

Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Unimuda Sorong

Leo Pratama¹, Saiful Anwar², Herlina Miginsubu³,
^{1,2,3} Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Email: leo@unimudasorong.ac.id¹, saifulanwar260793@gmail.com,
rositamalagifik@gmail.com³

ABSTRAK

Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam tercapainya derajat kesehatan. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi dan dihindari. Setelah melakukan observasi awal dan menemukan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2023 masih terbilang rendah. Hal tersebut dibuktikan pada saat peneliti melakukan observasi, peneliti melihat bahwa mahasiswa setelah melakukan aktifitas fisik kebanyakan mahasiswa langsung mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi gula, makanan berlemak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa pendidikan jasmani UNIMUDA sorong. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa pendidikan jasmani terdapat 85,5% mahasiswa penjas memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Unimuda Sorong dapat ditarik kesimpulan bahwa Persentase pengetahuan gizi olahraga memiliki pengetahuan gizi sebanyak 85,5% dengan kategori Baik.

Kata kunci: Gizi, Olahraga, Pengetahuan

Nutritional knowledge is important in achieving a level of health. A person's nutritional knowledge will influence the choice of food ingredients that are good for consumption, limiting and avoiding. After conducting initial observations and finding that the nutritional knowledge of physical education students class of 2023 was still relatively low. This was proven when the researchers made observations, the researchers saw that after doing physical activity, most students immediately consumed foods that were high in calories, high in sugar, fatty foods. This research aims to determine the level of sports nutrition knowledge among physical education students at UNIMUDA Sorong. This research method uses a descriptive qualitative approach. Data collection techniques use questionnaires. Based on the results of the sports nutrition knowledge questionnaire, the sampling technique used a random sampling technique with a sample size of 20 respondents. Data analysis in this study used statistical techniques of descriptive percentage analysis. The results of the research showed that 85.5% of physical education students had knowledge of nutrition in the good category. The conclusion of this research is that based on the results of research on the Sports Nutrition Knowledge Level Survey of Physical Education Students Class of 2023, Muhammadiyah Education University (UNIMUDA) Sorong, It can be concluded that the percentage of sports nutrition knowledge has nutritional knowledge of 85.5% in the Good category.

Key words: *Keywords. Nutrition, Sprots, Knowledge.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 05 Mei 2025

Disetujui : 30 Juni 2025

Tersedia secara *Online* 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Gizi olahraga adalah penerapan ilmu gizi yang ditujukan untuk atlet dan individu yang aktif secara fisik, bertujuan untuk meningkatkan performa serta menjaga kesehatan dan kebugaran. Dengan asupan gizi yang tepat, tubuh dapat berfungsi secara optimal, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat pemulihan setelah aktivitas fisik. Gizi olahraga adalah bagian penting yang dapat menunjang prestasi olahraga. Gizi juga berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi (Sharky, 1989:30). Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang berguna untuk meningkatkan kebugaran stamina tubuh yang akan memberikan manfaat bagi kesehatan, sehingga olahraga dianjurkan untuk dilakukan secara teratur (Faiz, 2011). Alasannya gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot sementara dapat berkontraksi otot memerlukan energi.

Gizi olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang performa fisik dan kesehatan secara keseluruhan, terutama bagi individu yang aktif secara fisik seperti mahasiswa. Mahasiswa, khususnya yang terlibat dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik rutin, memerlukan pemahaman yang baik mengenai kebutuhan nutrisi yang tepat guna mendukung aktivitas tersebut. Gizi yang seimbang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mempercepat pemulihan otot, dan mengoptimalkan kinerja fisik.

Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh memerlukan makanan yang memberikan cukup energi yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara asupan makanan sumber energi dengan energi yang dikeluarkan terutama dari gerak dan aktivitas (Depkes, 2012). Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mengenai pemilihan bahan makanan sehat begitupun dengan fungsinya bagi tubuh (Fauziah, Nurhayati, & Yulia, 2017).

Namun, di lapangan sering dijumpai bahwa banyak mahasiswa masih belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep dasar gizi olahraga, seperti kebutuhan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak), waktu konsumsi makanan sebelum dan sesudah berolahraga, serta pentingnya hidrasi. Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak negatif, baik terhadap kesehatan jangka panjang maupun performa akademik dan fisik. Pengetahuan gizi akan menjadi dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makan, sekaligus mencegah dan menanggulangi penyakit yang diakibatkan oleh obesitas. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki, sehingga semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang diperoleh maka semakin baik pula pola makan seseorang (Ayu Alina Berliandita & Abdul Aziz Hakim : 2021)

Penelitian mengenai tingkat pengetahuan gizi olahraga di kalangan mahasiswa menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mereka terhadap isu ini. Hasil survei ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan atau pihak terkait dalam menyusun program edukasi gizi yang tepat sasaran dan sesuai kebutuhan. Pengetahuan gizi adalah proses yang berhubungan dengan menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari, dan faktor lain yang mempengaruhi makan karena dapat meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang (Sefaya, Nugraheni, & Pangestuti, 2017).

Oleh karena itu, survei ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa, serta faktor-faktor yang mungkin memengaruhi pengetahuan tersebut. Jika kamu memiliki fokus tertentu (misalnya mahasiswa fakultas olahraga, mahasiswa umum, atau berdasarkan jenjang), saya bisa bantu sesuaikan juga. Tingkat pengetahuan gizi seseorang sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, karena pengetahuan tentang gizi yang tidak memadai atau kurangnya pengertian tentang kebiasaan makanan yang baik dapat menimbulkan masalah pada produktivitas dan kecerdasan (Ayu Alina Berliandita & Abdul Aziz Hakim : 2021). Pengetahuan gizi dapat tumbuh apabila didasari dengan pemahaman yang tepat. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan gizi akan menjadi dasar bagi mahasiswa untuk memilih dan mengatur pola makanan, sekaligus mencegah dan menanggulangi penyakit yang diakibatkan oleh obesitas. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki, sehingga semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang diperoleh maka semakin baik pula makan seseorang. Pengetahuan gizi merupakan hal yang penting dalam tercapainya derajat kesehatan (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap gizi.

Pengetahuan gizi sangat berkaitan dengan tingkat Pendidikan yang dimiliki. Semakin tinggi pendidikan seseorang diharapkan semakin baik pengetahuan gizinya sehingga lebih memperhatikan konsumsi makanan dari segi kualitas kuantitas bahan makanan yang dipilih (Prayitno et, al ., 2019).

METODE

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif. Teknik yang digunakan dalam metode survei ini dengan menggunakan kuisioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Bambang Prasetyo (2005) berpendapat bahwa penelitian survei merupakan suatu penelitian kualitatif

dengan menggunakan pertanyaan struktur yang sama kepada banyak orang untuk kemudian seluruh jawaban yang diperoleh peneliti dicatat, diolah dan dianalisa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong angkatan 2023 dengan jumlah 20 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *random sampling*. Teknik dalam pengambilan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuisioner. .

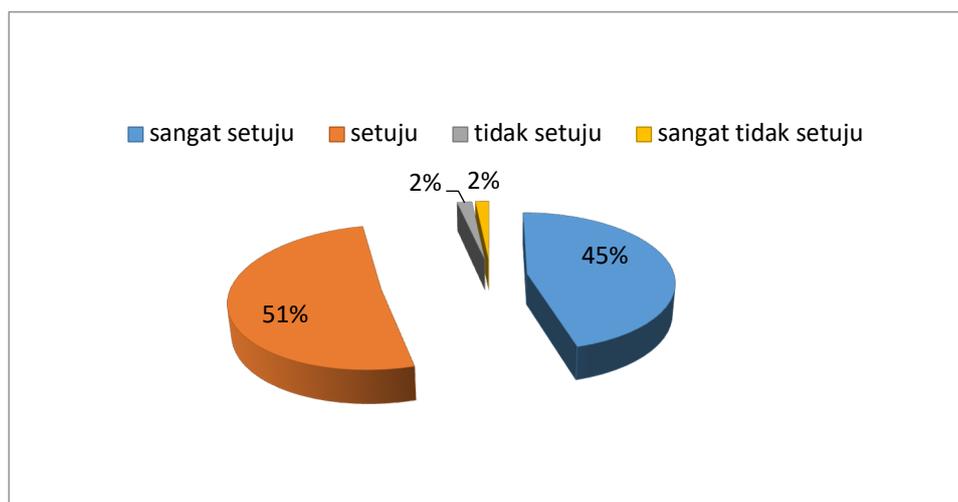
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian dari hasil kuisioner pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa penjas angkatan 2023 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, dengan responden 20 mahasiswa. Hasil penelitian ini difokuskan pada pengetahuan mahasiswa terhadap gizi olahraga . Data khususnya adalah kuisioner pengetahuan gizi olahraga. Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Program Studi Pendidikan Jasmani. Penelitian akan membahas tentang analisis data yang telah diperoleh melalui penelitian yang dilakukan. Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuisioner.

Tabel 1. Distribusi Jawaban Responden Terhadap Item Pernyataan

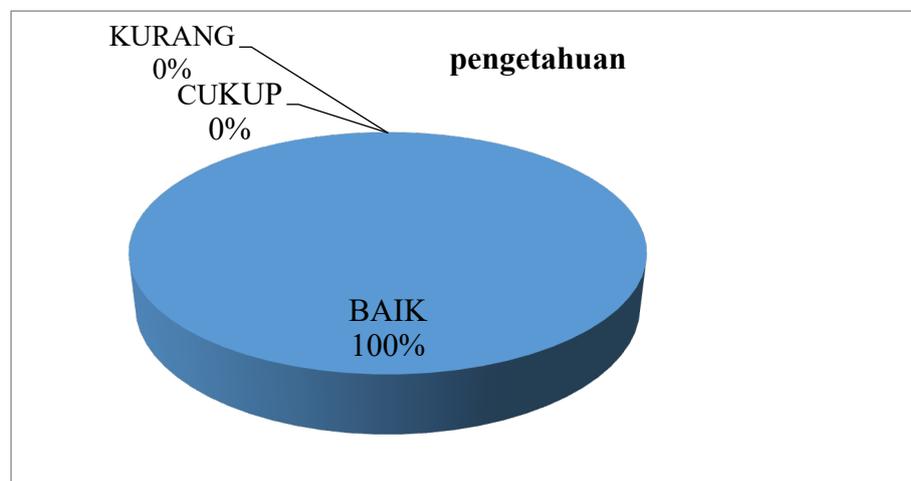
Variabel	F	%
<i>Sangat setuju</i>	273	45%
<i>Setuju</i>	306	51%
<i>Tidak setuju</i>	11	2%
<i>Sangat tidak setuju</i>	10	2%



Gambar 1. Tingkat persentase jawaban responden

Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas hasil pengetahuan responden berdasarkan pada nilai persentase terhadap jawaban 1 (sangat tidak setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (2%) dengan perolehan skor sebanyak 10 skoring yang didapat dari setiap responden. Data hasil pengetahuan responden untuk jawaban 2 (tidak setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (2%) dengan perolehan skor sebanyak 11 skoring yang didapat dari setiap responden. Data hasil pengetahuan responden untuk jawaban 3 (setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (51%) dengan perolehan skor 306 skoring yang didapat dari setiap responden. Data hasil pengetahuan untuk jawaban 4 (sangat setuju) termasuk kategori pengetahuan kurang (45%) dengan perolehan skor 273 skoring yang didapat resonden.



Gambar 2. Tingkat persentase kategori pengetahuan

Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik, namun belum tentu dapat membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktik dalam kehidupan sehari-hari (Sebayang, 2012). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Pengetahuan Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong dapat ditarik kesimpulan bahwa Persentase pengetahuan

gizi olahraga memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik yaitu sebanyak 85,5% dengan kategori pengetahuan yang Baik

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong untuk tetap mempertahankan dan memperhatikan pola konsumsi makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, untuk hidup sehat, aktif, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- [AKG]. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013..
- Adelina E, 2016. Hubungan Citra tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Seimbang Remaja Putri. Universitas Erlangga: Surabaya
- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta.
- Agnes S. N., 2012. Gambaran pola konsumsi makanan mahasiswa. Depok : Universitas Indonesia.
- Agustin, Dwi A, Ir. Laksmi W, 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri Universitas Diponegoro; Semarang. Artikel Penelitian Almatsier,
- Ahmad, B .2010. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Altmatsier, S. 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. PT. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: RinekaCipta
- Aria N, 2009. Hubungan Antara Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan terhadap perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada Atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009.
- Arnett, J. J. 2015. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd edition). Oxford University Press.
- Nana Widhianawati (2021).
- Ayu Alina Berlinadita & Abdul Aziz Hakim. 2021. Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. Indonesian Journal of Kinanthropology(IJOK). Volume1 Number1, Januari 2021.
- Azwar. 2011. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Restu Yuningsih, Citra Akmariani, Wahidah Fitriani (2019).

- Birahmatika. 2015. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2015.
- S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Sefaya, K., Nugraheni, S., & Pangestuti, D. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi Pada Siswa Kelas Xi Sma Teuku Umar Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(1), 272–282