

EFEKTIFITAS KONSELING GIZI DALAM PERBAIKAN PRILAKU MAKAN ATLET SEPAK BOLA DIPUSAT PELATIHAN SMA N 1 LUHAK NAN DUO PASAMAN BARAT TAHUN 2017

Erina Masri, Dezi Ilham, Delpina Gusti
S1 Gizi STIKes Perintis Padang
Email: dezi.fkunand@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini adalah atlet sepak bola di pusat pelatihan SMA N 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata sebelum (9,73) sesudah (14,07) pada kelompok intervensi. Kelompok kontrol sebelum konseling (9,00) dan setelah konseling gizi (9,40) pada atlet sepak bola dengan perbedaan rata-rata p valuenya 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata sikap sebelum (10,20) dan sesudah konseling gizi (13,20) kelompok intervensi. Kelompok kontrol sebelum konseling gizi (9,60) setelah konseling gizi (9,73) dengan perbedaan rata-rata p valuenya 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata tindakan sebelum (232,1857) dan sesudah konseling gizi (2432,951) pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol sebelum konseling gizi (9,60) dan setelah konseling gizi (9,73) dengan perbedaan rata-rata p value (0,032).

Kata Kunci : Atlet Sepak Bola, Konseling Gizi, Media Video

PENDAHULUAN

Sepak bola telah menjadi olahraga global yang digemari di seluruh dunia termasuk Indonesia. Dalam membangun sebuah tim sepak bola, faktor gizi para atlet sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi tertinggi. Kebugaran seorang atlet adalah faktor penting bagi penampilan sebuah tim dalam menjalani pertandingan. Sepak bola di negara-negara Eropa sangat maju, atlet sepak bola diberikan menu khusus, pola makan, pengaturan gizi yang menjadi panduan bagi para atletnya dan tersedia tim khusus pengelola makanan atlet sepak bola pada setiap klub sepak bola dan pusat-pusat sekolah sepak bola (FIFA, 2014).

Pengaturan gizi yang baik saat latihan maupun pertandingan akan mengarahkan atlet untuk memiliki kondisi kebugaran yang baik dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2007). Prestasi seorang atlet bola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, emosi dan berfikir positif.

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap prestasi seorang atlet ialah faktor fisik. Kondisi seorang atlet bola sangatlah mempengaruhi stamina ketika mereka bertanding. Indikator kondisi fisik yang prima dari seorang Atlet adalah status gizi dan status kesehatan. Status gizi merupakan cerminan dari terpenuhinya zat-zat yang dibutuhkan dalam tubuh. Status gizi yang baik di harapkan mampu memelihara stamina para Atlet (Monica, 2004 dalam Dede, 2015).

Zat gizi yang baik bersama latihan yang teratur, kemampuan alami, keterampilan, dan motivasi merupakan faktor-faktor utama yang akan mempengaruhi penampilan atlet. Tidak ada makanan seperti suplemen khusus atau minuman penambah tenaga yang bisa membuat seseorang menjadi mahabintang dalam olahraga (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 energi yang

dikonsumsi subjek dalam sehari sebesar 2978 ± 254 kalori. Sedangkan kebutuhan energi subjek berkisar antara 3361 – 4118 kalori. Terdapat ketimpangan antara asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang diperoleh.

Dari survey yang dilakukan bahwa di SMA N 1 Luhak Nan Duo Jumlah atlet yang ada di SMA N 1 Luhak Nan Duo 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. Didapatkan bahwa di kabupaten Pasaman Barat kecamatan Luhak Nan Duo.

Dari hasil survey yang dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara di SMA N 1 Luhak Nan Duo, khususnya pada atlet sepak bola belum pernah melakukan konseling gizi tentang konsumsi makanan bergizi yang baik untuk seorang atlet sepak bola. Hal tersebut karena perilaku makan atlet yang tidak terkontrol yang disebabkan kurangnya pengetahuan, sikap, dan tindakan atlet yang kurang baik. Konseling gizi sangat berguna dalam perbaikan perilaku makan dengan meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan atlet sepak bola.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen semu. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group* yaitu desain yang membandingkan hasil intervensi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (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 kontrol). Setelah

itu dilakukan pada kedua kelompok tersebut dengan memberikan *post-test*.

Dalam penelitian ini variabel pengetahuan gizi atlet dapat dihitung berdasarkan skor kuesioner pengetahuan. Pertanyaan kuesioner sebanyak 20 buah. Setiap pertanyaan didalam 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 komputer kemudian diolah dengan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Responden

Umur Responden

Umur responden terbagi dari kelas yang telah dipilih secara acak yaitu:

Mulai dari umur 16 tahun- 18 tahun.

Berikut gambaran yang menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan umur

Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur Atlet Sepak Bola

Di SMA N 1 Luhak Nan Duo

Umur	Intervensi		Kontrol		Total	
	F	%	F	%	F	%
16	6	40,0	4	26,7	10	33
17	6	40,0	9	60,0	15	50,0
18	3	20,0	2	13,3	5	16,7
Total	15	100,0	15	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar pada umur 16,17 tahun yaitu sama-

sama 40%, umur 18 tahun hanya 20%. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berumur 17 tahun (60%).

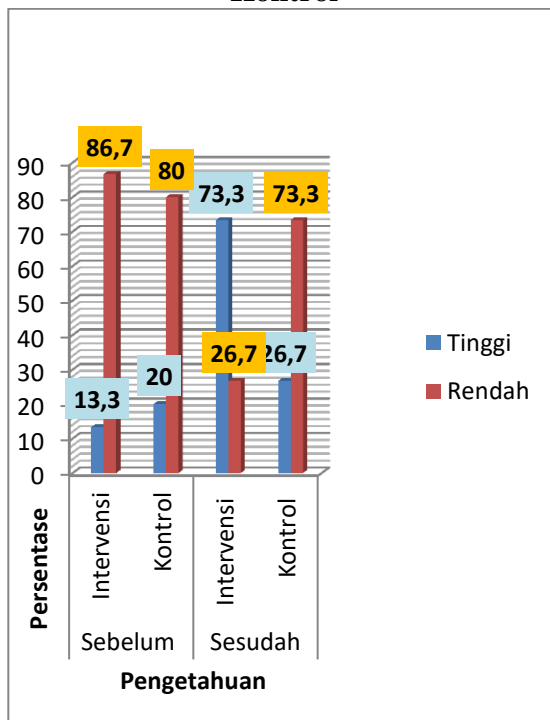
Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi yang didapat dari setiap variabel yang diteliti. Adapun variabel pada penelitian ini antara lain pengetahuan, sikap dan tindakan.

Pengetahuan

Pengetahuan atlet sepak bola sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kontrol bisa dilihat pada diagram dibawah ini :

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Atlet Sepak Bola Yang Mendapatkan Konseling Gizi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol



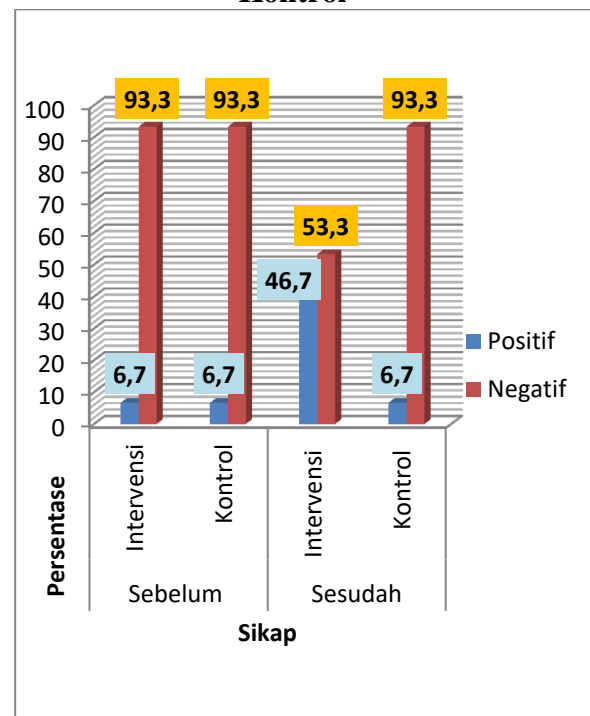
Berdasarkan pada diagram 4.1.3.1 bahwa diketahui frekuensi pengetahuan pada atlet sepak bola sebelum mendapatkan konseling gizi pada

kelompok intervensi yang memiliki pengetahuan tinggi sebesar 13,3% dan pengetahuan rendah 86,7%. Pada kelompok kontrol yang memiliki pengetahuan tinggi sebesar 20% dan pengetahuan rendah sebesar 80%. Dan setelah diberikan konseling gizi pada kelompok intervensi yang pengetahuan tinggi sebesar 73,3%, dan pengetahuan rendah 26,7% pada kelompok kontrol pengetahuan tinggi sebesar 26,7% dan pengetahuan rendah sebesar 73,3%.

Sikap

Frekuensi sikap atlet sepak bola sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kontrol bisa dilihat pada diagram dibawah ini :

DIAGRAM 4.1.3.2 Distribusi Frekuensi Sikap Atlet Sepak Bola Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol



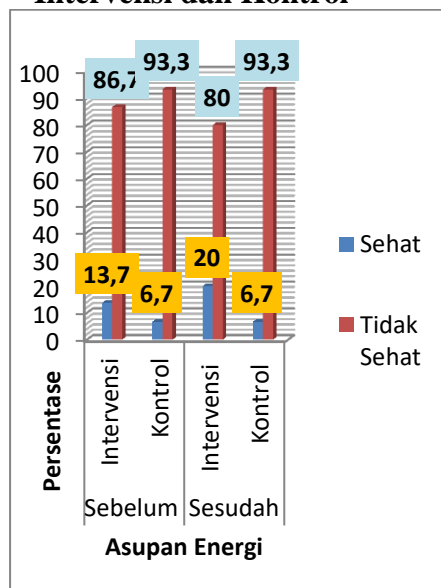
Berdasarkan pada diagram 4.1.3.2 bahwa diketahui frekuensi sikap pada atlet sepak bola sebelum mendapatkan konseling gizi pada kelompok intervensi

yang memiliki sikap positif sebesar 6,7% dan sikap negatif sebesar 93,3%. Pada kelompok kontrol yang memiliki sikap positif sebesar 6,7% dan sikap negatif 93,3%. Dan setelah diberikan konseling gizi pada kelompok intervensi sikap positif sebesar 46,7% dan sikap negatif sebesar 53,3%, dan pada kelompok sikap positif sebesar 6,7% dan sikap negatif sebesar 93,3%.

Tindakan (Prilaku)

Frekuensi tindakan atlet sepak bola sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kontrol bisa dilihat pada diagram dibawah ini :

Distribusi Frekuensi Tindakan (Prilaku) Atlet Sepak Bola Sebelum dan Sesudah konseling Gizi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol



Berdasarkan pada diagram bahwa diketahui tindakan pada atlet sepak bola sebelum mendapatkan konseling gizi pada kelompok intervensi yang memiliki asupan sehat sebesar 13,7% dan asupan energi tidak sehat 86,7%. Pada kelompok kontrol yang memiliki asupan sehat sebesar 6,7% dan asupan tidak sehat sebesar 93,3%. Dan setelah diberikan konseling gizi pada kelompok intervensi yang asupan sehat sebesar 20%, dan asupan tidak sehat

sebesar 80% pada kelompok kontrol asupan sehat sebesar 6,7% dan asupan tidak sehat sebesar 93,3%. Jenis makanan yang tidak sehat terdiri dari bakso, mie instan, keju, alkohol, kopi, gorengan, sprite dan nangka. Dan makanan yang sering dikonsumsi paling banyak adalah bakso, mie instan dan sprite.

Pengetahuan

Distribusi rata-rata skor pengetahuan atlet sepak bola sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kontrol bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Distribusi Rata-Rata Skor Pengetahuan Pada Atlet Sepak Bola Yang Mendapatkan Konseling Gizi Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Pengetahuan	Mean	Nilai Min-Max	Selisih (Δ)
Intervensi			
Pretest	9,73	6-15	4,34
Posttest	14,07	11-18	
Kontrol			
Pretest	9,00	6-13	0,4
Posttest	9,40	6-14	

Berdasarkan tabel diketahui rata-rata skor pengetahuan responden kelompok intervensi sebelum dilakukan konseling adalah 9,73 point, sedangkan setelah dilakukan konseling rata-rata skor pengetahuan responden adalah 14,07 point. Rata-rata skor pengetahuan responden kelompok kontrol sebelum dilakukan konseling pada kelompok intervensi adalah 9,00 point, sedangkan setelah dilakukan konseling rata-rata skor pengetahuan responden adalah 9,40 point.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asikin (2008), dalam penelitiannya terhadap pemberian konseling gizi pada siswa MFS (*Makassar Football School*), menunjukkan

bahwa adanya perubahan pengetahuan gizinya 58,3 poin. Perubahan ini menandakan bahwa adanya manfaat dari konseling gizi yang dapat memperbaiki asupan zat gizi.

Pengetahuan gizi khususnya untuk atlet mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. hal tersebut bertujuan untuk menunjang peningkatan ketahanan fisik dan diharapkan pada waktunya atlet dapat menunjang prestasinya yang terbaik.

Menurut Notoatmodjo (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 baru tersebut. Sejalan dengan penelitian Yusyaf (2013) bahwa pendidikan kesehatan menggunakan metode pendidikan individual efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang demam berdarah dangué

Video merupakan media audiovisual sehingga penggunaan media video pada konseling gizi berpengaruh dalam maningkatkan pengetahuan, sesuai dengan kelebihan media video yaitu dapat menstimulasi indra penglihatan dan indra pendengaran, modern, selalu siap diterima, lebih mudah dipahami, lebih menarik karena ada suara dan gambar, mengembangkan imajinasi, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif lebih besar / luas, serta dapat diulang-ulang bila perlu untuk menambah kejelasan.

Sikap

Distribusi rata-rata sikap atlet sepak bola sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kontrol bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Distribusi Rata-rata Skor Sikap Atlet Sepak Bola Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Sikap	Mean	Nilai Min-Max	Selisih (Δ)
Intervensi			
Pretest	10,20	6-16	3
Posttest	13,20	6-18	
Kontrol			
Pretest	9,60	6-15	0,13
Posttest	9,73	6-15	

Berdasarkan tabel diketahui rata-rata skor sikap responden kelompok intervensi sebelum dilakukan konseling gizi adalah 10,20 point, sedangkan setelah dilakukan konseling gizi rata-rata skor sikap responden adalah 13,20 point.

Rata-rata skor sikap responden kelompok kontrol sebelum dilakukan konseling gizi pada kelompok intervensi adalah 9,60 point, sedangkan setelah dilakukan konseling gizi rata-rata skor sikap responden adalah 9,73 point.

Dalam konsep perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 1997) disebutkan bahwa sikap merupakan domain kedua setelah pengetahuan dalam tingkatan perubahan perilaku. Atlet sepak bola pada kelompok perlakuan secara signifikan mengalami peningkatan pengetahuan gizi. Jika dikaitkan dengan teori perubahan perilaku, maka sikap pada seorang atlet telah sesuai karena ikut mengalami peningkatan. Penelitian lain menunjukkan bahwa rata-rata yang mendapat konseling gizi lebih besar secara signifikan, yaitu sebanyak 6,75 poin (Nikmawati, dkk., 2010). 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).

Pengetahuan	Mean	Selisih (Δ)	p-value	p-value	
				Sebelum	Sesudah
Kelompok Intervensi	9,73	4,34	0,415		
Sebelum					
Sesudah				0,64	0,00
Kelompok Kontrol	9,00	0,4	0,00		
Sebelum					
Sesudah					

Distribusi Rata-rata Skor Tindakan Atlet Sepak Bola Sebelum dan Sesudah konseling Gizi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tindakan	Mean \pm SD	Nilai Min-Max	Selisih Δ
Intervensi			
Pretest	2321,857	1802,3-2939,2	111,094
Posttest	2432,951	2939,2-2432,951	
Kontrol			
Pretest	2241,461	1870,7-2773,2	11,326
Posttest	2230,135	1870,7-2773,2	

Berdasarkan tabel diketahui rata-rata skor tindakan responden kelompok intervensi sebelum dilakukan konseling gizi adalah 3231,85 point, sedangkan setelah dilakukannya konseling gizi rata-rata skor tindakan responden adalah 2432,95 point. Rata-rata skor tindakan responden kelompok kontrol sebelum dilakukan konseling gizi pada kelompok intervensi adalah 2241,46 point, sedangkan setelah dilakukan konseling gizi rata-rata skor tindakan responden adalah 2230,13 point.

Analisa Bivariat

Analisis dilakukan untuk melihat perbedaan pengetahuan, sikap dan

tindakan sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kontrol.

Uji Normalitas

Adapun variabel yang diuji meliputi variabel pretest dan posttest pengetahuan, sikap dan tindakan responden. Berikut ini adalah tabel rangkuman uji normalitas data menggunakan uji *kolmogorof smirnov*.

Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Variabel	p-Value	
	Pretest	Posttest
Pengetahuan	0,628	0,857
Sikap	0,353	0,53
Tindakan	0,799	0,960

Berdasarkan tabel terlihat bahwa variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan memiliki nilai $p > 0,05$ berarti data variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan terdistribusi secara normal.

Pengetahuan Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan Atlet Sepak Bola Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil uji statistik pada kelompok intervensi diperoleh nilai p sebesar 0,415 ($p > 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi dengan p-value nya sesudah konseling sebesar 0,000.

Sikap

Perubahan skor sikap responden sebelum dan sesudah konseling gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap Responden Sebelum dan Sesudah

Konseling Gizi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Sikap	Mean	Selisih (Δ)	p-value	p-value	
				Sebelum	Sesudah
Kelompok Intervensi	10,20	3	0,538		
Sebelum	13,20				
Sesudah				0,33	0,00
Kelompok Kontrol	9,60		0,003	4	0
Sebelum	9,73	0,13			
Sesudah					

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil uji statistik pada kelompok intervensi diperoleh nilai p sebesar 0,538 ($p > 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah konseling gizi dengan p-value nya sebesar 0,000.

Tindakan (Prilaku) Perbedaan Rata-Rata Skor Tindakan Responden Sebelum dan Sesudah Konseling Gizi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tindakan	Mean	Selisih (Δ)	p-value	p-value	
				Sebelum	Sesudah
Kelompok Intervensi	2321,85	111,09			
Sebelum	7	4	0,493		
Sesudah	2432,95			0,33	0,03
	1			4	2
Kelompok Kontrol	2241,46	11,326	0,068		
Sebelum	1				
Sesudah	2230,13				
	5				

Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil uji statistik pada kelompok intervensi diperoleh nilai p sebesar 0,493 ($p > 0,05$) sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai p sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan

rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah konseling gizi dengan p-value nya sebesar 0,032.

PEMBAHASAN

1. Penelitian ini merupakan penelitian quasi experimentsemu (Quasi eksperimental). Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Penelitian quasi eksperiment yaitu desain yang membandingkan hasil intervensi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dimana kelompok dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberi perlakuan konseling gizi (kelompok eksperimen) dan kelompok kedua tidak diberikan perlakuan konseling gizi (kelompok kontrol). Setelah itu dilakukan pada kedua kelompok tersebut dengan memberikan *post-test*. Selama penelitian di lapangan, peneliti dibantu guru olahraga dan mahasiswa gizi.
2. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam waktu penelitian dimana peneliti hanya dapat melakukan intervensi pada pagi hari, yang dilakukan di sekolah.
3. Keterbatasan penelitian dalam pengumpulan responden pada saat pengambilan data. Biasa dapat terjadi pada pengumpulan data karena responden meniru dan bertanya jawaban kepada responden lain.

Karakteristik Responden Karakteristik Atlet Sepak Bola

Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki rentang usia antara 16 – 18 tahun sebanyak 15 orang pada kelompok intervensi dan 15 orang pada kelompok kontrol.

Analisa Univariat Pengetahuan Responden Sebelum Dan Setelah Konseling Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan konseling gizi pada atlet sepak bola dengan materi. Berdasarkan tabel frekuensi pengetahuan atlet dimana lebih tinggi pengetahuan atlet setelah dilakukan konseling gizi sebesar (73,3%). Pada tabel distribusi rata-rata diperoleh rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 9,73 dan setelah konseling gizi rata-rata skor pengetahuan sebesar 14,07 . Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor pengetahuan sebelum adalah sebesar 9,00 dan rata-rata skor pengetahuan sesudah adalah 9,40 . Maka dalam penelitian ini terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi yang sebelum diberikan konseling gizi dan sesudah konseling gizi dilakukan yaitu sebanyak 4,34 poin.

Sejalan dengan penelitian Notoatmodjo (2007) 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.

Sikap Atlet Sepak Bola Sebelum Dan Setelah Konseling Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan Konseling gizi pada atlet sepak bola dengan materi. Frekuensi sikap positif pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah konseling gizi sama-sama (6,7%), sedangkan pada kelompok intervensi yang memiliki sikap positif sebelum konseling gizi (6,7%) dan setelah konseling gizi terjadi peningkatan sebesar (46,7%). Dan diketahui rata-rata skor sikap responden kelompok intervensi sebelum dilakukan konseling gizi adalah 10,20 sedangkan setelah dilakukan konseling gizi rata-rata skor sikap responden adalah 13,20. Rata-rata skor sikap responden kelompok kontrol sebelum dilakukan konseling gizi pada kelompok kontrol adalah 9,60 sedangkan setelah dilakukan konseling gizi rata-rata skor sikap responden adalah 9,73.

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

Tindakan Responden Atlet Sepak Bola sebelum dan sesudah Konseling Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan materi tentang asupan makanan pada atlet sepak bola dengan konseling gizi. Berdasarkan tabel diketahui yang berperilaku sehat padaa kelompok intervensi sebelum konseling gizi (13,7%) dan (6,7%) kelompok kontrol.

Setelah dilakukan konseling gizi pada kelompok intervensi (20%) dan (6,7%). Dan diketahui rata-rata skor responden kelompok intervensi sebelum dilakukan konseling gizi adalah 2321,857 sedangkan setelah dilakukannya konseling gizi rata-rata skor tindakan responden adalah 2432,951. Rata-rata skor tindakan responden kelompok kontrol sebelum dilakukan konseling gizi pada kelompok intervensi adalah 2241,461 sedangkan setelah dilakukan konseling gizi rata-rata

skor tindakan responden adalah 22,30,13. Dilihat dari frekuensi terdapat

Intervensi edukasi gizi mencakup pemberian pengetahuan dan pemberian motivasi kearah perubahan sikap dan perilaku pemberian makan. Edukasi gizi dengan media berupa video dan food sampel akan mudah dipahami oleh subjek penelitian karna menarik perhatian dan tidak membosankan.

Analisa Bivariat

Perbedaan pengetahuan responden sebelum dan setelah Konseling Gizi

Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi ($p < 0,05$). 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 Nikmawati, dkk. (2010) yang menyebutkan bahwa pendidikan 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 sepak bola.

Perbedaan sikap responden sebelum dan sesudah konseling gizi

Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah konseling gizi. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah konseling gizi ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan

terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perubahan sikap pada atlet sepak bola.

Dalam konsep perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 1997) disebutkan bahwa sikap merupakan domain kedua setelah pengetahuan dalam tingkatan perubahan perilaku pada atlet sepak bola. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nikmawati, dkk, 2010) menunjukkan bahwa rata-rata sikap Ibu yang mendapat 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).

Perbedaan tindakan responden sebelum dan sesudah konseling gizi

Penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor tindakan (prilaku) sebelum dan sesudah konseling gizi. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata skor tindakan (prilaku) sebelum dan sesudah konseling gizi ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh konseling gizi terhadap perubahan tindakan (prilaku) pada atlet sepak bola.

Notoatmodjo (2007) disampaikan bahwa untuk mencapai perubahan perilaku kesehatan seseorang diperlukan penambahan pengetahuan.

Penambahan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara pendidikan kesehatan. Ada banyak hal yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan, diantaranya konseling menggunakan media dan food model.

Konseling gizi menggunakan media video (lihat-dengar) lebih merangsang dalam penyampaian pesan-pesan/informasi yang disampaikan karena responden dapat melihat dan responden juga dapat mendengarkan isi pesan

tersebut. Sehingga konseling gizi menggunakan media video akan mempengaruhi pengetahuan, sikap dan tindakan (prilaku) atlet sepak bola.

Menurut Edgar Dale (1964) dalam Nursalam dan Efendi (2009) yang digambarkan dalam kerucut Edgar Dale, membaca akan mengingat 10% dari materi yang dibaca, mendengar akan mengingat 20% dari yang didengar, melihat akan mengingat 30% dari apa yang dilihat, mendengar dan melihat akan mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihat

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : terdapatnya perbedaan rata-rata pengetahuan, sikap dan tindakan sebelum dan setelah dilakukan konseling gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil kesimpulan dapat diatas, maka saran yang dapat diberikan kepada pihak dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi sekolah agar bisa memberikan konseling gizi untuk merubah pengetahuan, sikap dan tindakan (prilaku) pada atlet sepak bola
2. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan (prilaku) pada atlet sepak bola
3. Bagi atlet sepak bola, penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam menambah pengetahuan serta perubahan sikap dan tindakan (prilaku) makan

DAFTAR PUSTAKA

Adriani M, Wijatmadi B.2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta:Kencana
Almatsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 2009.

Anggraini, R, 2009, *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral Pada Atlet di Wilayah Jakarta Selatan*, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta.

Asikin, Hijrah (2008). *Konseling Gizi Untuk Peningkatan Status Gizi Kurang siswa MFS* (Makasar. Skripsi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Makasar.

Anonim, B. (2003). *Gizi Atlet Sepak Bola*. Jakarta: Depkes RI. Djoko Pekik Irianto. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset:2007. Fifa. *Nutrition For Footbal: A Practical Guide To eating and Drinking For Health And Performance*[internet]. Zurich : F-March.

Harahap, D. A. 2015. *Hubungan Asupan Zat Gizi, Gaya Hidup, dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Atlet* (Skripsi), Padang : S1 Gizi Stikes Perintis Padang

Indonesia. Departemen Kesehatan RI: *Gizi Atlet Sepak Bola*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan dan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jasmani AtletPSIS Semarang [Internet]. Tesis. Institut Pertanian Bogor.

McCullough Fiona SW, Yoo EEUHEE, Ainsworth paul. *Food choice, Nutrition Education and British and Korean Primary school children*, International Journal of Consumer Studies 2004 jun; 28(3): 235-44.

Mustamin,dkk, 2010. *Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan dan Status Gizi Atlet di Pusklat Olahraga Pelajar Sudiang Kota*

- Makasar. Artikel Penelitian Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makasar. Diakses 12 November 2014. Dari [http://library, Stikesnh.ac.id/file](http://library.stikesnh.ac.id/file).
- Napu, A. 2007. *Pengaturan Berat Badan dalam Menunjang Kemampuan Fisik Atlet*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 5 Nopember 2008. Nugoroho, Bhuono A. 2005. Strategi Jitu Memilih Metode
- Notoatmodjo. 2005. *Promosi Kesehatan teori dan aplikasi*. PT Rineka Cipta: Jakarta.
- Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2017
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku* Jakarta: PT PERSAGI. (2013). *Konseling gizi: Proses komunikasi, tata laksana, serta aplikasi konseling gizi pada berbagai diet*. Jakarta, Indonesia: Penebar Plus Rineka Cipta.
- Nikmawati, E. E., C. Kusharto M., Khomsan A., Sukandar D., dan Atmawikarta A. (2009). Intervensi pendidikan gizi bagi ibu balita dan kader Posyandu untuk meningkatkan PSK (Pengetahuan Sikap dan Keterampilan) serta status gizi balita. *Jurnal Pendidikan Teknologi Kejuruan, Vol. V (15)*. Notoatmodjo, S. (1997). *Ilmu kesehatan masyarakat*:
- Ngestiningrum, A. H. (2010). Perbandingan antara pengaruh layanan informasi dan konseling kelompok terhadap sikap tentang kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal penelitian kesehatan suara Forikes, 1(1)*, 7-15.
- Pragita R, Reza. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Stratagem Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Di SMP 14 Jember*.
- Rosidi A. *Hubungan Status Gizi, Status Kesehatan Dan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Jasmani Atlet PSIS Semarang [Internet]*. Tesis. Institut Pertanian Bogor.
- Setiawan. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika. Soeditama AD. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jilid II. Jakarta: Penerbitan Dian Rakyat, 2014.
- Soekirman. R. 2009. *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya Masyarakat, Departemen Pendidikan Naional*, Jakarta.
- Suharjo, Cahyono, 2007. *Gaya Hidup dan penyakit modern*. PT Konsius Yogyakarta.
- Suniar, L. (2000). *Dukungan Zat-Zat Gizi untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamed.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, DKK, 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC Yusyaf, S. 2013. *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual terhadap Peningkatan Pengetahuan Keluarga Tentang Demam Berdarah Dengue*. *Jurnal*