlebih federasi sepak bola dunia telah menyatakan bahwasanya gizi berperan dalam keberhasilan pencapaian prestasi suatu tim. Tetapi konsumsi gizi atlet di Indonesia mayoritas tidak sesuai dengan kebutuhan gizi akibat pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan serta edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet masih kurang sehingga diperlukan pemberian edukasi gizi (Kemenkes, 2014).

Pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan pada atlet. Sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dapat berpengaruh pada status gizi (Wulandini, 2017).

Kebugaran jasmani pada seseorang pemain olahraga bergantung pada status gizi yang dimiliki. Untuk mempertahankan tingkat kebugaran dan kesehatan serta mendukung pembinaan prestasi bagi olahragawan maka diperlukan status gizi normal (Vania, *et al*, 2018).

Terdapat banyak klub sepak bola di Kabupaten Gresik, salah satunya yaitu di Kecamatan Duduksampeyan. Pada kecamatan ini terdiri dari 23 desa dan masing-masing desa memiliki klub sepakbola. Semua klub sering mengikuti kompetisi perlombaan sepakbola di tingkat kecamatan dan mewakili ke tingkat kabupaten, yang didukung dengan memiliki pemain yang cukup ahli dan berbakat, tetapi masih belum bisa meraih prestasi tingkat kabupaten. Menurut ketua dari masing-masing klub tersebut selama ini belum pernah dilakukan pembinaan dari kecamatan termasuk pengaturan gizi serta tes kebugaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin menganalisis bagaimana Perbedaan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Experiment* yang dilakukan dengan *One Group Pre-Post Test design*. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Duduksampeyan pada bulan Juli 2020 selama satu Minggu.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 68 orang, yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Jenis dan cara pengumpulan data

Pengumpulan data dalam pengetahuan gizi menggunakan kuesioner, pola makan dengan *Semi-Food Frequency Quesioner (S-FFQ)*, status gizi IMT menggunakan timbangan berat badan dan tinggi badan, Persen Lemak Tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)*, pengukuran daya tahan otot tungkai

menggunakan *Squat Jump* dan pengukuran daya power otot tungkai menggunakan *Vertical Jump*.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan data dari penelitian ini dimulai dari pengkodean (*coding*), pemasukan data (*entry*), pengecekan data (*cleaning*), dan analisis data (*analysing*). Analisa data dilakukan dengan uji deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel. Selanjutnya uji normalitas untuk mengetahui penyebaran data normal atau tidak normal. Uji beda menggunakan *uji wilcoxon* untuk pengetahuan dan pola makan, *uji paired t-test* untuk status gizi, dan kebugaran jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek

Karakteristik subjek dalam penelitian ini meliputi umur, pendidikan dan pekerjaan. Berikut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik subjek

Karakteristik	N	%
Umur		
19 – 21 tahun	31	46
22 – 29 tahun	37	54
Total	68	100
Pendidikan		
SMA/SMK	61	90
D3/S1	7	10
Total	68	100
Pekerjaan		
Pelajar	5	7
Karyawan pabrik	48	71
Pegawai kantor	11	16
Wiraswasta	4	6
Total	68	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui karakteristik umur subjek sebagian besar adalah berusia 22 – 29 tahun dengan jumlah 37 subjek (54%), pendidikan subjek sebagian besar adalah SMA/SMK dengan jumlah 61 subjek (90%), dan pekerjaan subjek sebagian besar adalah karyawan pabrik dengan jumlah 48 subjek (71%).

Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi

Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi 20 pertanyaan dengan indikator kebutuhan zat gizi dan gizi seimbang. Pengetahuan subjek sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Tingkat pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Kurang	45	66	14	20,5
Cukup	23	34	44	64,5
Baik	0	0	10	15
Total	68	100	68	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi jumlah subjek dengan tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 45 subjek (66%) dan cukup sebanyak 44 subjek (34%). Sesudah mendapat edukasi jumlah subjek dengan kategori kurang sebanyak 20,5%, cukup sebanyak 64,5% dan baik sebanyak 15%.

Distribusi Pola Makan Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi

Pengukuran pola makan pada penelitian ini menggunakan kuesioner *food frequency questionnaire-semi kuantitatif* (S-FFQ) dengan cara subjek mengisi frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi selama satu minggu. Jenis bahan makanan meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Pola makan subjek sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi pola makan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Kurang	54	79	48	70,5
Cukup	12	18	16	23,5
Baik	2	3	4	6
Total	68	100	68	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi jumlah subjek dengan kategori pola makan kurang sebanyak 54 subjek (79%), cukup sebanyak 12 subjek (18%), baik sebanyak 2 subjek (3%) dan sesudah mendapat edukasi jumlah subjek dengan kategori pola makan kurang sebanyak 48 subjek (70,5%), cukup sebanyak 16 subjek (2,5%) dan baik sebanyak 4 subjek (6%).

Distribusi Status Gizi Menggunakan Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi

Pengukuran status gizi dengan Indeks Massa Tubuh dilakukan dengan cara pengukuran berat badan (kg) dan tinggi badan (m^2). Status gizi dengan Indeks Massa Tubuh subjek sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Distribusi status gizi menggunakan indikator IMT sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Kurus berat	2	3	2	3
Kurus ringan	4	6	4	6
Normal	43	63	43	63
Gemuk ringan	3	4	3	4
Gemuk berat	16	24	16	24
Total	68	100	68	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar status gizi menurut Indeks

Massa Tubuh subjek pada kategori normal yaitu sebanyak 43 subjek (63%).

Distribusi Status Gizi Menggunakan Indikator Persen Lemak Tubuh Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi

Pengukuran status gizi dengan persen lemak tubuh pada penelitian ini menggunakan alat Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) dengan cara memasukkan data seperti umur, jenis kelamin dan tinggi badan. Status gizi dengan persen lemak tubuh subjek sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 Distribusi status gizi menggunakan indeks persen lemak tubuh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
<i>Underfat</i>	13	19	13	19
<i>Healthy</i>	41	60	41	60
<i>Overfat</i>	10	15	10	15
<i>Obese</i>	4	6	4	6
Total	68	100	68	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar status gizi menurut persen lemak tubuh subjek pada kategori *healthy* yaitu sebanyak 41 subjek (60%) baik sebelum maupun sesudah mendapat edukasi.

Distribusi Kebugaran Jasmani Daya Tahan Otot Tungkai

Pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan otot tungkai pada penelitian ini dilakukan dengan cara tes *squat jump*, subjek melakukan tes selama satu menit dan dihitung jumlah yang bisa dilakukan dalam satu menit. Kebugaran jasmani daya tahan otot tungkai subjek berdasarkan waktu pemberian edukasi gizi dan usia disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6 Distribusi kebugaran jasmani daya tahan otot tungkai

Waktu pemberian edukasi gizi	Kategori daya tahan otot	Usia (Tahun)				Total	
		19 – 21		22 – 29			
		N	%	N	%	N	%
Sebelum	Kurang	1	1,5	0	0	1	1,5
	Cukup	24	35,3	25	36,8	49	72,1
	Baik	6	8,8	12	17,6	18	26,4
	Total					68	100
Sesudah	Kurang	0	0	0	0	0	0
	Cukup	26	38,2	22	32,4	48	70,6
	Baik	5	7,4	15	22,1	20	29,5
	Total					68	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa daya tahan otot tungkai subjek sebelum edukasi gizi, sebagian besar pada kategori cukup yaitu sebanyak 49 subjek (72,1%). Setelah pemberian edukasi gizi, diketahui bahwa daya tahan otot tungkai subjek sebagian besar pada kategori cukup yaitu sebanyak 48 subjek (70,6%).

Distribusi Kebugaran Jasmani Daya Power Otot Tungkai

Pengukuran kebugaran jasmani menurut daya power otot tungkai pada penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*, subjek melakukan dengan melompat selama tiga kali, kemudian dipilih raihan yang tertinggi, lalu raihan tertinggi dikurangi raihan awal. Kebugaran jasmani daya power otot tungkai subjek berdasarkan waktu pemberian edukasi gizi dan usia disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7 Distribusi kebugaran jasmani daya power otot tungkai

Waktu pemberian edukasi gizi	Kategori daya power otot tungkai	Usia (Tahun)				Total	
		19 – 21		22 – 29			
		N	%	N	%	N	%
Sebelum	Kurang	17	25	21	30,9	38	55,9
	Cukup	3	4,4	6	8,8	9	13,2
	Baik	11	16,2	10	14,7	21	30,9
	Total					68	100
Sesudah	Kurang	16	23,6	17	25	33	48,6
	Cukup	6	8,8	8	11,8	14	20,6
	Baik	9	13,2	12	17,6	21	30,8
	Total					68	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa daya power otot tungkai subjek sebelum edukasi gizi, sebagian besar pada kategori kurang yaitu sebanyak 38 subjek (55,9%). Setelah pemberian edukasi gizi, diketahui bahwa daya tahan otot tungkai subjek sebagian besar pada kategori kurang yaitu sebanyak 33 subjek (48,6%).

Perbedaan Pengetahuan Gizi

Berikut ini dapat diketahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi pada Tabel 8.

Tabel 8 Perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Pengetahuan	N	Mean \pm SD	P-value
Pre test	68	11,04 \pm 1,251	0,000
Post test	68	13,06 \pm 2,036	

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi gizi dengan nilai probabilitas (P value) sebesar 0,000 ($p < 0,005$).

Pada penelitian ini terjadi perbedaan dikarenakan kondisi sebelumnya subjek tidak mengetahui dan belum pernah mendapatkan edukasi tentang gizi seimbang. Selain itu media *leaflet* yang diberikan dapat membantu subjek dalam menerima materi yang disampaikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puspaningtyas (2019) menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan atlet dengan nilai *p-value* 0,001. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Gea (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan pada pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pengaruh intervensi terlihat dengan hasil nilai $p = 0,001$.

Pada umumnya pengetahuan yang dimiliki manusia diperoleh dari mata dan telinga. Pengetahuan gizi memberikan penjelasan dan informasi yang berkaitan dengan gizi, makanan dan kesehatan. Pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber salah satunya yaitu edukasi gizi. Edukasi gizi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang (Puspaningtyas, 2019). Edukasi merupakan proses berlangsungnya interaksi antara manusia dan lingkungan serta menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan serta sikap. Melalui proses edukasi seseorang belajar yang mulanya tidak tahu menjadi tahu (Amalia, et al, 2018).

Perbedaan Pola Makan

Berikut ini dapat diketahui perbedaan pola makan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi pada Tabel 9.

Tabel 9 Perbedaan pola makan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Pengetahuan	N	Mean \pm SD	P-value
<i>Pre test</i>	68	198,50 \pm 54,811	0,275
<i>Post test</i>	68	209,16 \pm 81,045	

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor pola makan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi gizi dengan nilai probabilitas (P value) sebesar 0,275 ($p > 0,05$).

Pengetahuan gizi sebagai dasar yang penting dalam menentukan konsumsi makanan dalam sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan. Namun sebaliknya, pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang belum tentu dapat membuat seseorang untuk mengubah kebiasaan makannya (Khomsan, 2000 dalam Florence, 2017).

Penelitian ini tidak terjadi perbedaan pada pola makan subjek. Hal ini dikarenakan waktu penelitian yang dilakukan lebih singkat yaitu hanya selama 7 hari dengan pemberian edukasi sebanyak satu kali. Cara orang menentukan perubahan perilaku pada umumnya didasari oleh pengetahuan. Proses mengubah perilaku seseorang membutuhkan satu kurun waktu yang konstan dan dikondisikan selama 21 hari (Maher, 2014).

Namun penelitian lain membuktikan bahwasanya terjadinya proses perubahan perilaku tidak selalu sejalan dengan teori, khususnya yang terjadi pada praktik sehari-hari adalah sebaliknya. Seseorang yang berpengetahuan baik tidak menjamin dapat mempunyai sikap positif yaitu yakin pentingnya gizi seimbang dan menerapkan pola makan gizi seimbang (Agustin, et al, 2018). Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh pendidikan gizi tentang makanan seimbang terhadap perubahan pola makan dengan nilai ($P > 0,005$). Selain itu penelitian yang dilakukan Dwiviani (2012)

dalam Yurni (2017) mengungkapkan bahwa skor pengetahuan yang meningkat setelah intervensi pendidikan gizi belum tentu dapat memperbaiki pola makan.

Selain waktu penelitian yang relatif singkat, tidak terjadi perbedaan dalam penelitian ini akibat pola makan subjek masih bergantung pada makanan yang disediakan oleh ibu. Meskipun subjek sudah tahu dan memahami gizi seimbang, tetapi dalam menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dibutuhkan dukungan dari lingkungan.

Perbedaan kebugaran Jasmani Berdasarkan IMT

Berikut ini dapat diketahui perbedaan status gizi menurut IMT sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi pada Tabel 10.

Tabel 10 Perbedaan status gizi menurut IMT sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Pengetahuan	N	Mean \pm SD	P-value
Pre test	68	23,503 \pm 4,1739	0,742
Post test	68	23,502 \pm 4,1741	

Berdasarkan Tabel 10 diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor status gizi menurut IMT sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi gizi dengan nilai probabilitas (*P value*) sebesar 0,742 ($p > 0,05$).

Pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki status gizi normal dan gemuk berat, namun tingkat asupan energi dan zat gizinya berada pada kategori defisit berat. Apabila asupan energi dan zat gizinya tidak segera diperbaiki dan berlangsung dalam waktu yang lama, besar kemungkinan dapat terjadi perubahan status gizi menjadi kurus.

Status gizi normal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau kelebihan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila

tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menyebabkan dampak yang membahayakan (Almatsier, 2011).

Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Persen Lemak Tubuh

Berikut ini dapat diketahui perbedaan status gizi menurut persen lemak tubuh sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi pada Tabel 11.

Tabel 11 Perbedaan status gizi berdasarkan indeks persen lemak tubuh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Pengetahuan	N	Mean \pm SD	P-value
Pre test	68	15,919 \pm 6,4358	0,658
Post test	68	15,918 \pm 6,4306	

Berdasarkan Tabel 11 diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor status gizi menurut Persen Lemak Tubuh sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi gizi dengan nilai probabilitas (*P value*) sebesar 0,658 ($p > 0,05$).

Persen lemak tubuh merupakan salah satu indikator dalam pengukuran antropometri gizi yang menggambarkan perbandingan antara massa lemak dengan massa non lemak. Pada atlet penggunaan IMT tidak sensitif untuk mengukur variasi distribusi lemak, massa lemak dan massa bebas lemak pada tubuh seseorang, sehingga penilaian status gizi atlet dilakukan pengukuran persen lemak tubuh (Pritasari, et al, 2017).

Perbedaan Kebugaran Jasmani Berdasarkan Daya Tahan Otot Tungkai

Berikut ini dapat diketahui perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi pada Tabel 12.

Tabel 12 Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Pengetahuan	N	Mean \pm SD	P-value
Pre test	68	40,44 \pm 8,546	0,445
Post test	68	40,65 \pm 9,205	

Berdasarkan Tabel 12 diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor kebugaran jasmani berdasarkan daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi gizi dengan nilai probabilitas (P value) sebesar 0,445 ($p > 0,05$).

Perbedaan Kebugaran Jasmani Berdasarkan Daya Power Otot Tungkai

Berikut ini dapat diketahui perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan daya power otot tungkai sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi pada Tabel 13.

Tabel 13 Perbedaan kebugaran jasmani berdasarkan daya power otot tungkai sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi

Pengetahuan	N	Mean \pm SD	P-value
Pre test	68	46,07 \pm 8,783	0,240
Post test	68	46,37 \pm 8,527	

Pada penelitian ini tidak terjadi perbedaan kebugaran jasmani baik pada daya tahan otot tungkai maupun pada daya power otot tungkai akibat dalam penelitian ini pengukuran kebugaran jasmani dilakukan setelah subjek pulang kerja, selain itu subjek sudah tidak melakukan latihan selama 4 bulan akibat peraturan pemerintah agar tidak berkerumun selama pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia, selain itu pada penelitian ini tidak diberikan perlakuan latihan.

Dalam olahraga sepak bola otot tungkai memiliki fungsi yang sangat penting, karena teknik yang dilakukan dominan menggunakan otot tungkai diantaranya yaitu lari, menendang, menghentikan, menggiring, dan mengumpan bola (Sudjarwo, 2017). Oleh

karena itu seorang pemain perlu untuk menjaga kekuatan otot tungkai.

Pada saat ini subjek berada pada fase transisi. Pada fase ini subjek dianjurkan untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani diperlukan asupan zat gizi yang tepat. Asupan zat gizi yang tepat dengan kebutuhan gizi dapat mewujudkan kebugaran atlet/olahragawan menjadi baik agar tidak mudah cepat lelah dan mampu melakukan aktifitasnya dengan baik pula sehingga prestasi olahraga dapat dicapai dengan maksimal (Kuswari, et al, 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pada tingkat pengetahuan gizi terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi ($p\text{-value} = 0,000$) sedangkan pada pola makan, status gizi IMT, status gizi persen lemak tubuh, daya tahan otot tungkai dan daya power otot tungkai baik sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi tidak terdapat perbedaan dengan ($p\text{-value} > 0,005$) pada pelaku olahraga sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Farida, et al. 2018. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Pada Pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. Volume 1. Nomor 2.
- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia F., et al. 2018. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik Ibu Hamil (Studi Pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandungan,

- Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6. Nomor 5.
- FIFA. 2020. *Football Stadium Technical Recommendation and Requirements*, 5th edition. Zurich: FIFA.
- Gea A. 2019. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Ibu Anak Paud Yang Stunting di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswari M., et al. 2019. Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kebugaran Atlet Dyva Taekwondo Centre Cibinong. *Juara: Jurnal Olahraga*, Volume 5, Nomor 1.
- Maher CA., et al. 2014. Are Health Behaviour Change Interventions That Use Online Social Network Effective? A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*. Volume 16. Issue 2.
- Mariyati. 2012. *Mengenal Sepak Bola*. Jakarta: PT.Balai Pustaka.
- Puspaningtyas DE., et al. 2019. Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian*. Volume 2. Nomor 2.
- Sudjarwo I. 2017. Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Long Passing Sepak Bola. *Prosiding Seminar Nasional, Pendidikan Jasmani 2017*. Sumedang: UPI Sumedang Press dan Prodi Pendidikan Jasmani STKIP Sebelas April Sumedang.
- Sulistyoningsih H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susanti S. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Makanan Seimbang Terhadap Pola Makan Anak 1-2 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cibereum Kota Cimahi. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Vania, et al. 2018. Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi Di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Olahraga*. Volume 6, Nomor 1
- Wulandini P., et al. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Food pattern Calon Atlet Terhadap Status Gizi di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. *Jurnal Sport Area*. Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau
- Yurni AF., et al. 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. Volume 11. No.2