

THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL COUNSELING WITH THE MEDIA "PIRING MAKAN ATLET" ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT BALANCED NUTRITION IN THE ATHLETES BRANCH SPORTS MARTIAL ARTS PUSLATDA DIY

A'inaya Prameswari Shabila*, Weni Kurdanti, Rini Wuri Astuti
Nutrition Major of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping,
Sleman Email: ainaya57@gmail.com

ABSTRACT

Background : Lack of knowledge about balanced nutrition in the athletes of the sports martial arts PUSLATDA DIY against the state of nutrition in question and will be difficult in choosing a nutritious food in achieving achievement. Based on preliminary studies obtained the results that athletes have not consumed nutritional intake according to the necessary needs. One method to improve the knowledge and attitude of nutrition in athletes is through the education of nutrition with the counseling with media promotion. The Media used is a *piring makan atlet*.

Research objectives: Know the influence of nutritional counseling with the media "piring makan atlet" to the knowledge and attitudes about balanced nutrition in the athletes Branch sports martial arts PUSLATDA DIY.

Research method: This type of research is *pre-experimental with One-Group Pretest-Posttest Design*. The study was held in February 2020 with the subject of this study is the all athletes of the PUSLATDA DIY Martial arts sports that amounted to 30 people. The study of the research subjects used in this study was the total sampling of all population members as a sample of research. Analysis of data using *Saphiro Wilk test and Paired Sample T-test with confidence level 95%*.

Research Finding : Statistically, there is a balanced nutrition counseling influence with the medium of eating athletes ($P = 0,0000$). There is a difference in the average knowledge before counseling ($P = 0,0000$) and there is a difference in the average knowledge before extension $P = 0,0000$.

Conclusion : Nutrition counseling using Piring Makan Atlet media had a positive influence on the subjects' knowledge and attitude concerning balanced nutrition

Keywords: media, piring makan atlet, knowledge, attitude, balanced nutrition.

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

A'inaya Prameswari Shabila*, Weni Kurdanti, Rini Wuri Astuti
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping,
Sleman
Email: ainaya57@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY terhadap keadaan gizi yang bersangkutan dan akan sukar dalam memilih makanan yang bergizi dalam mencapai prestasi. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan hasil bahwa atlet belum mengkonsumsi asupan gizi sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan. Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada atlet yaitu melalui edukasi gizi dengan penyuluhan dengan media promosi. Media yang digunakan adalah piring makan atlet.

Tujuan Penelitian : mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Piring Makan Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY.

Metode Penelitian : jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *design One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2020 dengan subjek penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY yang berjumlah 30 orang. Pengambilan subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Analisis data menggunakan uji *Saphiro Wilk Paired Sample T-test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil Penelitian : secara statistik ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media piring makan atlet ($p=0,0000$). Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan ($p=0,0000$) dan terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan $p=0,0000$).

Kesimpulan : penyuluhan dengan media piring makan atlet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada atlet cabang olahraga bela diri PUSLATDA DIY.

Kata Kunci : media, piring makan atlet, pengetahuan, sikap, gizi seimbang