

**SKRIPSI**

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



**2020**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah WT atas segala karunia dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyusun menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik”. Tak lupa shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi kita semua.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari banyak pihak. Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Setyo Budi, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Bapak dr. Abdur Riva'i., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Bapak Heri Purnama Pribadi, S.Or., M.Kes. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi dan pembimbing 1 yang memberikan nasihat, petunjuk dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
4. Dian Agnesia, S.Gz., MPH. Selaku Dosen Pembimbing 2 memberikan nasihat, petunjuk dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Ketua tim sepakbola di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik.
6. Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik secara moral dan material.
7. Seluruh responden atas kesediaan dan partisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan proposal peneliti ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih perlu untuk disempurnakan, oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu khususnya dibidang gizi.

Gresik, 7 Agustus 2020

Penulis



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

**Mufidatul Maziyah**

*Program Studi Sarjana Gizi Universitas Muhammadiyah Gresik,  
fifimufida20@gmail.com*

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Gizi dan kebugaran jasmani berperan dalam keberhasilan satu tim sepak bola. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet. Pengaturan gizi serta tes kebugaran belum pernah dilakukan oleh klub sepak bola di Kecamatan Duduksampeyan. **Tujuan :** penelitian ini 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. **Metode :** 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 responden laki-laki yang memenuhi kriteria inklusi. Edukasi dilakukan dalam satu kali pertemuan. Pengumpulan data dengan kuesioner dan pengukuran sebelum dan sesudah edukasi. Uji persyaratan yang digunakan yaitu uji normalitas, analisis data menggunakan *uji wilcoxon* untuk pengetahuan dan pola makan, *uji paired t-test* untuk status gizi, dan kebugaran jasmani. **Hasil :** Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi adalah 11,04 dan 13,06 ( $p=0,000$ ). Rata-rata skor pola makan sebelum dan sesudah edukasi adalah 198,50 dan 209,16 ( $p=0,275$ ). Rata-rata skor IMT sebelum dan sesudah edukasi adalah 23,503 dan 23,502 ( $p=0,742$ ). Rata-rata skor persen lemak tubuh sebelum dan sesudah edukasi adalah 15,919 dan 15,918 ( $p=0,658$ ). Rata-rata skor daya tahan otot tungkai sebelum dan sesudah edukasi adalah 40,44 dan 40,65 ( $p=0,445$ ). Rata-rata skor daya power

otot tungkai sebelum dan sesudah edukasi adalah 46,07 dan 46,37 ( $p=0,240$ ).

**Kesimpulan** : 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 Gizi, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi, Kebugaran Jasmani



**ANALYSIS OF NUTRITION KNOWLEDGE, FOOD PATTERN,  
NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL  
SOCCER SPORTS IN DUDUKSAMPEYAN SUB-DISTRICT, GRESIK  
DISTRICT**

**Mufidatul Maziyah**

*Undergraduate Nutrition Study Program, University of Muhammadiyah Gresik,*

*fifimufida20@gmail.com*

**ABSTRACT**

**Background:** Physical nutrition and fitness play a role in the success of a football team. However, most athletes' nutritional intake is inaccurate due to a lack of education about the importance of sports nutrition for athletes. The football club in Duduksampeyan Sub-District has never managed nutrition and fitness tests.

**Objective:** 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. **Method:** This research is *pre-experiment* with the one group pretest-posttest design approach. Sampling with a total sampling technique of 68 male respondents who met the inclusion criteria. Education is carried out in one meeting. Data collection with questionnaires and measurements before and after education. The test requirements used are normality test, data analysis using Wilcoxon test for knowledge and food pattern, paired t-test for nutritional status, and physical fitness. **Result:** The mean scores of knowledge before and after education were  $11.04 \pm 1.251$  and  $13.06 \pm 2.026$  ( $p = 0.000$ ). The mean score for food patterns before and after education were  $198.50 \pm 54.811$  and  $209.16 \pm 81.045$  ( $p = 0.275$ ). The mean BMI scores before and after education were  $23.503 \pm 4.1739$  and  $23.502 \pm 4.1741$  ( $p = 0.742$ ). The mean body fat percent scores before and after education were  $15.919 \pm 6.4358$  and  $15.918 \pm 6.4306$  ( $p = 0.658$ ). The mean score of leg muscle endurance before and after education were  $40.44 \pm 8.546$  and  $40.65 \pm 9.205$  ( $p = 0.445$ ). The mean scores of leg muscle power before and after education were  $46.07 \pm 8.783$  and  $46.37 \pm$

8.527 ( $p = 0.240$ ). **Conclusion** : 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: Nutrition Education, Nutrition Knowledge, Food Pattern, Nutritional Status, Physical Fitness



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan umum .....	3
1.3.2 Tujuan khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Sepak Bola.....	5
2.2 Edukasi Gizi .....	5
2.3 Pengetahuan Gizi.....	6
2.3.1 Definisi pengetahuan.....	6
2.3.2 Tingkat pengetahuan .....	7
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi pengetahuan .....	8
2.3.4 Pengukuran pengetahuan .....	9
2.4 Pola Makan.....	9
2.4.1 Definisi pola makan .....	9
2.4.2 Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	10



2.4.3	Kebutuhan gizi untuk atlet .....	11
2.4.4	Pola makan gizi seimbang.....	13
2.4.5	Pengukuran pola makan .....	15
2.5	Status Gizi .....	16
2.5.1	Definisi status gizi.....	16
2.5.2	Faktor yang mempengaruhi status gizi .....	17
2.5.3	Penilaian status gizi.....	18
2.5.4	Penilaian status gizi untuk atlet.....	19
2.6	Kebugaran Jasmani.....	21
2.6.1	Definisi kebugaran jasmani.....	21
2.6.2	Komponen kebugaran jasmani.....	22
2.6.3	Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani .....	24
2.6.4	Komponen fisik dasar & pengukuran cabang olahraga sepak bola	25
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>		<b>28</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	28
3.2	Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>29</b>
4.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	29
4.2	Waktu Penelitian .....	29
4.3	Lokasi Penelitian .....	29
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
4.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	30
4.5.1	Variabel Penelitian .....	30
4.5.2	Definisi Operasional.....	30
4.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	33
4.6.1	Teknik pengumpulan data .....	33
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	38
4.7	Kerangka Operasional .....	40
4.8	Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>42</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	42

5.2	Pembahasan .....	60
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>		<b>61</b>
6.1	Kesimpulan.....	61
6.2	Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>63</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT/U menurut Kemenkes RI.....	20
Tabel 2.2 Kategori persen lemak tubuh pada laki-laki dan perempuan.....	21
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.2 Pedoman Penilaian Pola Makan.....	36
Tabel 4.3 Kategori Penilaian Pola Makan.....	36
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden .....	42
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi .....	43
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan.....	44
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh.....	47
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Persen Lemak Tubuh.....	48
Tabel 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Daya Tahan Otot Tungkai .....	49
Tabel 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Daya Power Otot Tungkai.....	50
Tabel 5.8 Perbedaan Pengetahuan Gizi.....	56
Tabel 5.9 Perbedaan Pola Makan.....	57
Tabel 5.10 Perbedaan Indeks Massa Tubuh.....	57
Tabel 5.11 Perbedaan Persen Lemak Tubuh.....	58
Tabel 5.12 Perbedaan Daya Tahan Otot Tungkai .....	59
Tabel 5.13 Perbedaan Daya Power Otot Tungkai.....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	13
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	28
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	70
Lampiran 2. Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 4. Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	76
Lampiran 5. <i>Leaflet</i> .....	83
Lampiran 6. Kuesioner Kepuasan Peserta .....	85
Lampiran 7. Hasil Analisis Data .....	86
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan .....	89

