

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA “PIRING
MAKAN ATLET” TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ATLET CABANG
OLAHRAGA BELA DIRI PUSLATDA DIY**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



Disusun Oleh

**A'INAYA PRAMESWARI SHABILA
P07131216006**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**“PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA ‘PIRING MAKAN
ATLET’ TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
SEIMBANG PADA ATLET CABANG OLAHRAGA BELA DIRI PUSLATDA
DIY”**

Disusun oleh :
A'INAYA PRAMESWARI SHABILA
P07131216006

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Weni Kurdanti, S. SiT, M. Kes.RD
NIP. 197302061997032001

Pembimbing Pendamping,



Rini Wuri Astuti, S. SiT, M.Gz.
NIP. 198004052008122002

Yogyakarta, 2020

Ketua Jurusan Gizi



DR. Ir. I Made Ari Gunawan, M.Si.RD
NIP. 196303241986031001

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**“PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA ‘PIRING MAKAN
ATLET’ TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
SEIMBANG PADA ATLET CABANG OLAHRAGA BELA DIRI PUSLATDA
DIY”**

Disusun oleh:

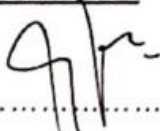
A'INAYA PRAMESWARI SHABILA
P07131216006

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal:

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Isti Suryani, DCN, M.Kes.RD
NIP. 196510031989022001

(.....)


Anggota,

Weni Kurdanti, S. SiT, M. Kes.RD
NIP. 197302061997032001

(.....)

Anggota,

Rini Wuri Astuti, S. SiT, M.Gz
NIP. 198004052008122002

(.....)



Ketua Jurusan Gizi

SRUAT LAMUD Alit Gunawan, M.Si.RD
NIP. 19630324198603100

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : A'inaya Prameswari Shabila

NIM : P07131216006

Tanda Tangan:

Tanggal :

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A'inaya Prameswari Shabila
NIM : P07131216006
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul:

**“PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA ‘PIRING MAKAN
ATLET’ TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
SEIMBANG PADA ATLET CABANG OLAHRAGA BELA DIRI
PUSLATDA DIY”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :
Pada tanggal :
Yang menyatakan,

(A'inaya Prameswari Shabila)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak DR. Ir. Made Alit Gunawan, M. Si selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
4. Ibu Weni Kurdanti, S. SiT, M. Kes selaku Pembimbing I yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
5. Ibu Rini Wuri Astuti, S. SiT, M.Gz selaku Pembimbing II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Isti Suryani, DCN, M.Kes.RD selaku Penguji yang telah bersedia menjadi penguji skripsi ini.

7. Seluruh Bapak/Ibu dosen Jurusan Gizi yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua, ibunda tersayang Dwi Yuli Rahmawati, Bapak saya, Agung Haryadi, Adik saya Denaya Ulfatul Fadia dan Dicky Yudha Kristanto, yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
9. Sahabat dan Orang terkasih saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman seangkatan, terutama kelas Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Angkatan 2016 yang selalu mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
11. Responden Penelitian
12. Dan yang terakhir kepada diri sendiri, A'inaya Prameswari Shabila yang telah berjuang menempuh 4 tahun pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini dengan penuh perjuangan dan usaha keras baik batin maupun fisik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang Gizi Kesehatan.

Yogyakarta, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 1 PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Telaah Pustaka	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Rancangan Percobaan	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
I. Uji Validitas dan Reabilitas	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
K. Manajamen data	Error! Bookmark not defined.
L. Etika Penilitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan gizi pada atlet	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Pengelompokkan Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Estimasi Kebutuhan Protein bagi Atlet	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Fungsi vitamin larut air	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Fungsi vitamin larut Lemak	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Kisi-Kisi Kuesioner Sikap.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Tabel Saran dari Pakar dan Perbaikan Media	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Hasil uji validitas Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Hasil uji validitas Sikap.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Tabel Hasil uji normalitas nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	<u>Error! Bookmark not defined.</u>
Tabel 12. Distribusi Karakteristik Responden.....	<u>Error! Bookmark not defined.</u>
Tabel 13. Pengetahuan Awal dan Akhir.....	<u>Error! Bookmark not defined.</u>
Tabel 14. Sikap Awal dan Akhir.....	<u>Error! Bookmark not defined.</u>
Tabel 15. Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Atlet Cabang Olahraga Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dengan media Piring Makan Atlet	<u>Error! Bookmark not defined.</u>
Tabel 16. Perbedaan Sikap Gizi Seimbang Atlet Cabang Olahraga Sebelum dan Sesudah Psenyuluhan dengan media Piring Makan Atlet.....	<u>Error! Bookmark not defined.</u>

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Faktor–faktor Prestasi Atlet	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerucut Edgar Dale	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Kerangka konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Layak Etik	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Identitas Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Lembar Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Media.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Uji Validasi Media Pada Ahli Media	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Bahan Makanan Penukar	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Hasil uji Validitas Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.