

**PENGARUH EDUKASI GIZI KEPADA ORANG TUA DAN
ATLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI ORANG TUA
DAN ATLET SERTA PERILAKU GIZI DAN STATUS GIZI
PADA ATLET SEKOLAH FUTSAL BINA REMAJA MUDA**



PAYANA DIDI

1607824003

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

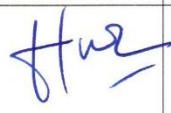
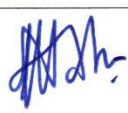
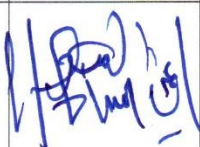
PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Payana Didi
No. Registrasi : 1607824003
Program Studi : S2 Ilmu Keolahragaan

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE (Ketua Sidang Tesis)		2/7-2026.
2.	Dr. Mansur Jauhari, M.Si (Pembimbing I)		7/7 - 2026
3.	Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR (Pembimbing II)		7/7/2026
4.	Prof. Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si (Penguji)		07/07 2026
5.	Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd (Penguji)		01/07 2026



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : PAYANA DIDI
NIM : 1607824003
Fakultas/Prodi : S2 - ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : payana@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Edukasi Gizi kepada Orang Tua dan Atlet terhadap Pengetahuan Gizi Orang tua dan Atlet serta Perilaku Gizi dan Status Gizi pada Atlet Sekolah Futsal Bina Remaja Muda.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24/07/2026

Penulis

Payana

(PAYANA DIDI)
nama dan tanda tangan

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Payana Didi
NIM : 1607824003
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/05 Februari 2000
Program : Magister/~~Dokter~~*
Program Studi : S2 – Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis/~~disertasi~~* dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Kepada Orang Tua Dan Atlet Terhadap Pengetahuan Gizi Orang Tua Dan Atlet Serta Perilaku Gizi Dan Status Gizi Pada Atlet Sekolah Futsal Bina Remaja Muda” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juni 2026



Payana Didi

NIM. 1607824003

PENGARUH EDUKASI GIZI KEPADA ORANG TUA DAN ATLET
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI ORANG TUA DAN ATLET SERTA
PERILAKU GIZI DAN STATUS GIZI PADA ATLET SEKOLAH FUTSAL
BINA REMAJA MUDA

Payana Didi
Magister Ilmu Keolahragaan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi kepada orang tua dan atlet terhadap pengetahuan gizi, perilaku gizi, dan status gizi pada atlet Sekolah Futsal Bina Remaja Muda. Penelitian dilatarbelakangi oleh masih rendahnya pengetahuan gizi dan kurang optimalnya status gizi atlet remaja yang dapat memengaruhi kesehatan serta performa olahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental/quasi experimental* menggunakan pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian terdiri dari atlet Sekolah Futsal Bina Remaja Muda beserta orang tua atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner perilaku gizi, serta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap variabel penelitian. Hasil penelitian (Sig. (2-tailed) < 0.05) menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi orang tua dan atlet. Selain itu, terjadi perubahan perilaku gizi yang lebih baik setelah diberikan edukasi, terutama dalam pemilihan makanan sehat, pengaturan pola makan, dan pemenuhan kebutuhan cairan selama aktivitas olahraga. Edukasi gizi juga memberikan pengaruh terhadap perbaikan status gizi atlet meskipun perubahan yang terjadi memerlukan waktu dan pendampingan berkelanjutan. Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi gizi merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki perilaku gizi, dan mendukung peningkatan status gizi atlet remaja. Oleh karena itu, program edukasi gizi secara rutin dan berkelanjutan perlu diterapkan dalam pembinaan atlet di sekolah olahraga dengan melibatkan orang tua, pelatih, dan tenaga kesehatan agar tercipta pola hidup sehat yang mendukung performa olahraga dan kesehatan jangka panjang.

Kata Kunci : edukasi gizi, pengetahuan gizi, perilaku gizi, status gizi, atlet remaja, futsal.

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION FOR PARENTS AND ATHLETES
ON NUTRITION KNOWLEDGE OF PARENTS AND ATHLETES AS WELL AS
NUTRITIONAL BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS OF ATHLETES AT
BINA REMAJA MUDA FUTSAL SCHOOL**

Payana Didi
Master of Sports Science

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of nutrition education for parents and athletes on nutritional knowledge, nutritional behavior, and nutritional status of athletes at the Bina Remaja Muda Futsal School. The research was motivated by the still low nutritional knowledge and suboptimal nutritional status of adolescent athletes which can affect health and sports performance. The research method used was quantitative research with a pre-experimental/quasi-experimental design using a pre-test and post-test approach. The research sample consisted of Bina Remaja Muda Futsal School athletes and their parents selected using a purposive sampling technique. The research instruments included a nutritional knowledge questionnaire, a nutritional behavior questionnaire, and anthropometric measurements to determine nutritional status. Data were analyzed using statistical tests to determine the effect of nutrition education on the research variables. The results of the study (Sig. (2-tailed) < 0.05) showed that nutrition education had a positive effect on increasing nutritional knowledge of parents and athletes. In addition, there were changes in better nutritional behavior after being provided with education, especially in choosing healthy foods, regulating diets, and meeting fluid needs during sports activities. Nutrition education also had an effect on improving the nutritional status of athletes although the changes that occurred required time and continuous guidance. The conclusion of this study is that nutrition education is an effective intervention for increasing nutritional knowledge, improving nutritional behavior, and supporting the nutritional status of adolescent athletes. Therefore, routine and ongoing nutrition education programs need to be implemented in athlete development at sports schools, involving parents, coaches, and healthcare professionals to foster healthy lifestyles that support sports performance and long-term health.

Keywords : *nutrition education, nutrition knowledge, nutrition behavior, nutritional status, adolescent athletes, futsal.*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Magister Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Kemudian kepada Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si.**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan dan selaku Dosen Pembimbing I, serta kepada Dosen Pembimbing II yakni Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp. KFR.**, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan tesis ini. Pihak Sekolah Futsal Bina Remaja Muda mulai dari siswa, siswi dan pelatih, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah (Lamidi), Ibu (Sunarsih) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Para Sahabat, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 15 Juni 2026

Penulis



Payana Didi

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Penelitian.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Edukasi Gizi	7
2. Pengetahuan Gizi.....	22
3. Perilaku Gizi.....	33
4. Status Gizi	35
5. Remaja.....	43
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	44
C. Kerangka Teoretik.....	46
D. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Waktu dan Tempat Penelitian	49
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
1. Instrumen Pengetahuan Gizi.....	52
2. Instrumen Perilaku Gizi.....	53
3. Instrumen Status Gizi	54
4. Instrumen Edukasi Gizi	55
F. Teknik Analisis Data.....	56
G. Hipotesis Statistika.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	64
C. Pembahasan Hasil Penelitian	66

BAB V KESIMPULAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	79



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bahan Makanan Yang Mengandung Karbohidrat.....	26
Gambar 2.2 Bahan Makanan Yang Mengandung Protein	27
Gambar 2.3 Bahan Makanan Yang Mengandung Lemak	28
Gambar 2.4 Bahan Makanan Yang Mengandung Vitamin.....	29
Gambar 2.5 Kaitan Asupan Gizi dengan Status Gizi	36
Gambar 2.6 Rumus Menghitung IMT.....	38
Gambar 2.7 Rumus Menghitung Z-Score	39
Gambar 3.1 Alat Mengukur Tinggi Badan (Stature Meter).....	54
Gambar 3.2 Timbangan Mi Body Composition Scale 2.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keseimbangan Cairan Yang Masuk dan Keluar Tubuh.....	31
Tabel 2.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	39
Tabel 2.3 Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Laki-Laki Umur 11 – 18 Tahun.....	40
Tabel 3.1 Kisi-kisi Kuesioner ANSKQ.....	52
Tabel 3.2 Kisi-kisi Materi Edukasi Gizi	55
Tabel 3.3 Teknik Analisi Data yang Digunakan.....	56
Tabel 4.1 Descriptive Statistic Variabel (Data Atlet)	59
Tabel 4.2 Distribusi Rentang Usia Atlet	60
Tabel 4.3 Descriptive Statistic Variabel (Data Orang Tua)	60
Tabel 4.4 Distribusi Pengetahuan Gizi Orang Tua (<i>Pre-Test</i>).....	60
Tabel 4.5 Distribusi Pengetahuan Gizi Orang Tua (<i>Post-Test</i>).....	61
Tabel 4.6 Distribusi Pengetahuan Gizi Atlet (<i>Pre-Test</i>).....	61
Tabel 4.7 Distribusi Pengetahuan Gizi Atlet (<i>Post-Test</i>).....	62
Tabel 4.8 Distribusi Perilaku Gizi Atlet (<i>Pre-Test</i>)	62
Tabel 4.9 Distribusi Perilaku Gizi Atlet (<i>Post-Test</i>).....	63
Tabel 4.10 Distribusi Status Gizi Atlet (<i>Pre-Test</i>).....	63
Tabel 4.11 Distribusi Status Gizi Atlet (<i>Post-Test</i>)	63
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas (Data Atlet)	64
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas (Data Orang Tua).....	65
Tabel 4.14 Hasil Paired Sample t-Test.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian.....	79
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	80
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	81
Lampiran 4. Daftar Hadir Peserta Penelitian (Pre – Test)	88
Lampiran 5. Daftar Hadir Peserta Penelitian (Post – Test).....	90
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian (Pre – Test)	92
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian (Post – Test).....	94
Lampiran 8. Uji Statistik Menggunakan SPSS	96
Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian.....	98

