

LAPORAN SKRIPSI

**IDENTIFIKASI PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI GIZI DAN
PERILAKU MAKAN ATLET REMAJA SEPAK BOLA PSIS
SEMARANG**



Oei Gracia Michelle Wijaya

18.I2.0028

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

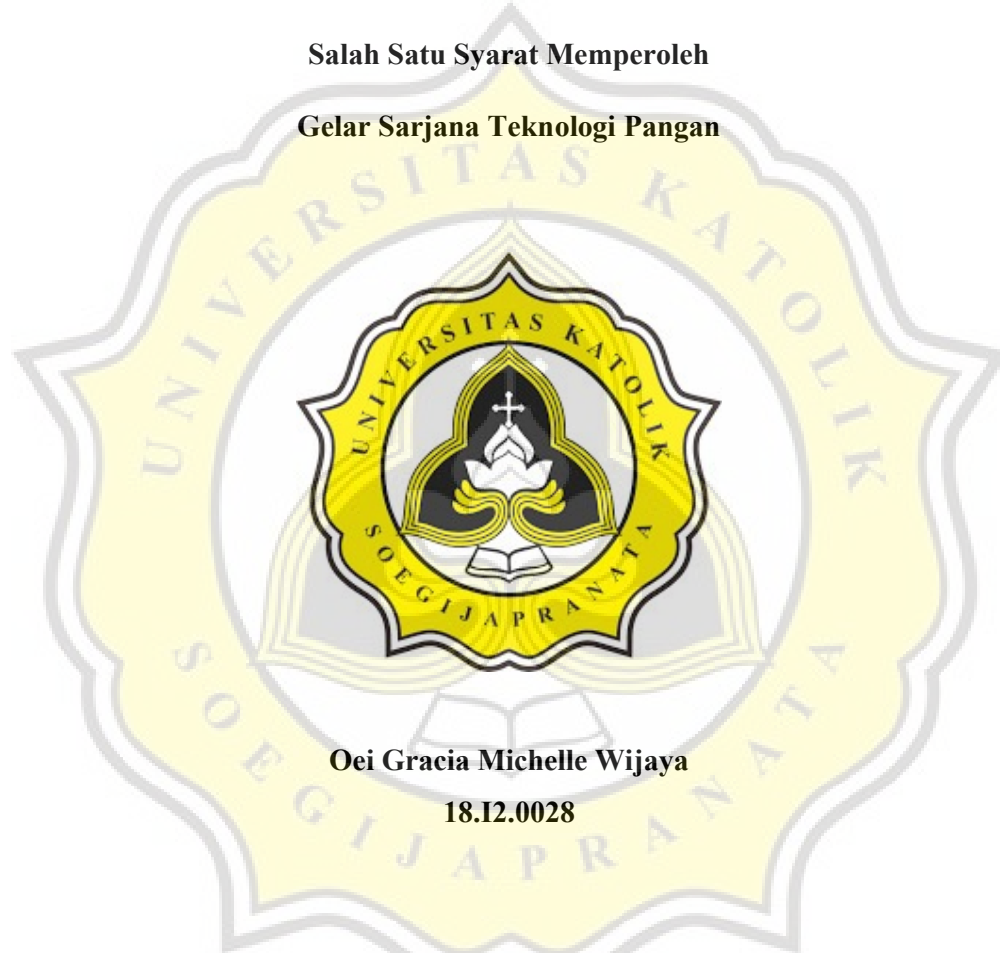
2022

LAPORAN SKRIPSI
IDENTIFIKASI PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI GIZI DAN
PERILAKU MAKAN ATLET REMAJA SEPAK BOLA PSIS
SEMARANG

Diajukan dalam Rangka Memenuhi

Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Teknologi Pangan



Oei Gracia Michelle Wijaya

18.I2.0028

PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Oei Gracia Michelle Wijaya
NIM : 18.I2.0028
Fakultas : Teknologi Pertanian
Program Studi : Teknologi Pangan
Konsentrasi : Nutrisi & Teknologi Kuliner

Menyatakan bahwa skripsi “IDENTIFIKASI PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI GIZI DAN PERILAKU MAKAN ATLET REMAJA SEPAK BOLA PSIS SEMARANG” merupakan karya saya dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dari daftar pustaka. Akan tetapi bila saya tidak jujur maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 22 Juni 2022,



Oei Gracia Michelle Wijaya

18.I2.0028

HALAMAN PENGESAHAN
IDENTIFIKASI PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI GIZI DAN PERILAKU
MAKAN ATLET REMAJA SEPAK BOLA PSIS SEMARANG

Diajukan oleh:

Oei Gracia Michelle Wijaya

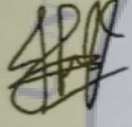
18.12.0028

Telah disetujui, tanggal 22 Juni 2022

Oleh

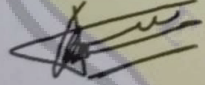
Mengetahui
Dekan,

Pembimbing I,

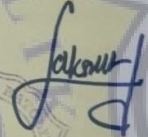


Meiliana, S.Gz., MS.
NPP: 0581.2017.316

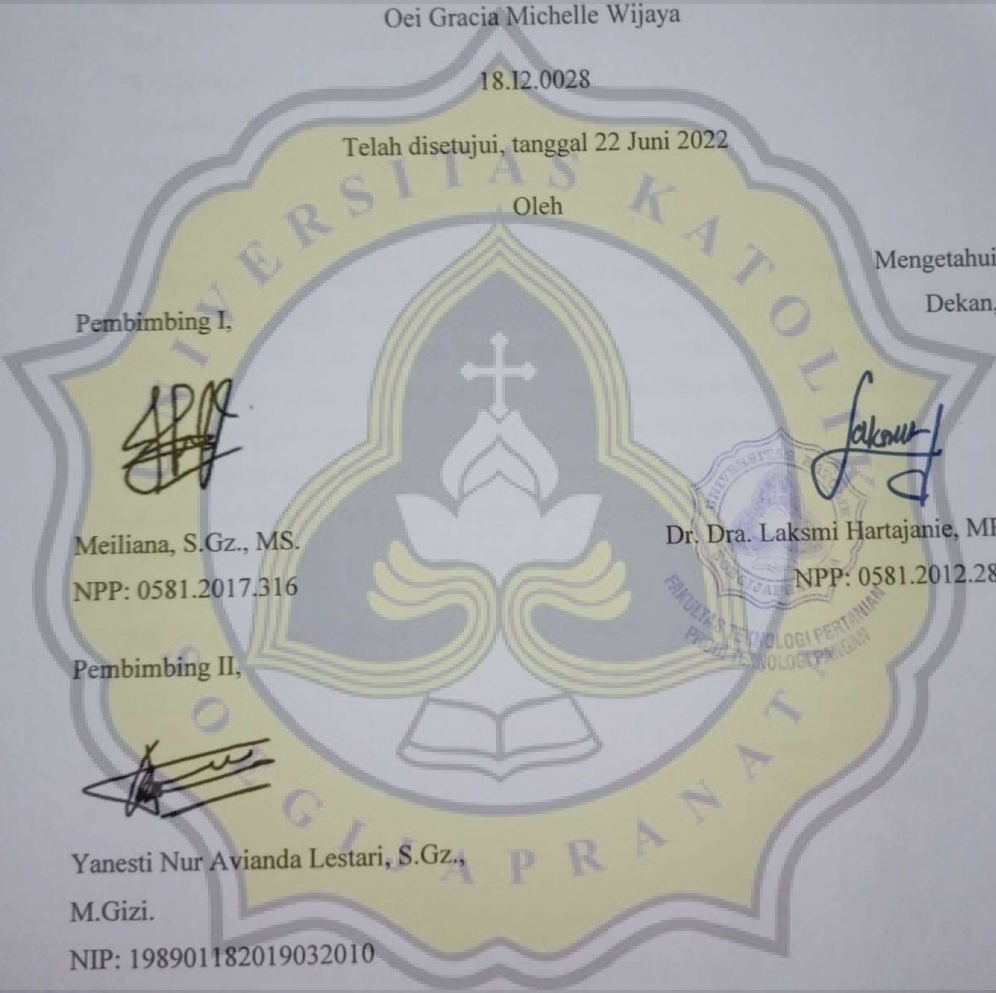
Pembimbing II,



Yanesti Nur Avianda Lestari, S.Gz.,
M.Gizi.
NIP: 198901182019032010



Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP.
NPP: 0581.2012.281



**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Oei Gracia Michelle Wijaya
NIM : 18.I2.0028
Program Studi : Teknologi Pangan
Konsentrasi : Nutrisi & Teknologi Kuliner
Fakultas : Teknologi Pertanian
Jenis Karya : Survei

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Identifikasi Pengetahuan Gizi, Persepsi Gizi dan Perilaku Makan Atlet Remaja Sepak Bola PSIS Semarang” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 22 Juni 2022

Yang menyatakan,



Oei Gracia Michelle Wijaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih karunia-Nya yang diberikan kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Identifikasi Pengetahuan Gizi, Persepsi Gizi dan Perilaku Makan Atlet Remaja Sepak Bola PSIS Semarang”. Laporan skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat usaha, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, atas berkat, kasih karunia, anugrah dan penyertaan-Nya yang diberikan kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi.
2. Ibu Dr. dra. Laksmi Hartajanie, MP. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan skripsi ini.
3. Ibu Meiliana, S.Gz, MS. selaku Dosen Wali dan pembimbing pertama serta Ibu Yanesti Nur Avianda Lestari selaku pembimbing kedua yang selalu membimbing, mengajar, memperhatikan dan mendukung dalam pembuatan skripsi ini.
4. Kedua orang tua dan keluarga penulis : Papa, Mama, Jova, Jovi yang selalu menyemangati dan memberi kasih sayang, doa, serta dukungan rohani maupun jasmani bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
5. PSIS Semarang yang memberikan waktu, kesempatan dan menyediakan responden untuk penelitian ini.
6. Teman-teman penari Harvey Dancer: Ci Tasya, Ci Gracely, Ci Ica, Ko Nicko yang selalu memberi dukungan baik jasmani maupun rohani, menemani dan mendampingi penulis dalam suka maupun duka.
7. Teman-teman UNNES yang membantu penulis dalam pengambilan data.
8. Lucia Ivana, Graciella Yudha V., Tania Lasso, dan Fransiska Yumna Dartta yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Seluruh teman FTP 2018 dan pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

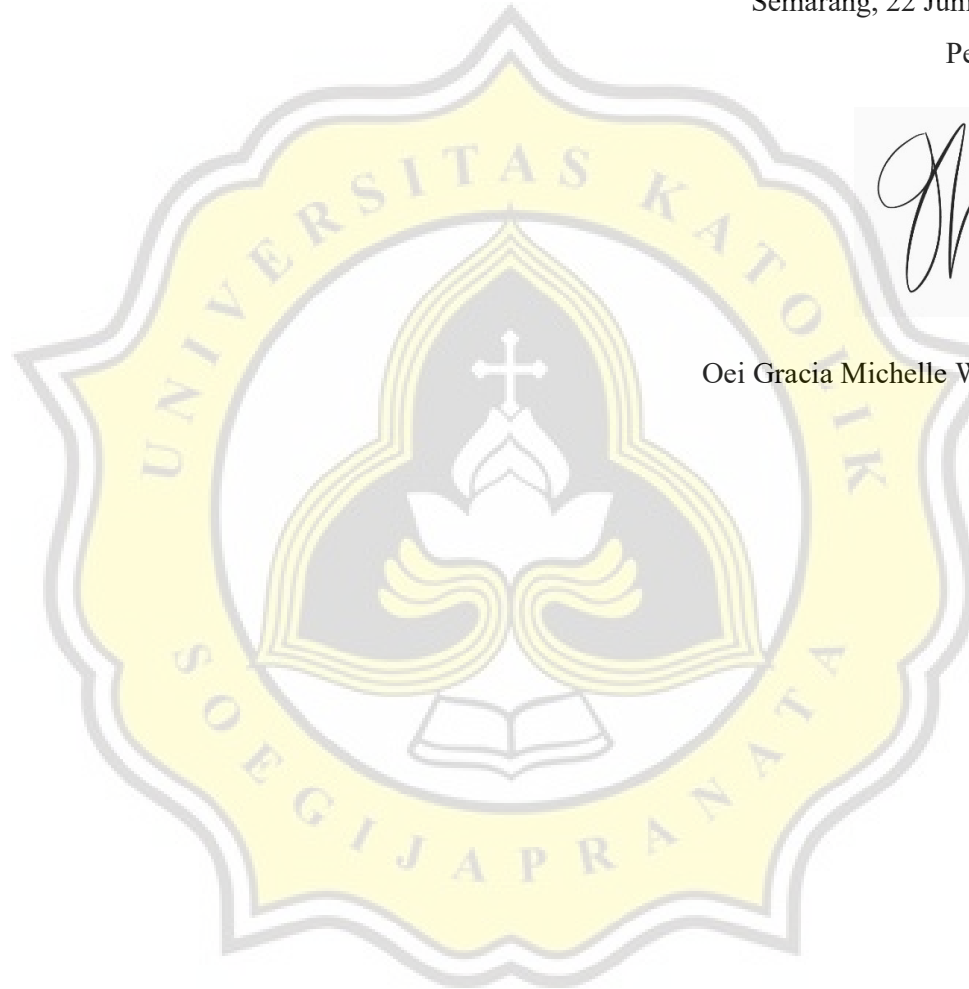
Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna dan penulis berharap agar penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pembaca mengenai gizi yang baik bagi atlet sepak bola. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak lepas dari kekurangan sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca, demi perbaikan karya tulis penulis yang akan datang. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Semarang, 22 Juni 2022

Penulis,



Oei Gracia Michelle Wijaya



RINGKASAN

IDENTIFIKASI PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI GIZI DAN PERILAKU MAKAN ATLET REMAJA SEPAK BOLA PSIS SEMARANG

Sepak bola di Indonesia berkembang dengan pesat sehingga dibentuk organisasi Persatuan Sepak Bola Indonesia yang menghadirkan banyak klub-klub sepak bola. Salah satu klub sepak bola di Indonesia adalah PSIS (Persatuan Sepak Bola Indonesia Semarang). Prestasi PSIS tertinggi adalah pada tahun 1998 dan pada tahun 2009 hingga 2012 mengalami penurunan. Selain itu, PSIS *elite-pro* (U16 dan U18) tidak memiliki fasilitas penyediaan makanan atau program gizi yang menyebabkan pola makan berdasarkan keinginan, kesukaan dan biaya yang menjadi masalah dalam pemenuhan energi. Pengetahuan gizi pada atlet dapat mempengaruhi perilaku makan. Pentingnya pengetahuan gizi bagi atlet remaja adalah mempengaruhi pemilihan makan yang sehat dimana remaja merupakan tahap krusial dalam perkembangan prinsip atau pola makan di masa depan. Metode yang digunakan adalah kuesioner dengan beberapa pertanyaan mengenai informasi umum, kebiasaan makan, pengetahuan gizi, informasi gizi yang didapat dan sikap terhadap gizi. Sampel yang digunakan sebanyak 47 responden dan data akan dianalisis menggunakan skala Likert 4-poin dan skor benar diberi 1 sedangkan salah diberi 0 serta SPSS versi 20.0 untuk analisis statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku makan dan persepsi gizi yang dimiliki atlet PSIS Semarang baik tetapi tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Hal ini dapat terjadi karena terdapat faktor lain seperti orang tua yang menyebabkan persepsi dan perilaku baik. Hasil uji hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan dan persepsi gizi adalah tidak ada hubungan. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar responden adalah atlet SMA yang dimana lebih muda dan kurang elit, ada perbedaan secara etnik dan ekonomi bagi masing-masing responden. Selain itu, kondisi atlet yang kurang maksimal dalam mengisi kuesioner dapat menyebabkan variasi data tinggi dan tidak ada standar kuesioner nutrisi olahraga yang digunakan para peneliti.

Kata kunci: Atlet , Sepak Bola, Gizi Olahraga

SUMMARY

IDENTIFICATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE, NUTRITION PERCEPTION AND EATING BEHAVIOUR OF ADOLESCENT SOCCER ATHLETS PSIS SEMARANG

Soccer in Indonesia is growing rapidly so that the Indonesian Soccer Association organization was formed which presents many soccer clubs. One of the soccer clubs in Indonesia is PSIS (Persatuan Sepak Bola Indonesia Semarang). The highest PSIS achievement was in 1998 and from 2009 to 2012 it decreased. In addition, elite-pro PSIS (U16 and U18) do not have food supply facilities or nutrition programs which cause eating patterns based on desires, preference and costs to become a problem in meeting energy. Knowledge of nutrition in athletes can affect eating behavior. The importance of nutrition knowledge for adolescent athletes is influencing healthy eating choices where adolescents are a crucial stage in the development of principles or eating pattern in the future. The method used is a questionnaire with several questions regarding general information, eating habits, nutritional knowledge, nutritional information obtained and attitudes towards nutrition. The sample used is 47 respondents and the data will be analyzed using a 4-point Likert scale and the correct score is given 1 while the wrong score is given 0 and SPSS version 26 for statistical analysis. The results of this study indicate that the level of eating behavior and nutritional perception of PSIS Semarang athletes is good but the level of nutritional knowledge is lacking. This can happen because there are other factors such as parents that cause good perceptions and behaviors. The results of the test of the relationship between nutritional knowledge and eating behavior and nutrition perception were not related. This can happen because most of the respondents are high school athletes who are younger and less elite, there are ethnic and economic differences for each respondent. In addition, the condition of athletes who are less than optimal in filling out questionnaires can cause high data variations and there is no standard sports nutrition questionnaire used by researchers.

Keywords: Athletes, Soccer, Sport Nutrition

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
KATA PENGANTAR	iv
RINGKASAN	vi
SUMMARY	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tinjauan Pustaka	3
1.3. Identifikasi Masalah	17
1.4. Tujuan	17
1.5. Manfaat	18
2. METODOLOGI	19
2.1. Tempat dan Waktu Penelitian	19
2.2. Desain Penelitian	19
2.3. Populasi, Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel	19
3. HASIL PEMBAHASAN	25
3.1. Hasil Uji Deskriptif	25
3.2. Hasil Uji Korelasi	29
4. PEMBAHASAN	31
4.1. Status Gizi Atlet Sepak Bola Remaja	31
4.2. Tingkat Perilaku Makan	32
4.3. Tingkat Persepsi Gizi	33
4.4. Tingkat Pengetahuan Gizi	34
4.5. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Persepsi Gizi, dan Perilaku Makan	35
5. KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1. Kesimpulan	36
5.2. Saran	36
6. DAFTAR PUSTAKA	37
7. LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Tingkat Perilaku Makan dan Minum Atlet.....	22
Tabel 2. Kategori Persepsi Gizi Atlet.....	23
Tabel 3. Kategori Pengetahuan Gizi Atlet.....	23
Tabel 4. . Uji Validitas dan Reliabilitas	25
Tabel 5. Karakteristik Responden	25
Tabel 6. Data Perilaku Makan dan Minum, N=37, n (%)	27
Tabel 7. Data Pengetahuan Gizi dari 37 Pemain Sepak Bola Remaja PSIS Semarang, n (%)	27
Tabel 8. Skor Rata-rata Pengetahuan dari Atlet Remaja Sepak Bola Remaja PSIS Semarang.	29
Tabel 9. Uji Korelasi (P value < 0.05).....	29
Tabel 10. Standar Persen Lemak Tubuh Atlet Sepak Bola Laki-laki.....	31
Tabel 11. Hasil Uji Validitas	46
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas	46
Tabel 13. Hasil Uji Deskriptif Responden.....	47
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 15. Hasil Uji korelasi Spearman.....	48
Tabel 16. Koding Data Pertanyaan Kuesioner Mengenai Perilaku Makan dan Minum	49
Tabel 17. Koding Data Pertanyaan Kuesioner Mengenai Persepsi Gizi	50
Tabel 18. Koding Data Pertanyaan Kuesioner Mengenai Pengetahuan Gizi	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Standar BMI berdasarkan WHO22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Jumlah Sampel.....	45
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	46
Lampiran 3. Hasil Uji Deskriptif.....	47
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi.....	48
Lampiran 5. Koding Data	49
Lampiran 6. Hasil Antiplagiasi.....	53

