

3. HASIL PEMBAHASAN

3.1. Hasil Uji Deskriptif

3.1.1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas dan Reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. . Uji Validitas dan Reliabilitas

No	Variabel	Signifikansi	Cronbach's Alpha
1.	Pengetahuan Gizi	0.000	0.459
2.	Persepsi Gizi	0.000	
3.	Perilaku Makan	0.000	

Tabel 4. dapat dilihat bahwa validitas pada pertanyaan pengetahuan gizi, persepsi gizi, dan perilaku makan menghasilkan nilai signifikansi 0.000 yaitu <0.05 . Nilai signifikansi dibawah 0.05 berarti seluruh pertanyaan mengenai pengetahuan gizi, persepsi gizi, dan perilaku makan dapat dinilai valid atau tepat sebagai pertanyaan pada kuesioner penelitian. Pada hasil uji reliabilitas pengetahuan gizi, persepsi gizi dan perilaku makan menghasilkan nilai Cronbach's Alpha yaitu 0.459 yang berarti seluruh pertanyaan mengenai pengetahuan gizi, persepsi gizi, dan perilaku makan memiliki tingkat reliabilitas yang rendah karena kurang dari 0.70 (standar reliabilitas Cronbach's Alpha).

3.1.2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	100.00
Usia		
14	5	13.51
15	14	37.84
16	5	13.51
17	9	24.32
18	4	10.81
Pendidikan		
SMP	11	29.73
SMA	24	64.86
SMK	1	2.70
Perguruan Tinggi	1	2.70
Status Gizi		

IMT		
Normal	35	94.59
<i>Overweight</i>	2	5.41
Lingkar Pinggang		
<i>Low Risk</i> (<93.9 cm)	37	100.00
<i>Increased</i> (94-101.9 cm)	0	0.00
<i>High Risk</i> (>102 cm)	0	0.00
<i>Fat Mass</i>		
Kurang (<7.5%)	12	13.51
Normal (7.5-18%)	24	83.78
Kelebihan (>18%)	1	2.70
Perilaku Makan dan Minum		
Baik	35	94.59
Cukup	2	5.41
Kurang	0	0.00
Persepsi terhadap Gizi		
Baik	37	100.00
Cukup	0	0.00
Kurang	0	0.00
Pengetahuan Gizi		
Baik	0	0.00
Cukup	11	29.73
Kurang	26	70.27
Sumber Informasi Gizi		
Majalah, buku	1	2.70
Internet	22	59.46
Organisasi Olahraga	4	10.81
Teman	7	18.92
Keluarga, Orang tua	10	27.03
Pelatih	16	43.24
Lainnya (Dokter, Fisio, <i>Gym Trainer</i>)	2	5.41

Pada Tabel 5. Dapat diketahui bahwa seluruh responden merupakan laki-laki. Sebagian besar responden berusia 15 tahun dengan pendidikan terakhir yaitu SMA sebanyak 64.86%. Sebagian besar responden berstatus gizi normal (94.59%) dan massa lemak tubuh yang normal (83.78%). Selain itu, pengukuran lingkar pinggang responden menunjukkan bahwa 100% responden memiliki risiko yang rendah terhadap obesitas. Pengukuran lingkar pinggang dilakukan untuk menentukan timbunan lemak disekitar abdomen (Sumayku, Pandelaki, dan Wongkar, 2014). Sebagian besar responden memiliki perilaku makan yang baik yaitu 94.59% dan seluruh responden mempunyai persepsi gizi yang baik. Pengetahuan gizi responden (70.27%) termasuk kedalam kategori kurang. Sumber informasi gizi yang didapat paling banyak dipilih oleh responden adalah berasal dari internet (59.46%).

3.1.3. Perilaku Makan dan Minum Atlet Remaja Sepak Bola PSIS Semarang

Perilaku makan dan minum atlet remaja sepak bola PSIS Semarang dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Data Perilaku Makan dan Minum, N=37, n (%)

Makanan	Sebelum	Selama	Setelah
Makanan yang dimakan sebelum dan setelah latihan/pertandingan			
makanan tinggi protein	17 (45.95%)		17 (45.95%)
makanan tinggi karbohidrat	20 (54.05%)		20 (54.05%)
Minuman yang diminum sebelum, selama, dan setelah latihan/pertandingan			
air putih	32(86.49%)	37 (100%)	35 (94.59%)
minuman olahraga	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
jus buah asli	0 (0%)	0 (0%)	2 (5.41%)
minuman diet	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
<i>soft drinks</i>	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Lainnya (teh,susu)	5 (13.51%)	0 (0%)	0 (0%)
tidak ada	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Pada Tabel 6. dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada jumlah responden yang mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan makanan tinggi protein sebelum dan setelah latihan atau bertanding. Minuman yang diminum sebelum latihan/bertanding paling banyak adalah air putih (86.49%) dan minuman yang diminum selama latihan/bertanding adalah air putih (100%). Jumlah responden yang memilih minum air putih setelah latihan/bertanding lebih tinggi dibandingkan minuman lainnya (94.59%).

3.1.4. Pengetahuan Gizi Atlet Remaja Sepak Bola PSIS Semarang

Pengetahuan gizi atlet remaja sepak bola PSIS Semarang dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Data Pengetahuan Gizi dari 37 Pemain Sepak Bola Remaja PSIS Semarang, n (%)

	Benar	Salah	Tidak Tahu
Energi dan Pengisian Energi kembali			
Setelah latihan atau pertandingan makan setelah 2-3 jam	18 (48.65)*	11 (29.73)	8 (21.62)
Baik sebelum olahraga:			
Gorengan, cilok, sosis	1 (2.70)	33 (89.19)*	3 (8.11)
Rendang, telur rebus dan sop buntut	13 (35.14)*	17 (45.94)	7 (18.92)
Gado-gado, pecel dan nasi goreng	1 (2.70)	32 (86.49)*	4 (8.51)
Oatmeal, buah dan sayur	36 (97.30)*	0 (0.00)	1 (2.70)
Baik setelah olahraga:			

Gorengan, cilok, sosis	6 (16.22)	27 (72.97)*	4 (8.51)
Rendang, telur rebus dan sop buntut	20 (54.05)*	10 (27.03)	7 (18.92)
Gado-gado, pecel dan nasi goreng	6 (16.22)*	24 (64.86)	7 (18.92)
Oatmeal, buah dan sayur	33 (89.19)*	0 (0.00)	4 (8.51)
Tidak boleh makan karbohidrat diatas jam 5 sore atau akan menjadi gemuk	12 (32.43)	14 (37.84)*	11 (29.73)
Dari apa yang dimakan dan minum, anda sebaiknya mendapat paling banyak energi dari karbohidrat	25 (67.57)*	7 (18.92)	5 (13.51)
Hidrasi			
Selama latihan >1 jam, minuman olahraga lebih baik daripada air	12 (32.43)*	13 (35.14)	12 (32.43)
Anda hanya perlu minum saat anda haus	11 (29.73)	23 (62.16)*	3 (6.38)
Dehidrasi menurunkan kinerja	35 (94.60)*	1 (2.70)	1 (2.70)
Suplemen			
Lebih baik mendapat vitamin dan mineral dari suplemen daripada dari makanan	10 (27.03)	11 (29.73)*	16 (43.24)
anda dapat percaya semua klaim yang dibuat tentang suplemen (misalnya ini dapat membentuk otot secara cepat)	9 (24.32)	15 (40.54)*	13 (35.14)
Kebanyakan orang tidak dapat mendapat semua vitamin dan mineral yang dibutuhkan dari makanan sehingga perlu mendapat dari suplemen	22 (59.46)	4 (8.51)*	11 (29.73)
Protein			
Otot mendapat paling banyak energi untuk latihan dari protein	29 (78.38)	0 (0.00)*	8 (21.62)
Jika anda makan protein lebih banyak dari yang dibutuhkan, itu sama saja tersimpan sebagai lemak	12 (32.43)*	7 (18.92)	18 (48.65)
Semakin banyak protein yang dikonsumsi, semakin banyak otot yang terbentuk	22 (59.46)	5 (13.51)*	10 (27.03)

*Jawaban benar.

Pada Tabel 7. dapat dilihat deskripsi pengetahuan gizi atlet remaja sepak bola PSIS Semarang. Sebagian besar responden menjawab pertanyaan dengan benar pada pertanyaan mengenai energi dan pengisian energi kembali (62.96%) serta hidrasi (63.06%). Sedangkan pada pertanyaan mengenai suplemen dan protein, sebagian besar tidak menjawab pertanyaan dengan benar. 26.26% menjawab benar pada pertanyaan mengenai suplemen dan 15.31% menjawab benar pada pertanyaan mengenai protein.

Skor rata-rata pengetahuan atlet remaja sepak bola PSIS Semarang dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Skor Rata-rata Pengetahuan dari Atlet Remaja Sepak Bola Remaja PSIS Semarang.

	M	SD	Range
Pengetahuan nutrisi keseluruhan	9.62*	0.41	0.00-13.00
Pengetahuan tentang hidrasi	1.89**	0.12	0.00-3.00
Pengetahuan tentang suplemen	0.81*	0.16	0.00-3.00
Pengetahuan tentang energi dan pengisian energi kembali	6.46*	0.29	0.00-10.00
Pengetahuan tentang protein	0.46*	0.12	0.00-2.00

Keterangan:

M = Skor Rata-rata

SD = Standar Deviasi

*= Rendah

** = Cukup

*** = Baik

Pada Tabel 8. dapat dilihat bahwa skor rata-rata pengetahuan gizi atlet remaja sepak bola PSIS Semarang kurang yaitu 9.62. Kategorisasi tingkat pengetahuan gizi keseluruhan adalah baik bila skor lebih besar dari 80% (>16), cukup bila skor 60%-80% (12-16), dan kurang bila skor dibawah 60% (<12). Pertanyaan tentang hidrasi berada ditingkat cukup yaitu 1.89 dengan kategorisasi tingkat pengetahuan tentang hidrasi yaitu baik bila skor lebih besar dari 80% (>2.4), cukup bila skor 60%-80% (1.8-2.4), dan kurang bila skor dibawah 60% (<1.8). Pertanyaan mengenai suplemen dan protein dijawab paling buruk dengan skor rata-rata adalah 0.81 dan 0.46 dengan kategorisasi tingkat pengetahuan tentang hidrasi yaitu baik bila skor lebih besar dari 80% (>2.4), cukup bila skor 60%-80% (1.8-2.4), dan kurang bila skor dibawah 60% (<1.8). Sedangkan pertanyaan tentang energi dan pengisian energi kembali memiliki skor rata-rata 6.46 artinya berada ditingkat rendah dengan kategorisasi tingkat pengetahuan tentang hidrasi yaitu baik bila skor lebih besar dari 80% (>8.8), cukup bila skor 60%-80% (6.6-8.8), dan kurang bila skor dibawah 60% (<6.6).

3.2. Hasil Uji Korelasi

Hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi, persepsi gizi dan perilaku makan dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Uji Korelasi (P value < 0.05)

	Spearman's rho	
	Koefisien korelasi	Sig
Pengetahuan dengan perilaku	0.236	0.116
Pengetahuan dengan persepsi	0.217	0.198
Persepsi dengan perilaku	0.239	0.154

Tabel 9. menunjukkan menunjukkan korelasi antara pengetahuan gizi dengan persepsi gizi dan perilaku makan. Pada penelitian ini, uji korelasi dilakukan pada variabel pengetahuan gizi, persepsi gizi dan perilaku makan atlet remaja sepak bola PSIS Semarang. Uji korelasi yang dilakukan menggunakan uji Spearman yang bertujuan untuk mengetahui arah, kekuatan dan signifikansi hubungan antar variabel. Uji spearman digunakan bila syarat normalitas tidak terpenuhi (data berdistribusi tidak normal), sampel yang digunakan kecil (<30) dan data yang digunakan adalah data ranking (Rofli dan Zulvia, 2021 ; Priyono, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, data pengetahuan gizi, persepsi gizi dan perilaku makan berdistribusi tidak normal dan ordinal sehingga uji korelasi yang digunakan adalah uji Spearman. Interpretasi koefisien korelasi sangat rendah yaitu 0.00 hingga 0.19, korelasi rendah yaitu 0.20 hingga 0.39, korelasi sedang yaitu 0.40 hingga 0.59, koefisien kuat yaitu 0.60 hingga 0.79, dan korelasi sangat kuat yaitu 0.80 hingga 1.00 (Priyono, 2021). Hasil koefisien korelasi yang didapat dari pengetahuan gizi dengan perilaku makan adalah 0.236, pengetahuan gizi dengan persepsi gizi adalah 0.217 dan persepsi gizi dengan perilaku makan adalah 0.239 yang berarti korelasi rendah tetapi hal ini tidak berarti karena nilai signifikansi dari ketiganya lebih dari 0.05 sehingga membuat tidak adanya korelasi pada ketiga variabel. Hal ini sesuai dengan teori Gani dan Amalia (2015) yang mengatakan bila nilai signifikansi lebih besar dari *P value* ($P=0.05$) maka tidak terdapat hubungan yang signifikan.