

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DAN PENGETAHUAN GIZI  
TERHADAP ASUPAN MAKANAN BAGI ATLET FUTSAL**

---

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION AND KNOWLEDGE OF  
NUTRITION ON FOOD INTAKE FOR FUTSAL ATHLETE***

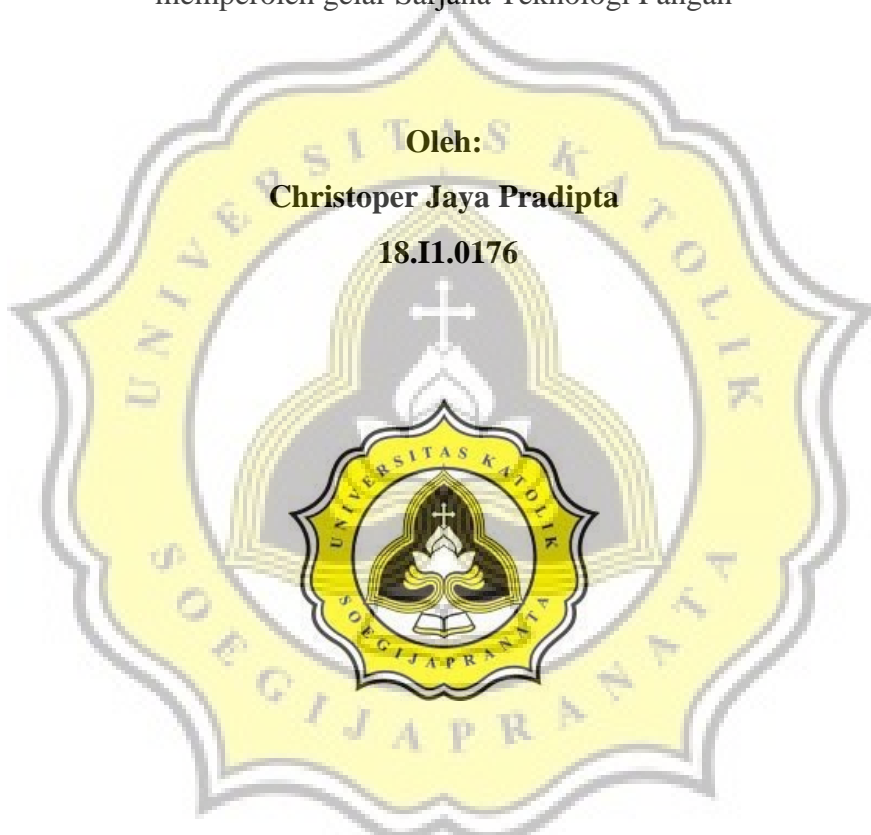
**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna  
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

Oleh:

**Christoper Jaya Pradipta**

**18.II.0176**



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

**2018**

**HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DAN  
PENGETAHUAN GIZI TERHADAP ASUPAN  
MAKANAN PADA ATLET FUTSAL**

---

***THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION  
PERCEPTION AND NUTRITION KNOWLEDGE OF  
FUTSAL ATHLETE***

Oleh:

Christoper Jaya Pradipta

18.11.0176

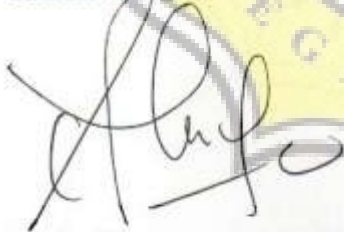
Program Studi : Teknologi Pangan

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan  
dihadapan sidang penguji pada tanggal :

Semarang, 2018

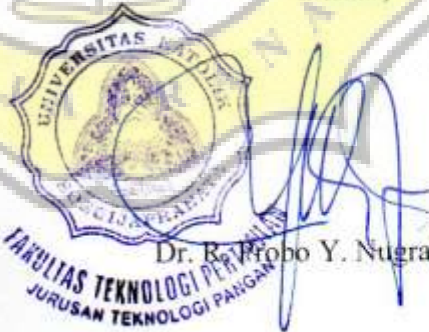
Fakultas Teknologi Pertanian  
Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I,



Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP.

Dekan,



Dr. R. Probo Y. Nugrahedi STP, MSc.

Pembimbing II,



Meiliana, S.Gz, MS

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Christoper Jaya Pradipta  
NIM : 18.11.0176  
Fakultas : Teknologi Pertanian  
Program Studi : Teknologi Pangan

menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Persepsi dan Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Makanan Pada Atlet Futsal” merupakan karya saya dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya tidak adanya karya yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa saya tidak jujur, maka gelar dan ijazah yang telah saya peroleh dibatalkan sesuai dengan peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2018

Christoper Jaya Pradipta

## RINGKASAN

Atlet futsal membutuhkan asupan makanan yang bergizi dan mengkonsumsi lebih banyak karbohidrat serta protein dibandingkan dengan zat lainnya. Pengetahuan gizi yang baik diperlukan untuk menentukan bahan makanan yang akan dipilih. Persepsi atlet futsal yang tidak memiliki latar belakang dan pengetahuan gizi yang cukup akan beranggapan bahwa 'yang penting mengenyangkan' tanpa mengetahui nutrisi yang terkandung didalamnya. Metode yang digunakan pada penelitian ini diantaranya mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam satuan meter, status gizi diketahui setelah pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), Angka Kecukupan Gizi (AKG) didapat setelah mengetahui jumlah asupan makanan yang dikonsumsi seperti kalori, karbohidrat, protein dan lemak selanjutnya dibagi dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) menurut Depkes (2013) dan mengetahui jumlah asupan makanan dari atlet futsal melalui wawancara *24 hour diet recall* yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan ketentuan tidak dilakukan pada masa panen, hari libur, dan hari besar keagamaan. Melalui analisis statistik deskriptif, didapatkan data responden seperti nama, usia, jenis kelamin, persepsi dan pengetahuan gizi dari atlet futsal Psikologi Unnes yang berjumlah 30 orang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui persepsi dan pengetahuan gizi dari atlet futsal Psikologi Unnes dan mengetahui korelasi antara persepsi dan pengetahuan gizi dengan asupan gizi dari atlet futsal Psikologi Unnes melalui Uji Korelasi *Spearman*. Sebagian besar responden dengan jumlah 20 orang memiliki status gizi kategori normal dengan persentase 66,7%. Mengetahui nilai persepsi dan pengetahuan gizi dari hasil kuisioner penelitian ini dikategorikan menjadi 2 yaitu baik dan tidak baik. Diketahui baik dan tidak baik dari skor atau jawaban kuisioner, apabila minimal 60% jawaban dari soal persepsi dan pengetahuan gizi dijawab dengan benar diperoleh skor minimal 7. Hasil dari kuisioner persepsi dan pengetahuan gizi responden diketahui sebanyak 19 orang dengan persentase 63,3% memiliki hubungan nilai pengetahuan baik dengan nilai persepsi tidak baik. Asupan makanan protein dari responden memiliki AKG dengan klasifikasi baik yaitu sebesar 86%. Analisis korelasi *Spearman* dalam penelitian ini tidak memiliki korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.

## SUMMARY

*Futsal athletes need the intake of nutritious foods and consume more carbohydrates and proteins compared to other substances. Good nutrition knowledge is needed to determine the food ingredients to be chosen. The perception of futsal athletes who do not have sufficient background and nutritional knowledge will assume that "the important thing is fulfilling food" without knowing the nutrients contained in it. The method used in this study include measuring the Body Mass Index (BMI) by dividing weight in kilograms with the square of height in meters, nutritional status known after measuring the Body Mass Index (BMI), Nutrition Adequacy Rate (RDA) obtained after knowing the amount of food intake consumed such as calories, carbohydrates, protein and fat then divided by the Nutrition Adequacy Rate (RDA) according to MOH (2013) and knowing the amount of food intake from futsal athletes through 24 hour diet recall interviews conducted 3 times a week with provisions are not made during harvest, holidays and religious holidays. Through descriptive statistical analysis, respondents' data such as name, age, gender, nutritional perception and knowledge of Psychology Unnes futsal athletes totaling 30 people were obtained. The purpose of this study was to determine the nutritional perception and knowledge of Psychology Unnes futsal athletes and find out the correlation between perception and knowledge of nutrition with nutritional intake of Psychology Unnes futsal athletes through Spearman Correlation Test. Most respondents with a total of 20 people have a normal nutritional status with a percentage of 66.7%. The results of the questionnaire perception and nutritional knowledge of respondents is known as many as 19 people with a percentage of 63.3% have a good relationship with the value of knowledge is not good perception value. Protein food intake from respondents has a good classification AKG of 86%. Spearman correlation analysis in this study does not have a significant correlation between the variables that are connected.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang atas berkat, rahmat dan penyertaan-Nya sajalah penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP ASUPAN MAKANAN PADA ATLET FUTSAL”. Laporan Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program S1 Jurusan Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Pelaksanaan dan penyusunan laporan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung, membimbing, dan membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu melindungi, membimbing, menyertai dan memberkati sepanjang hidup penulis hingga kini penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan ini dengan baik.
2. Bapak Dr. R. Probo Y. Nugrahedhi, S.Tp., MSc selaku Dekan Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Dr. Ir. Ch. Retnaningsih, MP selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu ditengah padatnya kegiatan untuk membimbing, membantu, dan mengarahkan penulis selama proses penulisan laporan skripsi.
4. Ibu Meiliana, S.Gz, MS selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu ditengah padatnya kegiatan untuk membimbing, membantu, dan mengarahkan penulis selama proses penulisan laporan skripsi.
5. Seluruh Atlet Futsal dari Jurusan Psikologi di Universitas Negeri Semarang yang telah menyediakan waktu ditengah padatnya kegiatan untuk bersedia membantu menjadi responden selama proses penelitian dan penulisan laporan skripsi.

6. Seluruh Dosen dan Staf Karyawan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dan mendukung penulis selama pelaksanaan pengujian, pengambilan data dan administrasi dalam penulisan laporan ini.
7. Keluarga yang senantiasa memberikan dorongan dan semangat, khususnya Papa Eko, Mama Elisabet dan Dek Bella dalam pelaksanaan skripsi dan penyusunan laporan skripsi ini.
8. Prisca Dian Natalia, Liliana Rahmadewi dan Farhan selaku teman seperjuangan yang telah membantu, mendorong, mendukung, menyemangati dan menemani selama proses penyusunan, hingga terselesainya penulisan laporan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah terlibat namun tidak dapat disebutkan penulis satu per satu.

Penulis menyadari bahwa laporan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak memiliki kekurangan sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran lebih lanjut untuk menyempurnakan laporan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap bahwa laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan informasi bagi siapa saja yang membacanya khususnya mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Semarang, Oktober 2018

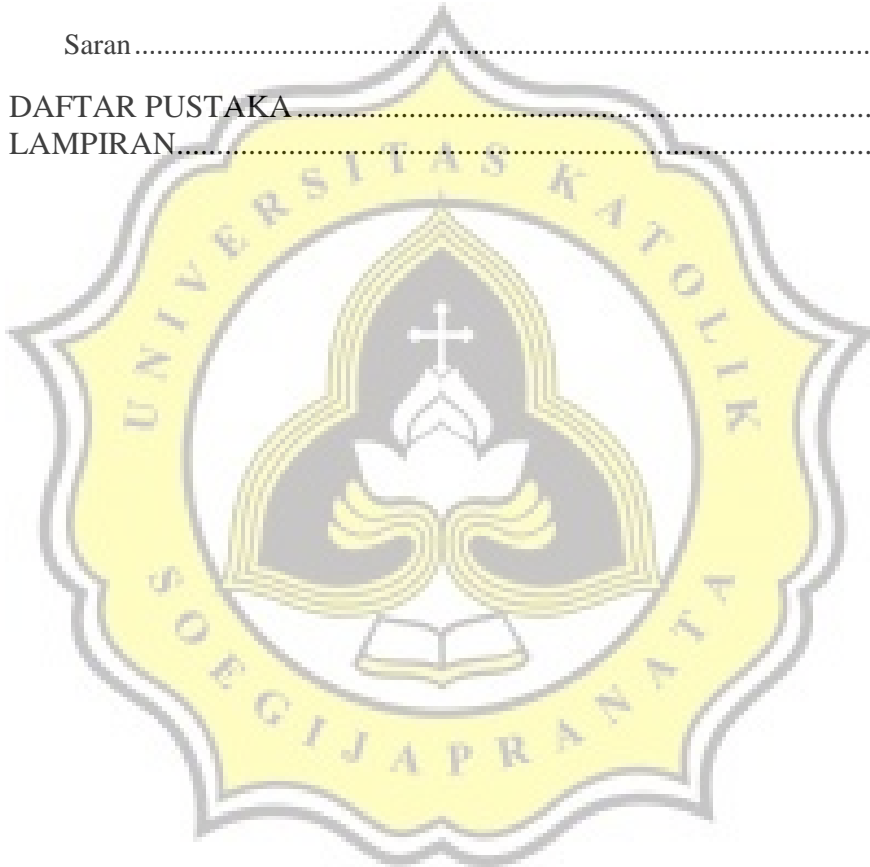
Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
RINGKASAN .....	iii
<i>SUMMARY</i> .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 TINJAUAN PUSTAKA.....	2
1.2.1. Pengetahuan Gizi terkait Asupan Makanan.....	2
1.2.2. Atlet Futsal .....	4
1.2.3. Persepsi.....	5
1.2.4. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	5
1.2.5. Metode <i>24 hour Diet Recall</i> .....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
2. METODE PENELITIAN .....	9
2.1. Tempat dan Waktu Penelitian .....	9
2.2. Tahapan Penelitian .....	9
2.2.1. Penentuan Jumlah Responden .....	10
2.2.2. Kuisisioner dan Identitas Responden .....	10
2.2.3. Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden .....	10
2.2.4. Wawancara <i>Diet Recall</i> .....	10
2.2.5. Analisis Data .....	11
3. HASIL PENELITIAN .....	12
3.1. Karakteristik Responden .....	12
3.2. Status Gizi Responden.....	12
3.3. Pengetahuan Gizi dan Persepsi.....	13
3.4. Asupan Makanan .....	13



3.5.	Golongan Makanan Berdasarkan Sumber Gizi Yang Dikonsumsi oleh Responden selama recall diet .....	13
3.6.	Analisis Korelasi .....	14
4.	PEMBAHASAN .....	19
4.1.	Status Gizi Responden.....	19
4.2.	Asupan Makanan .....	20
4.3.	Analisis Korelasi .....	22
5.	KESIMPULAN DAN SARAN .....	23
5.1.	Kesimpulan.....	23
5.2.	Saran.....	23
6.	DAFTAR PUSTAKA .....	24
7.	LAMPIRAN.....	28



**DAFTAR TABEL**

- Table 1. IMT (Indeks Massa Tubuh) .....**Error! Bookmark not defined.**
- Table 2. Kelebihan dan Kekurangan dari Metode 24 hour diet recall ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 3. Karakteristik Atlet.....**Error! Bookmark not defined.**
- Table 4. Karakteristik Atlet.....**Error! Bookmark not defined.**
- Table 5. Nilai Pengetahuan Gizi dan Persepsi Responden**Error! Bookmark not defined.**
- Table 6. Asupan Makanan Pada Atlet Berdasarkan 24 hour diet recall..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 7. Urutan Golongan Makanan Dari Yang Banyak sampai Sedikit Dikonsumsi Berdasarkan Sumber Gizi .....**Error! Bookmark not defined.**
- Table 8. Analisis Korelasi Spearman antara Persepsi dan Pengetahuan Gizi **Error! Bookmark not defined.**
- Table 9. Analisis Korelasi Spearman antara Persepsi dan Kalori ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 10. Analisis Korelasi Spearman antara Persepsi dan Karbohidrat..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 11. Analisis Korelasi Spearman antara Persepsi dan Protein..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 12. Analisis Korelasi Spearman antara Persepsi dan Lemak ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 13. Analisis Korelasi Spearman antara Pengetahuan dan Kalori..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 14. Analisis Korelasi Spearman antara Pengetahuan dan Karbohidrat **Error! Bookmark not defined.**
- Table 15. Analisis Korelasi Spearman antara Pengetahuan dan Protein ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Table 16. Analisis Korelasi Spearman antara Pengetahuan dan Lemak ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tahapan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

