



Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 9 No 1 (2025): 126-133

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.1723>

Pengaruh Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Atlet Remaja di SSB Kancil Mas Karawang

The Influence of Poster Media on the Knowledge and Attitudes of Young Athletes at SSB Kancil Mas Karawang

Lia Rahmawati¹, Linda Riski Sefrina^{1*}, Milliyantri Elvandari¹

Correspondensi e-mail: 2210631220011@student.unsika.ac.id

¹Program Studi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

ABSTRAK

Pengaturan makan yang baik berperan penting dalam meningkatkan performa atlet remaja, mendukung stamina, konsentrasi, dan pemulihan tubuh. Penelitian ini mengevaluasi pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap atlet muda terkait pengaturan makan sebagai upaya mendukung performa optimal mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh edukasi gizi melalui media poster terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pengaturan makan pada atlet remaja berusia 11 tahun di SSB Kancil Mas Karawang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan metode pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap atlet sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Sampel penelitian terdiri dari 30 atlet berusia 11 tahun, yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, seperti keterampilan dan komitmen dalam latihan. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri, kuesioner pengetahuan dan sikap, serta observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap atlet setelah intervensi, dengan skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 45,50 menjadi 77,67 dan sikap dari 39,67 menjadi 84,33. Penggunaan media poster yang menarik secara visual serta metode permainan interaktif terbukti efektif dalam memudahkan pemahaman dan meningkatkan motivasi atlet untuk mempraktikkan pola makan yang sehat. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media poster mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap pengaturan makan pada atlet remaja. Rekomendasi penelitian ini adalah perlunya program edukasi gizi yang lebih luas dan berkelanjutan untuk memperkuat kebiasaan makan sehat, baik di sekolah olahraga maupun di komunitas umum, demi mendukung kesehatan dan performa jangka panjang atlet.

ABSTRACT

Good dietary management plays an important role in improving the performance of adolescent athletes, supporting stamina, concentration, and body recovery. This study evaluates the effect of providing nutritional education on improving the knowledge and attitudes of young athletes regarding dietary management as an effort to support their optimal performance. This study aims to assess the effect of nutritional education through poster media on improving knowledge and attitudes about dietary management in 11-year-old adolescent athletes at SSB Kancil Mas Karawang. This study design uses a quasi-experimental approach with pre-test and post-test methods to assess changes in athletes' knowledge and attitudes before and after education is provided. The study sample consisted of 30 11-year-old athletes, who were selected through purposive sampling based on certain criteria, such as skills and commitment in training. Data collection was carried out through anthropometric measurements,

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 27 11 2024

Accepted: 27 05 2025

Kata Kunci:

Gizi Atlet, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Sikap

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

knowledge and attitude questionnaires, and direct observation. The results showed a significant increase in athletes' knowledge and attitudes after the intervention, with an average knowledge score increasing from 45,50 to 77,67 and attitude from 39,67 to 84,33. The use of visually appealing poster media and interactive game methods have proven effective in facilitating understanding and increasing athletes' motivation to practice healthy eating patterns. The conclusion of this study shows that nutrition counseling with poster media can increase knowledge and positive attitudes towards eating arrangements in adolescent athletes. The recommendation of this study is the need for broader and more sustainable nutrition education programs to strengthen healthy eating habits, both in sports schools and in the general community, in order to support athletes' long-term health and performance.

Keywords: *Athlete Nutrition, Nutrition Education, Knowledge, Attitude*

PENDAHULUAN

Pengaturan makan yang baik memiliki peran krusial dalam meningkatkan performa atlet, khususnya atlet remaja (Arinda & Raihana, 2025). Asupan gizi yang tepat tidak hanya mendukung stamina dan kekuatan fisik, tetapi juga memaksimalkan kemampuan konsentrasi dan pemulihan tubuh setelah latihan atau pertandingan (Pitriani et al., 2021). Performa atlet sangat dipengaruhi oleh kualitas pengaturan makan, karena energi dan zat gizi yang optimal membantu mereka mencapai potensi maksimal dalam olahraga (Andari et al., 2021). Pengaturan makan yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah gizi yang serius, seperti obesitas, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas atlet di masa depan (Masodah & Afifah, 2022). Pengaturan makan merujuk pada kebijakan dan praktik yang mengatur jenis, jumlah, dan waktu konsumsi makanan untuk individu atau kelompok (Noer et al., 2024). Ini mencakup pemilihan bahan makanan yang bergizi, pembagian porsi yang seimbang, serta penjadwalan waktu makan yang teratur (Hidayat & Nurhayati, 2021). Pengaturan makan yang baik sangat penting untuk memastikan bahwa atlet mendapatkan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal (Gifari et al., 2022). Sayangnya, kebiasaan makan yang buruk, seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya variasi dalam diet, sering kali mengganggu kesehatan atlet dan berkontribusi pada masalah gizi (Pitriani et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengaturan makan yang tepat dapat berkontribusi pada kesehatan atlet, dengan fokus khusus pada atlet remaja yang berlatih di lingkungan olahraga.

Keadaan bidang penelitian saat ini menunjukkan bahwa meskipun banyak studi telah dilakukan mengenai gizi atlet, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman tentang bagaimana kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media dapat membentuk pola makan pada atlet (Ismikhadijah et al., 2024). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Munifa, Ramadhan, Diang Mahalia dan Chritine (2024), yang meneliti pengaruh media poster terhadap pengetahuan dan sikap atlet dan menemukan adanya pengaruh yang signifikan. Namun, penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh media poster terhadap pemilihan makanan atlet remaja masih terbatas (Munifa et al., 2024). Untuk mengatasi permasalahan ini, edukasi gizi menjadi salah satu upaya yang sangat penting (Sasmarianto & Nazirun, 2022). Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi yang baik (Arinda & Raihana, 2025). Melalui kegiatan ini, atlet diharapkan dapat memahami pilihan makanan yang sehat dan cara pengaturan makan yang benar (Sari et al., 2021). Meningkatkan pemahaman tentang gizi, diharapkan mereka dapat mengadopsi pola makan yang lebih sehat (Penggali et al., 2023). Salah satu media yang efektif untuk edukasi gizi adalah poster. Poster dapat menyampaikan informasi secara visual dan menarik perhatian, sehingga mudah diingat oleh atlet remaja dan orang tua. Informasi yang jelas dan desain yang menarik, poster dapat digunakan di sekolah, puskesmas, dan komunitas untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pengaturan makan yang tepat. Media ini memungkinkan penyampaian informasi gizi dengan cara yang sederhana dan mudah dicerna oleh semua kalangan (Munifa et al., 2024).

Dalam konteks ini, SSB Kancil Mas Karawang sebagai sekolah sepak bola yang melatih atlet muda menekankan pentingnya pengaturan makan yang tepat bagi para atlet (Ismikhadijah et al., 2024). Zat gizi yang baik sangat penting untuk mendukung performa fisik dan pemulihan setelah latihan (Maziyah, 2021). Pengaturan makan yang tepat, atlet dapat meningkatkan stamina, kekuatan, dan daya tahan, yang semuanya sangat penting dalam dunia olahraga (Ismikhadijah et al., 2024). Oleh karena itu, perhatian terhadap pola makan atlet di sekolah sepak bola harus menjadi prioritas (Pitriani et al., 2021). Penelitian ini mengambil atlet dengan usia 11 tahun karena pada usia ini, remaja mengalami fase pertumbuhan yang pesat dan mulai mengembangkan kebiasaan makan yang akan berpengaruh pada kesehatan mereka di masa depan (Sasmarianto & Nazirun, 2022). Pada atlet di usia ini, peneliti dapat mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan gizi yang mungkin mempengaruhi performa mereka, serta memberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi atlet (Sari et al., 2021).

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menggambarkan pengaruh pengaturan makan yang tepat terhadap kesehatan dan performa atlet remaja berusia 11 tahun di SSB Kancil Mas Karawang, yang berfokus pada kelompok usia remaja, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan yang ada, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan pola makan yang sehat (Munifa et al., 2024). Kesimpulan utama yang diharapkan dari penelitian ini adalah pentingnya pengaturan makan yang baik sebagai bagian integral dari pelatihan atlet, yang tidak hanya berdampak pada performa fisik tetapi juga pada kesehatan jangka panjang mereka (Ismikhadijah et al., 2024). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur gizi dan olahraga, serta menawarkan wawasan praktis bagi pelatih dan orang tua dalam mendukung kesehatan atlet.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas Karawang pada bulan Agustus hingga Oktober 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test* dan *post-test design* untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap atlet muda mengenai pengaturan makan yang tepat (Ismikhadijah et al., 2024). Sebelum penelitian dimulai, para atlet, bersama dengan orang tua mereka, diharuskan mengisi formulir *informed consent* untuk memastikan bahwa mereka memahami tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan persetujuan untuk berpartisipasi. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, sampel dipilih dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara cermat. Kriteria inklusi meliputi atlet muda yang berusia 11 tahun, memiliki tingkat keterampilan bermain sepak bola yang memadai berdasarkan penilaian pelatih, serta menunjukkan komitmen tinggi dalam mengikuti latihan secara konsisten. Kriteria eksklusi mencakup atlet yang memiliki kondisi kesehatan yang dapat menghambat partisipasi dalam kegiatan penelitian, serta mereka yang tidak mendapatkan persetujuan dari orang tua atau wali melalui formulir *informed consent*. Pemilihan sampel dilakukan melalui diskusi intensif dengan pelatih untuk memastikan bahwa partisipan sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki potensi memperoleh manfaat dari intervensi yang diberikan. Penelitian ini melibatkan 30 atlet berusia 11 tahun yang telah dipilih secara cermat.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, *anthropometric assessment* dilakukan pada minggu pertama untuk mengukur tinggi badan, berat badan dan status gizi berdasarkan *z-score*. Kemudian, pada minggu kedua, soal *pre-test* yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya diberikan untuk mengukur pengetahuan dan sikap awal atlet (Hidayat & Nurhayati, 2021). Setelah itu, Edukasi dilakukan melalui media poster dan kegiatan tebak gambar berukuran A3 yang berisikan materi tentang pengaturan makan yang tepat sesuai anjuran P2PTM Kemenkes (2022), untuk meningkatkan pemahaman atlet tentang gizi. Post-test dilaksanakan setelah edukasi untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap atlet (Arinda & Raihana, 2025). Rencana makan siang yang lengkap dan sesuai dengan kebutuhan gizi atlet akan diberikan pada minggu ketiga setelah intervensi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan dan sikap atlet menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan dan 10 pernyataan terkait sikap terhadap pengaturan makan yang tepat sesuai dengan yang dianjurkan oleh P2PTM Kemenkes (2022), dengan instrumen yang diadaptasi dari penelitian Hesti Dwi Linggarsih (2020). Sebelum intervensi, kuesioner pengetahuan dan sikap telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas Pearson Correlation menunjukkan bahwa kuisisioner pengetahuan dan sikap valid, dengan r hitung $>$ r tabel (0,361 untuk $N=30$, $p=0,05$) dan nilai signifikansi $p<0,05$. Sementara itu, uji reliabilitas Cronbach's Alpha menghasilkan nilai tinggi untuk pengetahuan (0,875) dan sikap (0,901), keduanya di atas 0,6, membuktikan konsistensi internal yang sangat baik. Dengan demikian, kedua instrumen ini valid dan reliabel, menjamin akurasi dan konsistensi data penelitian (Hidayat & Nurhayati, 2021). Sedangkan, untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan diukur menggunakan rumus: $Penilaian = (Jumlah\ soal\ benar \times 10)$, dengan interpretasi skor sebagai berikut: sangat baik (81-100), baik (61-80), cukup (41-60), kurang (21-40), dan sangat kurang (0-20). Sementara itu, sikap atlet diukur dengan 10 pernyataan menggunakan skala Likert (sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju). Penilaian sikap dihitung dengan rumus: $Penilaian = ((Jumlah\ poin \times 10)/2)$, dengan kategori interpretasi skor yang sama seperti pengetahuan. Dalam penilaian sikap, jawaban tepat mendapat 2 poin, jawaban kurang tepat tetapi mendekati tepat mendapat 1 poin, dan jawaban tidak tepat diberi nilai 0. Hasil analisis ini digunakan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap atlet.

Data yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis secara deskriptif menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) (Munifa et al., 2024). Sebelum analisis lebih lanjut, dilakukan uji normalitas untuk menentukan distribusi data. Data yang tidak terdistribusi

normal, akan dilakukan analisis lebih lanjut menggunakan uji Wilcoxon (Jayaputra & Putriningtyas, 2024). Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap atlet (Maziyah, 2021).

KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 1147/KEPK-FIK/V/2025.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada tabel 1, seluruh responden berusia 11 tahun dan terdiri dari 30 atlet berjenis kelamin laki-laki. Distribusi berat badan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang 30-45 kg (40%). Dari segi tinggi badan, 50% responden memiliki tinggi badan kurang dari 140 cm. Kategori status gizi berdasarkan *z-score* menunjukkan bahwa 60% responden berada dalam kategori gizi normal.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
11 tahun	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	100
Berat Badan (Penggali et al., 2023)		
<30 kg	11	36,67
30-45 kg	12	40,00
>45 kg	7	23,33
Tinggi Badan (Penggali et al., 2023)		
<140 cm	15	50,00
140-145 cm	8	26,67
>145 cm	7	23,33
Kategori Status Gizi Berdasarkan Z-Score (Kemenkes, 2022)		
Gizi buruk (<-3)	0	0
Gizi Kurang (-3 sd -2)	5	16,67
Gizi normal (-2 sd +1)	18	60
Gizi lebih (+1 sd +2)	2	6,67
Obesitas (>+2)	5	16,66

Berdasarkan data tabel dibawah ini, pengetahuan atlet sebelum dan sesudah pemberian media. Rata-rata skor *pre-test* adalah 45,50 dengan rentang skor antara 20 hingga 80. Setelah intervensi, rata-rata skor *post-test* meningkat secara signifikan menjadi 77,67, dengan rentang skor antara 60 hingga 90.

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Media

Pengetahuan	n	Mean	Min	Max
<i>Pre-test</i>	30	45,50	20	80
<i>Post-test</i>	30	77,67	60	90

Berdasarkan data tabel dibawah ini, perubahan sikap atlet. Rata-rata skor *pre-test* sikap adalah 39,67 dengan rentang 15 hingga 75. Setelah pemberian media, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 84,33, dengan rentang 70 hingga 100.

Tabel 3. Sikap Sebelum dan Sesudah Pemberian Media

Sikap	n	Mean	Min	Max
Pre-test	30	39,67	15	75
Post-test	30	84,33	70	100

Hasil analisis menunjukkan bahwa media poster secara signifikan mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap atlet terhadap pengaturan makan. Pada pengetahuan, rata-rata skor *pre-test* sebesar 45,50 (SD = 16.000) meningkat menjadi 77,67 (SD = 8.584) pada *post-test*, dengan *p-value* 0,000 yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Pada sikap, rata-rata skor *pre-test* sebesar 39,67 (SD = 15,309) juga meningkat secara signifikan menjadi 84,33 (SD = 10,400) pada *post-test*, dengan *p-value* 0,000. Hasil ini menegaskan bahwa penggunaan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet.

Tabel 4. Pengaruh Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap *Pre-test* – *Post-test*

Variabel	n	Mean	SD	SE	<i>P-value</i>
Pengetahuan					
<i>Pre-test</i>	30	45,50	16.000	2.939	0,000*
<i>Post-test</i>	30	77,67	8.584	1.567	
Sikap					
<i>Pre-test</i>	30	39,67	15.309	2.795	0,000*
<i>Post-test</i>	30	84,33	10.400	1.898	

*Nilai P dianggap signifikan jika $P < 0,05$

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh media poster dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet mengenai pengaturan makan yang tepat (Munifa et al., 2024). Penelitian ini menunjukkan karakteristik responden yang seragam, dengan seluruh peserta berusia 11 tahun dan terdiri dari 30 atlet laki-laki. Data mengenai berat badan dan tinggi badan hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kategori gizi normal, meskipun terdapat juga proporsi yang mengalami gizi lebih dan obesitas (Pitriani et al., 2021). Hal ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa atlet remaja sering kali menghadapi tantangan dalam mempertahankan status gizi ideal (Jayaputra & Putriningtyas, 2024).

Dari hasil yang diperoleh, menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan atlet (Penggali et al., 2023). Rata-rata skor *pre-test* adalah 45,50, dengan rentang skor antara 20 hingga 80, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki pengetahuan yang masih rendah sebelum intervensi (Afriani et al., 2021). Namun, setelah penerapan media poster dan metode interaktif, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 77,67, dengan rentang skor antara 60 hingga 90 (Junaedi & Wahyudi, 2022). Berdasarkan tabel analisis pengaruh media poster terhadap pengetahuan (Tabel 3.1), rata-rata skor *pre-test* adalah 45,50 dengan standar deviasi (SD) 16.000 dan *p-value* 0,000, menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi (Arinda & Raihana, 2025). Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman atlet tentang pengaturan makan yang tepat (Jayaputra & Putriningtyas, 2024).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman atlet tentang pengaturan makan yang tepat (Ismikhadjah et al., 2024). Penggunaan media poster dalam edukasi ini ternyata sangat signifikan karena media poster menyajikan informasi dalam bentuk visual yang menarik, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh atlet remaja (Noer et al., 2024). Elemen grafis seperti gambar makanan sehat, gambar animasi dan warna-warna cerah dapat menarik perhatian dan memudahkan pemahaman. Media poster dapat menyampaikan pesan yang jelas dan sederhana. Dengan menggunakan teks yang singkat dan ilustrasi yang mendukung, informasi sehingga dapat disampaikan dengan cara yang tidak membingungkan (Munifa et al., 2024). Selain itu, kombinasi penggunaan poster dengan metode interaktif, seperti permainan tebak gambar, menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan (Kurnia, 2020). Hal ini membantu atlet tidak hanya untuk memahami informasi tetapi juga untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran (Hidayat & Nurhayati, 2021).

Selain itu, perubahan sikap responden yang signifikan setelah intervensi (Gifari et al., 2022). Rata-rata skor *pre-test* sikap adalah 39,67, dengan rentang 15 hingga 75, menunjukkan bahwa sikap awal

responden terhadap pengaturan makan masih cukup rendah (Afriani et al., 2021). Namun, setelah pemberian media, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 84,33, dengan rentang 70 hingga 100 (Penggali et al., 2023). Berdasarkan tabel analisis pengaruh media poster terhadap sikap (Tabel 3.2), rata-rata skor *pre-test* adalah 39,67 dengan SD 15.309 dan *p-value* 0,000 (Hidayat & Nurhayati, 2021). Artinya, terdapat peningkatan yang signifikan pada *post-test* dengan rata-rata 84,33 dan SD 10.400 (Arinda & Raihana, 2025). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mempengaruhi sikap positif atlet terhadap pengaturan makan yang sehat (Munifa et al., 2024). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mempengaruhi sikap positif atlet terhadap pengaturan makan yang sehat (Maziyah, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa Ketika atlet memahami pentingnya pengaturan makan yang baik melalui media yang menarik, mereka cenderung mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pilihan makanan sehat (Masodah & Afifah, 2022).

Meskipun demikian, penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh media poster terhadap pemilihan makanan pada atlet remaja masih terbatas (Arinda & Raihana, 2025). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana media pendidikan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan makan atlet (Ismikhadijah et al., 2024), terutama dalam konteks intervensi gizi di sekolah, khususnya di sekolah sepak bola (Maziyah, 2021). Temuan ini memiliki implikasi yang penting untuk program edukasi gizi di sekolah, terutama dalam konteks atlet remaja (Hidayat & Nurhayati, 2021). Meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi, diharapkan dapat berkontribusi pada performa atlet yang lebih baik serta kesehatan jangka panjang (Sari et al., 2021). Penggunaan media interaktif dan edukatif dapat dijadikan sebagai model untuk program-program serupa di sekolah-sekolah lain, mengingat hasil yang positif (Afriani et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Minifa, Ramadhan, Diang Mahalia, dan Christine (2024), yang juga meneliti pengaruh media poster terhadap pengetahuan dan sikap atlet. Mereka menemukan adanya pengaruh yang signifikan dari media poster dalam meningkatkan pemahaman atlet tentang gizi (Ismikhadijah et al., 2024). Meskipun demikian, penelitian yang lebih mendalam tentang pengaruh media poster terhadap pemilihan makanan atlet masih terbatas (Sari et al., 2021). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai bagaimana media pendidikan dapat mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan makan atlet, terutama dalam konteks intervensi gizi di sekolah bidang olahraga (Arinda & Raihana, 2025). Penelitian ini dapat diperluas untuk melibatkan variabel lain, seperti pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku makan sehari-hari dan kesehatan secara keseluruhan. Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk menilai dampak jangka panjang dari intervensi pendidikan gizi (Hidayat & Nurhayati, 2021). Selain itu, melibatkan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas metode yang digunakan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pentingnya edukasi gizi yang efektif dan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet terhadap pengaturan makan yang sehat (Andari et al., 2021).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media poster berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap atlet muda tentang pengaturan makan yang tepat. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan sikap terhadap gizi yang cukup rendah, namun terjadi peningkatan signifikan pada hasil *post-test*. Media poster berhasil menarik perhatian atlet remaja melalui elemen visual yang menarik, dan permainan tebak gambar membantu memperkuat pemahaman mereka dengan cara yang interaktif. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan secara visual dan interaktif mampu mempengaruhi pola pikir atlet tentang pentingnya memilih makanan yang sehat. Hasil ini relevan khususnya bagi sekolah sepak bola yang membutuhkan atlet dengan kondisi fisik optimal untuk mendukung performa mereka.

SUMBER DANA PENELITIAN: Penelitian ini didanai oleh Universitas Singaperbangsa Karawang. Dukungan dari pihak Universitas sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini, memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis yang mendalam dan menyeluruh terkait Pengaruh media poster tentang pengaturan makan terhadap pengetahuan dan sikap atlet di SSB Kancil Mas Karawang.

UCAPAN TERIMA KASIH: Ucapan terima kasih ini disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi berharga selama proses penelitian ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada semua atlet beserta orang tua yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta pihak SSB Kancil Mas Karawang yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan edukasi. Kami juga sangat menghargai dukungan administratif dan teknis dari Universitas Singaperbangsa Karawang, yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan penelitian ini. Tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak tersebut, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN: Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, Y., Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., & Mukarromah, N. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dan Asupan Cairan Pada Atlet Sepak Bola Di Ssb Baturetno. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 15–22. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Andari, N. N. I., Dieny, F. F., Tsani, A. F. A., Fitranti, D. Y., & Widyastuti, N. (2021). Kualitas Diet, Status Gizi, dan Hemoglobin antara Atlet Remaja Putri Endurance dan Non Endurance Sports. *Amerta Nutrition*, 5(2), 140–148. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i2.2021.140-148>
- Arinda, D. F., & Raihana, J. (2025). Edukasi Gizi terkait Zat Gizi Makro dan Cairan pada Atlet Handball di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 23–26. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Status Gizi SSGI 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Gifari, N., Hadianti, S., Nurjadin, S., & Sapang, M. (2022). Edukasi Tentang Pentingnya Gizi Olahraga Pada Atlet Basket Kursi Roda. *Asmat Jurnal Pengabmas*, 1(2), 111–118. <https://doi.org/10.47539/ajp.v1i2.22>
- Hidayat, M. F., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan dengan konsentrasi belajar. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(2), 72–82. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11489>
- Ismikhadijah, M. B., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2024). Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perilaku Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Atlet Ssb Kancilmas Karawang Tahun 2024. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 585–590. <https://doi.org/10.31970/ma.v6i2.216>
- Jayaputra, V. M. B., & Putriningtyas, N. D. (2024). Effect of Chocolate Milk Consumption on Cardiorespiratory Endurance of Central Java BPLOP Games Athletes. *Amerta Nutrition*, 8(2), 295–304. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i2.2024.295-304>
- Junaedi, J., & Wahyudi, A. (2022). Pengaruh Bola Gantung dan Tenvol Terhadap Peningkatan Smash Open Pada Atlet Putri Klub Mitra Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2022. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 516–524. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Kurnia, D. I. (2020). Hubungan pengetahuan terkait Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Beladiri PPLP Sumatera Barat Tahun 2020. In *Skripsi* (pp. 1–23).
- Linggarsih, H. D. (2020). *Gambaran pengetahuan, sikap dan pola makan remaja pengguna media sosial di SMAN Kota Bengkulu tahun 2020*. *Skripsi*, 1-100.
- Masodah, S., & Afifah, N. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Atlet Panahan (PERPANI) Kabupaten Banjar. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(1), 47–54. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i1.341>
- Maziyah, M. (2021). Analysis of Nutrition Knowledge, Food Pattern, Nutritional Status And Physical Fitness of Football Soccer Sports In Duduksampeyan Sub-District, Gresik District. *Ghidza Media Jurnal*, 2(2), 184. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v2i2.3088>
- Munifa, M., Ramadhan, J., Mahalia, L. D., & Christine, N. (2024). Pengaruh Media Poster dan Buku Saku Tentang Pentingnya Sarapa Pagi terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 10(1), 87–95. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7159>
- Noer, E. R., Marfu, D., Anjani, G., & Afifah, D. N. (2024). Edukasi Porsi Makan Atlet Berdasarkan Pendidikan dan Latihan olahraga pelajar. *Jurnal Proactive*, 3(2), 52–56. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/proactive>
- P2PTM, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Cara-cara Mencegah Obesitas dengan Pengaturan Pola Makan*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/2/cara-cara-mencegah-obesitas-dengan-mengatur-pola-makan>

- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Trisnantoro, L., Susila, E. N., Ernawaty, E., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., Isnanta, R., Bactiar, N., Anugraheni, A. R., & Budiarjo, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 38. <https://doi.org/10.22146/ijcn.79757>
- Pitriani, P., Basiran, B., & Hidayah, N. (2021). Nutritional Status For Increasing Performance. *Jurnal Humanities Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 6–12. <https://doi.org/10.24036/jha.0201.2021.02>
- Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31.
- Sasmariato, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. In *Repository Universitas Islam Riau*. [https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet.pdf](https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan%20Gizi%20Olahraga%20pada%20Atlet.pdf)