

Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet Non-Elit Kategori *Stop and Go Sport* di UKM Olahraga UNESA

Aiko Aristawati Nabila¹, Satwika Arya Pratama², Cleonara Yanuar Dini³,
Rita Ismawati⁴, Endang Sri Wahjuni⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
Email Korespondensi: aiko.20043@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih. Dalam mencapai kebugaran jasmani yang baik diperlukannya pola makan yang tepat terutama bagi atlet. Pembiasaan pola makan yang tepat dapat terbentuk melalui adanya pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang yang tepat pula pada diri seorang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang dengan tingkat kebugaran atlet non-elit di UKM sepak bola, basket, dan voli UNESA. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan secara *cross-sectional*. Responden pada penelitian ini berjumlah 56 orang atlet yang terdiri dari atlet sepak bola, basket, dan voli yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat pengetahuan gizi seimbang sedang (59%), sikap gizi seimbang positif (52%), perilaku gizi seimbang positif (52%), dan kebugaran jasmani kurang (64%). Hasil penelitian menggunakan uji statistik *rank spearman* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ($p\ value = 0,526 > 0,05$) dan sikap gizi seimbang ($p\ value = 0,458 > 0,05$) dengan kebugaran jasmani atlet. Sedangkan terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet ($p\ value = 0,043 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan kebugaran jasmani. Akan tetapi, terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Gizi Seimbang.

The Relationship Between Knowledge, Attitudes, and Behavior of Balanced Nutrition with Fitness Levels in Non-Elite Athletes of Stop and Go Sport Categories in Sports UKM UNESA

ABSTRACT

Physical fitness is the physical ability of a person to carry out daily activities without feeling excessive fatigue. In achieving good physical fitness, a proper diet is needed, especially for athletes. Proper dietary habits can be formed through the existence of knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition that is also appropriate in an athlete. This study aims to determine the relationship between knowledge, attitudes, and behavior of balanced nutrition with the fitness level of non-elite athletes in football, basketball, and volleyball UKM UNESA. This type of research is quantitative with a cross-sectional approach. Respondents in this study amounted to 56 athletes consisting of soccer, basketball, and volleyball athletes

obtained by purposive sampling technique. The results of this study indicate the majority of the level of knowledge of balanced nutrition is moderate (59%), the attitude of balanced nutrition is positive (52%), the behavior of balanced nutrition is positive (52%), and physical fitness is less (64%). The results of the study using the Rank Spearman statistical test showed that there was no relationship between knowledge (p value = $0.526 > 0.05$) and balanced nutrition attitudes (p value = $0.458 > 0.05$) with athletes' physical fitness. While there is a relationship between balanced nutrition behavior and athletes' physical fitness (p value = $0.043 < 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is no relationship between knowledge and attitude of balanced nutrition with physical fitness. But there is a relationship between balanced nutrition behavior and physical fitness.

Keywords: *Physical Fitness, Knowledge, Attitude, Behavior, Balanced Nutrition.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang dalam keadaan sehat dan segar sehingga tubuhnya mampu melakukan adaptasi dengan baik tanpa mengalami kelelahan dan ketika melakukan kegiatan yang mendadak masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukannya (Siti dkk, 2021). Dalam meningkatkan kebugaran jasmani tentunya diperlukan faktor pendukung bagi atlet, salah satunya adalah faktor gizi yang seimbang. Pernyataan tersebut didukung oleh Kamarudin, dkk (2021) yang menyebutkan bahwa gizi yang seimbang merupakan kunci dari meningkatkan kebugaran jasmani tubuh, sekaligus untuk mempertahankan performa yang optimal dalam olahraga. Terutama pada atlet kategori *Stop and Go Sports*, yaitu pada cabang olahraga sepak bola, voli, dan basket. Ketiga cabang olahraga tersebut memiliki intensitas tinggi dalam teknik permainannya, seperti berlari dan melompat dalam durasi permainan yang cukup panjang.

Dalam upaya pemenuhan gizi yang seimbang, terdapat faktor yang secara tidak langsung memiliki pengaruh. Faktor tersebut adalah pengetahuan gizi. Menurut Mustamin, dkk (2020) menyebutkan bahwa pengetahuan gizi khususnya bagi atlet berperan penting dalam kebiasaan pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Dengan adanya pengetahuan gizi yang baik memungkinkan para atlet mendapatkan pemahaman yang jelas tentang bagaimana sikapnya dalam bertindak untuk mengatur pola dan perilaku makannya. Hal serupa juga disampaikan oleh Milosavljevic, dkk (2019) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah budaya, psikologi, gaya hidup, biaya, kenyamanan, rasa, lingkungan, jenis kelamin, pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku seseorang. Berdasarkan pernyataan dari Mustamin, dkk (2020) dan Milosavljevic, dkk (2019) tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang yang kita miliki. Di mana kebiasaan makan yang seimbang tentunya akan berpengaruh terhadap baik atau buruknya kebugaran jasmani atlet. Namun, pada kenyataannya atlet masih mengonsumsi makanan yang tidak sehat meski telah diberikan diet makanan saat akan bertanding, hal itu tentunya dikhawatirkan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani atlet. Pada penelitian Nidayanti (2019) melalui wawancaranya dengan atlet menunjukkan bahwa 50% atlet masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan sehat dan bergizi. Mereka masih memilih makanan yang

sesuai dengan selera makan mereka tanpa mengerti tentang kaidah asupan gizi seimbang.

Utamanya pada atlet kategori *stop and go sports* cabang olahraga sepak bola, voli, dan basket yang akan diteliti pada penelitian ini juga masih menunjukkan gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang yang masing rendah. Kondisi tersebut dapat diketahui melalui beberapa studi yang menunjukkan bahwa pemain sepak bola khususnya pemain muda tidak bisa terpenuhi kebutuhan gizinya karena perilaku diet yang salah, serta asupan makan yang tidak mencukupi (Wijaya dkk, 2021). Salah satu yang menjadi penyebab perilaku diet dan asupan makan yang salah bisa didasari oleh faktor kurangnya pengetahuan gizi atau kesalahpahaman tentang kaidah gizi, serta kurangnya informasi mengenai pedoman diet dan asupan makan yang benar sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap sikap atlet dalam pemilihan makanannya yang cenderung ke arah negatif (Noronha dkk, 2020).

Gambaran pengetahuan gizi pada atlet ditunjukkan pada sebuah studi di Lebanon tahun 2021. Dari studi tersebut didapatkan kesimpulan bahwa ditemukannya pengetahuan gizi yang masih kurang pada sekitar 80% pelatih dan 54% pemain basket. Pengetahuan gizi yang tidak memadai tersebut berkaitan dengan kurangnya pendidikan gizi pada pemain basket. Selanjutnya, penelitian pada pemain voli yang dilakukan oleh Holden, dkk (2018) tentang pengetahuan gizi pada pemain voli didapatkan hasil dari skor rata-rata pengisian kuesioner adalah 40,22. Tidak ada atlet yang berhasil mencapai skor di atas 70% sesuai dengan skor kelulusan yang ditetapkan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa atlet saat ini tidak memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup.

Jika pengetahuan gizi atlet kurang, maka dikhawatirkan akan berdampak pada sikap dan perilaku yang negatif terhadap pemilihan makan. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan pada tidak tercukupinya pemenuhan asupan gizi seimbang dan akan berdampak pada tingkat kebugaran atlet. Berdasarkan penelitian tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh Eva (2018) pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri, mendapat hasil bahwa dari jumlah 17 siswa tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kategori baik sekali sebesar 0%, kategori baik sebesar 17,65%, kategori sedang sebesar 35,29%, kategori kurang sebesar 47,06%, kategori kurang sekali sebesar 0%. Tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang salah satunya adalah pola makan. Jadi, dapat diasumsikan bahwa pengetahuan gizi seimbang berpengaruh terhadap kebugaran seorang atlet. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Triandari, dkk. (2021) tentang hubungan pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan. Hasil menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi ($p = 0,000$) dan asupan karbohidrat ($p = 0,044$) dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi awal peneliti terhadap atlet di UKM sepak bola, voli, dan basket UNESA diketahui bahwa atlet masih memiliki pengetahuan dan perilaku makan yang kurang tepat terhadap pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Selain itu, dilihat dari data tingkat kebugaran jasmani atlet dapat diketahui bahwa sebanyak 35 dari 51 atlet masih memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet. Adapun penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet.

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif dan bersifat analitik. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNESA pada bulan Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini, yaitu atlet non-elit pada UKM sepak bola, voli, dan basket di UNESA. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 55 responden. Data penelitian diperoleh dari data primer dengan teknik tes dan *Multistage Fitness Test* (MFT). Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistik *rank spearman*.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari komisi etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor: 109/EA/KEPK/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari penelitian ini diperoleh data mengenai karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, cabang olahraga, dan kebiasaan merokok. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

| Kategori | Jumlah Responden | Persentase (%) |
|--------------------------|------------------|----------------|
| Usia (Tahun) | | |
| 18 | 11 | 20 |
| 19 | 23 | 41 |
| 20 | 12 | 21 |
| 21 | 7 | 13 |
| 22 | 3 | 5 |
| Total | 56 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 25 | 45 |
| Laki-Laki | 31 | 55 |
| Total | 56 | 100 |
| Cabang Olahraga | | |
| Sepak bola | 20 | 36 |
| Voli | 18 | 32 |
| Basket | 18 | 32 |
| Total | 56 | 100 |
| Kebiasaan Merokok | | |
| Ya | 21 | 38 |
| Tidak | 35 | 62 |
| Total | 56 | 100 |

Didapatkan hasil bahwa responden pada penelitian ini memiliki usia mulai dari 18 tahun hingga 22 tahun. Banyaknya responden yang memiliki usia 18 tahun, yaitu sebanyak 11 orang atlet (20%), 19 tahun sebanyak 23 orang atlet (41%), 20

tahun sebanyak 12 orang atlet (21%), 21 tahun sebanyak 7 orang atlet (13%), dan 22 tahun sebanyak 3 orang (5%). Jenis kelamin responden pada penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu perempuan dan laki-laki. Untuk perempuan sebanyak 25 orang atlet (45%) dan laki-laki sebanyak 31 orang atlet (55%). Cabang olahraga yang diteliti pada penelitian ini terdiri dari 3 jenis, yaitu sepak bola, voli, dan basket. Pada cabang olahraga sepak bola, yaitu sebanyak 20 orang atlet (36%), cabang olahraga voli sebanyak 18 orang atlet (32%), dan cabang olahraga basket sebanyak 18 orang atlet (32%). Karakteristik terakhir, yaitu kebiasaan merokok responden. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebanyak 21 orang atlet (38%) memiliki kebiasaan merokok. Lama waktu merokok pada responden, yaitu memiliki rata-rata waktu 3 tahun.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Atlet

| No. | Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang | Jumlah | |
|-----|-----------------------------------|--------|-----|
| | | n | % |
| 1. | Baik | 15 | 27 |
| 2. | Sedang | 33 | 59 |
| 3. | Kurang | 8 | 14 |
| | Total | 56 | 100 |

Dapat diketahui bahwa sebanyak 15 orang atlet (27%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik, sebanyak 33 orang atlet (59%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kategori sedang, dan sebanyak 8 orang atlet (14%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki oleh atlet, yaitu masuk pada kategori sedang. Kondisi ini bisa terjadi dikarenakan para atlet sudah termasuk pada kategori usia dewasa awal, sehingga mereka sudah mampu berpikir dan menyerap informasi mengenai gizi seimbang dengan baik melalui media sosial, seperti *instagram*, *twitter*, *tiktok*, dan *youtube* (Faza, dkk 2021). Selain itu, banyaknya atlet yang sudah memiliki pengetahuan gizi seimbang pada tingkat sedang hingga baik dikarenakan sebagian besar responden pernah mendapatkan mata kuliah ilmu gizi.

Sikap Gizi Seimbang

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Gizi Seimbang Atlet

| No. | Sikap Gizi Seimbang | Jumlah | |
|-----|---------------------|--------|-----|
| | | n | % |
| 1. | Positif | 29 | 52 |
| 2. | Negatif | 27 | 48 |
| | Total | 56 | 100 |

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 29 orang atlet (52%) memiliki sikap gizi seimbang yang positif, sedangkan sebanyak 27 orang atlet (48%) memiliki sikap gizi seimbang yang negatif. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa atlet yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan yang memiliki sikap negatif. Kondisi ini bisa

terjadi dikarenakan sebagian besar responden sudah memiliki pengetahuan gizi seimbang pada tingkat sedang hingga baik. Adanya pengetahuan yang dimiliki responden dapat berpengaruh terhadap sikap responden, sehingga sebagian besar responden memiliki sikap gizi seimbang yang positif. Selain itu, pada usia remaja awal ini responden akan lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya seperti teman atau tokoh penting yang dipercaya, seperti pelatih atlet (Azwar, 2018).

Perilaku Gizi Seimbang

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Gizi Seimbang Atlet

| No. | Perilaku Gizi Seimbang | Jumlah | |
|-----|------------------------|--------|-----|
| | | n | % |
| 1. | Positif | 29 | 52 |
| 2. | Negatif | 27 | 48 |
| | Total | 56 | 100 |

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 29 orang atlet (52%) memiliki perilaku gizi seimbang yang positif, sedangkan sebanyak 27 orang atlet (48%) memiliki perilaku gizi seimbang yang negatif. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa atlet yang memiliki perilaku positif terhadap gizi seimbang lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan yang memiliki perilaku negatif. Kondisi tersebut bisa terjadi dikarenakan pengetahuan atlet sebagian besar juga sudah pada tingkat sedang dan baik, serta sikap atlet sebagian besar juga sudah positif. Selain itu, sama seperti dengan pengetahuan dan sikap, terdapat faktor internal, seperti usia yang dapat mempengaruhi perilaku atlet. Atlet dalam kategori usia remaja hingga dewasa awal akan lebih mudah dalam menentukan antara perilaku yang positif dan yang negatif.

Kebugaran Jasmani

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kebugaran Jasmani Atlet

| No. | Kebugaran Jasmani | Jumlah | |
|-----|-------------------|--------|-----|
| | | n | % |
| 1. | Baik | 20 | 36 |
| 2. | Kurang | 36 | 64 |
| | Total | 56 | 100 |

Dapat diketahui bahwa sebanyak 20 orang atlet (36%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, lalu sebanyak 36 orang atlet (64%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Dari hasil tersebut, atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik. Kondisi tersebut dapat terjadi dikarenakan beberapa hal yang bisa menjadi faktor utama kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada atlet, yaitu aktivitas fisik atau latihan yang kurang (Jannatun & Atika, 2021). Selain itu, diketahui bahwa rata-rata atlet laki-laki memiliki riwayat merokok yang sudah bertahun-tahun. Kebiasaan merokok ini tentunya akan menurunkan daya tahan kardiovaskular atau tingkat kebugaran jasmaninya (Sunarto, 2019).

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet

| Jenis Hubungan | Rank-Spearman | |
|-----------------------------------------------------------|---------------|---------|
| | R | p value |
| Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet. | 0,087 | 0,526 |

Setelah dilakukan uji korelasi *rank spearman* antara hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet diperoleh hasil nilai koefisien korelasi 0,087 dengan *p value* = 0,526 > 0,05 yang artinya adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan kebugaran jasmani atlet dalam penelitian ini bisa dikarenakan terdapat faktor yang lebih utama dalam mempengaruhi kebugaran jasmani pada atlet.

Aktivitas fisik dapat menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian oleh Aditya & Faridha (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel aktivitas fisik (*p value* = 0,001 < 0,05) terhadap kebugaran jasmani atlet UKM. Hubungan positif tersebut memiliki arti bahwa apabila aktivitas fisik baik, maka akan diikuti oleh peningkatan kebugaran jasmani. Begitupun sebaliknya, apabila aktivitas fisik atlet menurun maka akan diikuti juga oleh penurunan tingkat kebugaran jasmani pada atlet.

Di samping aktivitas fisik, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Adapun faktor tersebut, meliputi usia dan jenis kelamin. Sesuai dengan penelitian oleh Oktriani (2019) menyebutkan bahwa usia dan jenis kelamin memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai probabilitas sebesar 0,012 < 0,015. Faktor pendukung lainnya, yaitu kebiasaan merokok. Faktor pendukung lainnya, yaitu kebiasaan merokok. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa masih terdapat 28 atlet (38%) masih memiliki kebiasaan merokok. Penelitian oleh Sunarto (2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi rokok terhadap tingkat kebugaran jasmani pada atlet badminton dengan hasil nilai *p value* = 0,001 < 0,05 dan *r* = 0,577.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfatus (2021) dan penelitian oleh Hasanatun, dkk. (2019) yang memiliki kesamaan, yaitu menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kebugaran jasmani. Hal yang membedakan dari kedua penelitian tersebut, yaitu terletak pada jenis responden dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Pada penelitian Ulfatus (2021) yang meneliti pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) menjelaskan bahwa tidak adanya hubungan bisa terjadi dikarenakan faktor seperti latihan, keturunan, dan asupan makan. Sementara itu, penelitian Hasanatun (2019) yang meneliti pada atlet pencak silat menjelaskan bahwa faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah usia.

Meskipun dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan tingkat kebugaran jasmani atlet, namun pengetahuan gizi seimbang yang baik perlu tetap dimiliki oleh atlet. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang nantinya akan tetap

berguna untuk menentukan asupan gizi atau makanan apa yang baik untuk dikonsumsi bagi tubuh.

Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet

Tabel 7. Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet

| Jenis Hubungan | Rank-Spearman | |
|-----------------------------------------------------|---------------|---------|
| | r | p value |
| Sikap Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet. | 0,101 | 0,458 |

Setelah dilakukan uji korelasi *rank spearman* antara hubungan sikap gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet diperoleh hasil nilai koefisien korelasi 0,101 dengan $p\ value = 0,458 > 0,05$ yang artinya adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet. Kondisi ini dapat terjadi dikarenakan terdapat faktor lain yang lebih tinggi dalam mempengaruhi kebugaran jasmani atlet dibandingkan dengan sikap gizi seimbang. Faktor tersebut adalah aktivitas fisik. Menurut Rhosidatus, dkk (2019) pada penelitiannya diperoleh hasil bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan terhadap kebugaran jasmani dengan $p\ value = 0,000 < 0,05$ dan $r = 0,822$.

Selain aktivitas fisik, terdapat juga faktor pendukung lainnya, yaitu usia dan jenis kelamin. Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Oktriani (2019) yang menyebutkan bahwa usia dan jenis kelamin memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani dengan nilai probabilitas sebesar $0,012 < 0,015$. Faktor pendukung lainnya, yaitu kebiasaan merokok. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa masih terdapat 28 atlet (38%) masih memiliki kebiasaan merokok. Adapun hubungan antara perilaku merokok dan kebugaran jasmani atlet sesuai dengan penelitian oleh Aditya & Juanita (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi sebesar -0,539 antara kebiasaan merokok terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA. Tanda negatif dari hasil penelitian tersebut menunjukkan arti bahwa apabila kebiasaan merokok rendah, maka tingkat kebugaran jasmaninya tinggi. Begitupun sebaliknya apabila semakin tinggi kebiasaan merokoknya, maka tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Dalam penelitian ini, meskipun tidak menunjukkan adanya hubungan antara sikap gizi seimbang dengan tingkat kebugaran jasmani atlet, namun sikap gizi seimbang memiliki pengaruh terhadap pola makan atau kebiasaan hidup sehat atlet seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu, sikap gizi seimbang yang positif harus tetap dimiliki oleh atlet.

Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet

Tabel 8. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet

| Jenis Hubungan | Rank-Spearman | |
|--------------------------------------------------------|---------------|---------|
| | R | p value |
| Perilaku Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani Atlet. | 0,472* | 0,043 |

*. *Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

Setelah dilakukan uji *rank spearman* hubungan perilaku gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet, diperoleh nilai koefisien korelasi 0,472 dengan p

value = 0,043 < 0,05 artinya adalah terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kebugaran jasmani atlet. Hasil hubungan yang positif ini menandakan bahwa atlet yang memiliki perilaku gizi seimbang yang positif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebaliknya apabila atlet memiliki perilaku gizi seimbang yang negatif akan membuat tingkat kebugaran jasmani atlet menjadi menurun atau kurang. Menurut Bagus & Aditya (2022) hubungan dengan nilai *r* 0,40 hingga 0,69 menunjukkan yaitu hubungan yang kuat. Oleh karena itu, hubungan dalam penelitian ini termasuk dalam hubungan yang kuat.

Berbeda dengan hasil dari pengetahuan dan sikap gizi seimbang yang tidak memiliki hubungan, hasil dari variabel perilaku gizi seimbang menunjukkan adanya hubungan terhadap kebugaran jasmani atlet. Hal ini bisa terjadi dikarenakan terkadang seseorang bisa langsung mempraktikkan atau berperilaku dengan cara melihat dan meniru dari lingkungan sekitarnya atau mecontoh perilaku yang dilakukan oleh teman, keluarga atau tokoh yang dianggapnya penting seperti pelatih atlet. Pernyataan tersebut didukung oleh Siti (2018) yang menjelaskan bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap individu karena lingkungan merupakan lahan untuk perkembangan perilaku seseorang.

Adanya hubungan antara perilaku gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran jasmani ini semakin mendukung teori yang digunakan sebagai dasar dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa salah satu faktor pendukung kebugaran jasmani adalah pola makan atau asupan zat gizi. Adapun pola makan atau asupan zat gizi yang baik dapat terbentuk melalui perilaku gizi seimbang yang positif pada atlet. Pola makan atau asupan zat gizi sudah baik, maka nantinya akan diikuti pula oleh peningkatan kebugaran jasmani yang baik.

Melalui penjelasan pada paragraf ketiga di atas dapat disimpulkan bahwa secara tidak langsung perilaku gizi seimbang pada atlet dapat dikatakan memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani atlet. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian oleh Juandi (2023) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara perilaku makan (gizi seimbang) dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet futsal (*p value* = 0,000). Oleh karena itu, perilaku gizi seimbang yang positif pada atlet perlu terus diterapkan guna untuk mempertahankan kebugaran jasmani yang baik pada atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap gizi seimbang terhadap kebugaran jasmani atlet. Akan tetapi, terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang terhadap kebugaran jasmani atlet.

SARAN

Adapun terdapat saran dari peneliti untuk lembaga, yaitu memberikan pendidikan dan informasi seputar gizi seimbang dan gizi olahraga kepada atlet. Selanjutnya, saran untuk atlet UKM, yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, sebaiknya atlet juga meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan menerapkan pola makan gizi seimbang, serta melakukan aktivitas fisik dan latihan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya & Faridha. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani UKM Karate Universitas Negeri Surabaya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 10, No. 3.
- Aditya & Juanita. 2018. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Vol. 3, No. 1.
- Alfi. 2020. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Wonosobo. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aliyah, L. N., & Sulandjari, S. 2021. Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(2), 82–88.
- Andriyani, F., & Budiono, I. 2021. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 555–562.
- Dedy & Noortje. 2022. Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 10, No. 02. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Eko, N. W. B. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Atlet Renang Klub TCS Semarang. *Hang Tuah Medical Journal*, 18(1), 100–113.
- Escribano-Ott, I., dkk. 2022. A glimpse of the sports nutrition awareness in spanish basketball players. *Nutrients*, 14(1), 1–15.
- Eva. 2018. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama (Manu) 01 Limpung Kabupaten Batang. Program Studi Ilmu keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Faza, dkk. 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, Vol. 10, No. 1. Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas
- Febya, dkk. 2023. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan* 1(2):55-65
- Hasanaton, dkk. 2019. Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, Vol. 1, No. 1.
- Holden, Shelley L. 2018. Sports Nutrition Knowledge of Volleyball Players. *International Journal of Kinesiology in Higher Education*, Vol: 3.
- Laily, N & Siti, S. 2021. Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Unesa*, Vol: 1, No. 2.
- Milosavljevic, dkk. 2019. Nutritional Knowledge and Dietary Habits Survey in

- High School Population. *Collegium Antropologicum*, [e-journal] 39 (1): 101-107.
- Mustamin, dkk. 2020. Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan, dan Status Gizi Atlet di Pusdiklat Olahraga Pelajar Sudiang Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*.
- Restutiwati, F. 2019. Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Pada Perokok Dewasa Awal. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 156–163.
- Rhosidatus, dkk. 2019. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 18(2). Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro.
- Putri, H. P. 2018. Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan asupan zat gizi pada bodybuilder. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Triandari, S. T., dkk. 2021. Hubungan Pengetahuan Terkait Gizi, Asupan Karbohidrat, dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 160–166.
- Ulfatus. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. Program Studi S1 Gizi, Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Wijaya, O. & Lestari, Y. N. 2021. The Importance of Nutritional Knowledge for Food Intake Optimalization on Football Athletes. *Nutrizione*, 1(1), 22–33