

Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang

Laily Ni'matul Aliyah

(Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email : laily.17051334008@mhs.unesa.ac.id

Siti Sulandjari

(Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email : ari.marsni59@gmail.com

Abstrak

Aspek penting pendukung performa atlet yaitu memiliki status gizi yang baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi atlet, diantaranya memiliki pengetahuan gizi yang baik, asupan gizi makro dan mikro yang terpenuhi. Gizi makro salah satunya terdapat dalam susu rendah lemak, tidak hanya mendukung status gizi namun dapat dijadikan sebagai minuman alternatif atlet sebelum latihan atau pertandingan. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan penguasaan pengetahuan gizi atlet dengan status gizi atlet serta untuk mengetahui adanya hubungan frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi atlet. Jenis penelitian ini non-eksperimen dengan jenis pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian 30 orang atlet futsal Klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang, berusia 19-20 tahun. Variabel bebas mencakup pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi susu rendah lemak. Variabel terikat mencakup status gizi. Analisis uji statistik yang digunakan yaitu korelasi rank spearman. Didapati bahwa hasil dari analisis data menunjukkan terdapat hubungan diantara pengetahuan gizi atlet dengan status gizi atlet, nilai signifikansi 0,011 dan Correlation Coefficient 0,457 arah positif. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan frekuensi konsumsi susu rendah lemak, nilai signifikansi 0,876 dan Correlation Coefficient 0,030 arah positif. Berdasarkan hasil analisis disimpulkan terdapat hubungan diantara pengetahuan gizi atlet dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi atlet.

Kata kunci : status gizi; pengetahuan gizi; frekuensi konsumsi susu rendah lemak; atlet futsal.

Abstract

An important aspect of supporting athlete performance is having a good nutritional status. Many factors can affect the nutritional status of athletes, including having good nutritional knowledge, adequate intake of macro and micro nutrients. One of the macro nutrients found in low-fat milk, not only supports nutritional status but can be used as an alternative drink for athletes before training or competition. The goal of this study is to see if there is a link between nutritional knowledge and athletes nutritional status, as well as if there is a link between the frequency of low-fat milk consumption and athletes nutritional health. This is a non-experimental study employing a quantitative methodology. The research subjects were 30 futsal athletes at the *Bluemosphere* Club, Jombang Regency, aged 19-20 years. The independent variables include nutritional knowledge and frequency of consumption of low-fat milk. The dependent variable includes nutritional status. Statistical test analysis used is Spearman rank correlation. The findings of the data analysis revealed a link between nutritional knowledge and nutritional status, the significance value was 0.011 and the Correlation Coefficient was 0.457 in a positive direction. There is no relationship between the frequency of consumption of low-fat milk with nutritional status, the significance value is 0.876 and the Correlation Coefficient is 0.030 in a positive direction. Based on the results of the analysis, It was discovered that there was a link between nutritional awareness and nutritional status, but that there was no link between the frequency of low-fat milk consumption and athletes nutritional health.

Keywords : nutritional status; nutritional knowledge; frequency of consumption of low-fat milk; futsal athletes.

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga futsal merupakan olahraga yang dilakukan dalam rentang waktu yang lama sehingga membutuhkan tingkat intensitas serta daya tahan fisik yang baik agar tidak mengalami kelelahan yang berarti. Dibutuhkannya status gizi yang baik sehingga dapat mendukung performa atlet agar memiliki tingkat ketahanan fisik yang baik.

Bluemosphere merupakan klub pembinaan futsal yang ada di Kabupaten Jombang yang merupakan wadah untuk para atlet melakukan latihan dan juga persiapan-persiapan sebelum melakukan pertandingan. Survei awal yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dalam klub pembinaan futsal *Bluemosphere* tidak memberikan pengetahuan gizi olahraga pada anggota klub futsal. Mempunyai pengetahuan gizi yang baik adalah termasuk dalam aspek penting yang harus semestinya dimiliki oleh atlet. Memiliki pengetahuan gizi yang baik akan dapat memberikan dampak pada tingkat status gizi seseorang, karena dengan memiliki pengetahuan gizi yang baik, dapat mempengaruhi pola konsumsi pada masing individu atlet. Menurut Kristianti (2009) dalam penelitian Anjani (2013) bahwa secara tidak langsung tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku ketika menentukan makanan, serta mudah dalam memilih atau tidaknya seseorang dalam memahami apa saja kandungan gizi dan manfaat makanan yang dimakan atau dikonsumsi. Memiliki pengetahuan gizi yang baik akan diharapkan mampu serta dapat mempengaruhi dalam konsumsi makanan apa saja yang baik pula. Kemenkes (2014) menyatakan, bahwa kandungan semua pada zat gizi mikro dan makro harus ada pada makanan seorang atlet. Menu makanan pada atlet harus mengandung 20-45% lemak, 40-70% karbohidrat, dan 12-20% protein.

Pengaturan gizi yang tepat bagi atlet untuk meningkatkan performanya yakni terletak pada pengaturan karbohidrat atau glukosa dalam tubuh yang merupakan sebagai salah satu sumber energi. Salah satu jenis minuman yang dapat menyuplai energi adalah susu rendah lemak. Sukrosa dan laktosa merupakan jenis karbohidrat yang ada dalam susu rendah lemak. Kandungan protein serta lemak dalam susu rendah lemak dapat membantu menyediakan kebutuhan asam amino pada

sirkulasi darah sehingga membantu untuk menyediakan energi untuk sel otot pada atlet (Kameswara, 2014). Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa, dalam susu rendah lemak terdapat macam-macam zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak yang tidak hanya memiliki fungsi untuk menjaga stamina atlet namun juga diharapkan akan dapat mempengaruhi tingkat status gizi pada masing-masing individu atlet.

Dalam bidang olahraga tentunya status gizi diperlukan untuk mempertahankan kesehatan, kondisi fisik serta kebugaran atlet untuk menunjang prestasi atlet. Status gizi dapat mempengaruhi kondisi tubuh dikarenakan akibat dari makanan serta penggunaan zat-zat gizi. yang diperlukan oleh tubuh untuk memelihara dan membangun jaringan tubuh, dan menghasilkan energi (Almatsier, 2010).

Pengetahuan gizi dapat menjadi pendorong tumbuhnya sikap positif atau kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan yang baik serta mendorong perilaku atlet untuk mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat menunjang fisik mereka. Menurut Royyani (2010) salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan ialah dimilikinya pengetahuan. Pengetahuan gizi memiliki peran penting bagi seseorang untuk kebiasaan makan (Anjani, 2013). Memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan akan dapat berpengaruh pada konsumsi makan yang baik, dengan memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan para atlet juga mempunyai status gizi yang baik pula. Mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi pemilihan makanan seorang atlet sehingga diharapkan seorang atlet memilih mengkonsumsi makanan atau minuman yang dapat menaga stamina mereka terutama memilih untuk konsumsi susu rendah lemak yang juga diharapkan dapat mempengaruhi status gizi pada atlet. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara pengetahuan gizi atlet dengan status gizi atlet serta hubungan antara frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi pada atlet futsal klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi atlet dengan status gizi atlet dan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi pada atlet futsal klub

Bluemosphere Kabupaten Jombang.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk pada kategori non eksperimen, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain penelitian korelasional, dimana penelitian korelasional ialah penelitian yang menyertakan pengumpulan data-data dengan maksud membuktikan ada atau tidaknya korelasi atau hubungan antar dua variabel atau lebih. Penelitian ini dilakukan di Klub Futsal *Bluemosphere* Kabupaten Jombang. Populasi penelitian ini adalah atlet anggota aktif Klub Futsal *Bluemosphere* Kabupaten Jombang sebanyak 60 orang. Penelitian ini dilakukan pada minggu pertama bulan Juni 2021. Sampel untuk penelitian ini yaitu sejumlah 30 orang atlet. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *probability sampling* dimana peneliti mengambil secara acak berdasarkan anggota aktif Klub *Bluemosphere*. Variabel bebas pada penelitian ini ialah pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi susu rendah lemak, sedangkan variabel terikat yaitu status gizi. Pengambilan data pengetahuan gizi atlet dilakukan dengan tes pengetahuan gizi sebanyak 20 butir soal, pengambilan data frekuensi konsumsi susu rendah lemak menggunakan *food frequency questionere* (FFQ), untuk pengambilan data status gizi atlet yaitu dengan mengukur antropometri. Mengukur memakai timbangan injak digital untuk mengetahui berat badan atlet, serta mengukur memakai *microtoise* untuk mengetahui tinggi badan atlet. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan melakukan uji korelasi rank spearman yang menggunakan program SPSS 22 *version*.

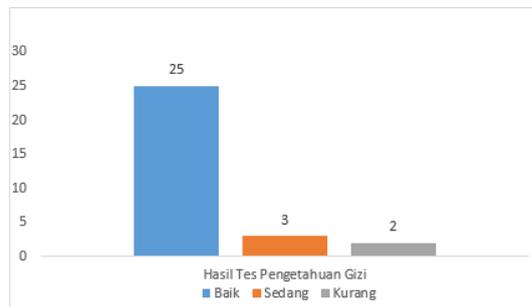
HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil setelah dilakukan pengambilan data responden dengan menyertakan biodata responden berupa nama, umur, dan alamat, diperoleh bahwa responden sebanyak 30 orang seluruhnya berasal dari Kabupaten Jombang. Kategori persebaran umur dari responden diperoleh bahwa dari 30 orang responden banyak yang berumur 20 tahun, yaitu sebesar 26 orang (86,7%), untuk selebihnya yaitu umur 19 tahun, 4 orang (13,3%).

Pengetahuan Gizi Olahraga

Berikut data perolehan tes pengetahuan gizi sesuai dengan gambar 1.



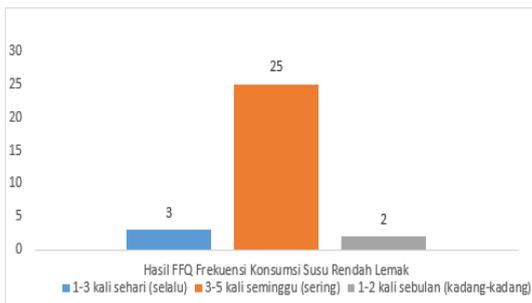
Gambar 1. Hasil Tes Pengetahuan Gizi

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mempunyai tingkat pengetahuan gizi olahraga yang baik (83,3%). Perolehan hasil tes pengetahuan gizi pada atlet futsal Klub *Bluemosphere* memiliki pengetahuan gizi olahraga dengan kategori baik.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa rata-rata terbanyak untuk nilai tes pengetahuan gizi pada atlet futsal Klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang yaitu dalam kategori baik. Hal yang dapat mempengaruhi dari hasil tersebut ialah sebagian besar dari atlet merupakan pelajar dan mahasiswa yang tentunya masing-masing dari mereka memiliki *gadget* dan media sosial, sehingga sedikit tidaknya sebagian dari mereka memiliki bekal, atau pemahaman tentang ilmu gizi meskipun hanya hal-hal dasar yang mereka ketahui. Meskipun dalam pendidikan formal atau klub futsal mereka tidak mendapatkan ilmu tentang gizi olahraga, namun mereka mengetahui beberapa pengetahuan gizi yang mendasar melalui media sosial dan platform media lain. Hal tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Anggraini (2012) bahwa banyak program-program pemerintah pada media massa dan media sosial yang menjelaskan tentang pengetahuan gizi dan kesehatan di masyarakat, sehingga pengetahuan gizi tidak hanya bisa diperoleh atau didapat dari pendidikan formal yang ditamatkan.

Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak

Berikut data frekuensi konsumsi susu rendah lemak disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Hasil FFQ Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak

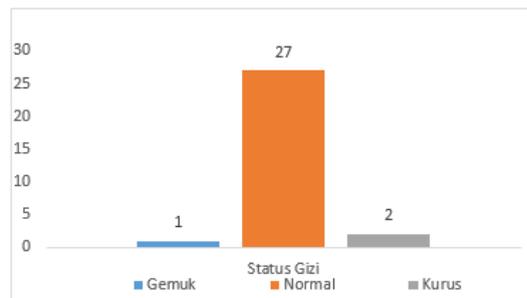
Berdasarkan gambar 2 data frekuensi konsumsi susu rendah lemak, menunjukkan bahwa sebagian besar atlet futsal Klub *Bluemosphere* (83,3%) mengkonsumsi susu rendah lemak sebanyak 3-5 kali seminggu (sering).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pilihan terbanyak frekuensi konsumsi susu rendah lemak pada atlet futsal Klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang ialah dalam kategori 3-5 kali seminggu (sering). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa beberapa dari mereka mengetahui pentingnya mengkonsumsi susu rendah lemak ketika sebelum atau sesudah mereka melakukan latihan futsal. Selain dari hal tersebut, dengan mengkonsumsi susu rendah lemak atlet dapat tetap menjaga berat badan tanpa menambah asupan karbohidrat serta tetap mendapatkan asupan protein yang cukup. Pemecahan karbohidrat terutama paling penting pada karbohidrat laktosa susu rendah lemak membutuhkan yaitu enzim laktase yang ada dalam tubuh manusia yang akan semakin berkurang apabila tingkat konsumsi susu semakin jarang (Kameswara, 2014). Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa mengkonsumsi susu rendah lemak tidak akan memberikan karbohidrat secara berlebih sehingga atlet dapat mempertahankan berat badan mereka dan mempertahankan status gizi mereka pada kategori normal. Tidak hanya hal tersebut, faktor ekonomi juga mendukung perilaku seseorang dalam mengkonsumsi susu rendah lemak. Faktor untuk memperkuat seseorang meniru perilaku dari orang lain, misalnya teman dan lainnya untuk berperilaku sehat sesuai dengan yang dicontoh dari orang sekitarnya merupakan arti dari faktor pendorong. Salah satu yang dapat menjadi faktor dalam mempengaruhi perilaku konsumsi susu pada remaja ialah sosial ekonomi (Octavia, 2015). Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Monang (2021) bahwa keputusan pembelian

konsumen terhadap produk susu cair siap minum (susu rendah lemak) dipengaruhi secara signifikan berdasarkan tingkat ekonomi, rekomendasi teman atau kerabat.

Status Gizi

Berikut data status gizi atlet futsal Klub *Bluemosphere* disajikan pada gambar 3.



Gambar 3. Status Gizi Atlet

Berdasarkan gambar 3 pengukuran status gizi antropometri pada atlet, dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet Klub *Bluemosphere* mempunyai status gizi normal, yaitu sebanyak 90%.

Hasil penelitian untuk status gizi yang dimiliki oleh atlet futsal Klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang rata-rata tergolong kategori normal yang menunjukkan bahwa status gizi atlet tergolong baik. Menurut Bakri, B. dkk (2013) dalam penelitian Hafiza (2020) tolak ukur keberhasilan pada pemenuhan nutrisi untuk individu yaitu diukur berdasarkan tinggi badan serta berat badan, disebut status gizi. Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, untuk secara langsung yaitu berupa asupan makanan serta infeksi yang dimiliki, sedangkan secara tidak langsung berupa kesehatan lingkungan, ketahanan pangan pada keluarga, pola asuh pada anak.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Atlet Futsal

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel, dilakukan uji *Rank Spearman*. Hasil uji *Rank Spearman* untuk hubungan pengetahuan gizi atlet futsal dengan status gizi disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Atlet Futsal

Correlations		
Spearman's rho	Pengetahu	Status

		an Gizi	Gizi
Pengetahuan	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,457
Gizi	Sig. (2-tailed)	.	,011
	N	30	30

Berdasarkan tabel 1 diperoleh nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,457 tergolong dalam rentan nilai 0,26-0,50 yang berarti kedua variabel memiliki korelasi yang cukup. Kemudian untuk nilai Sig. (2-tailed) menunjukkan hasil 0,011 yang merupakan $< 0,05$ maka memiliki arti bahwa memiliki hubungan yang signifikan. Kesimpulan yang diperoleh dari uji tersebut yaitu pengetahuan gizi dengan status gizi memiliki hubungan yang signifikan.

Hasil analisis olah data uji rank spearman tersebut untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi atlet dengan status gizi, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keduanya. Hasil pada penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Roring (2020) yang memiliki hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan diantara status gizi dengan pengetahuan gizi. Serta hasil penelitian ini juga relevan pada hasil dari penelitian yang telah dilakukan Panjaitan (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi terhadap pengetahuan gizi atlet bola voli Disparpora Binjai Tahun 2012. Status gizi merupakan pengaruh dari konsumsi makanan serta penggunaannya zat-zat gizi. Terdiri dari status gizi lebih, kurang baik dan buruk (Almatsier, 2010). Seseorang berperilaku kesehatan serta memiliki motivasi untuk hal tersebut yakni dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, keterampilan serta sikapnya (Jayanti, 2017). Para atlet pada Klub *Bluemosphere* ini memiliki pengetahuan gizi yang baik walaupun hanya tentang informasi gizi yang mendasar, namun hal tersebut dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makan sehari-hari mereka yang sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel, dilakukan uji *Rank Spearman*. Hasil uji *Rank Spearman* untuk hubungan frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi dipresentasikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi

<i>Correlations</i>			
Spearman's rho		Frekuensi Konsumsi Rendah Lemak	Status Gizi
Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000	,030
	Sig. (2-tailed)	.	,0876
	N	30	30

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,030 tergolong dalam rentan nilai 0,00-0,25 yang berarti kedua variabel memiliki korelasi yang sangat lemah. Kemudian untuk nilai Sig. (2-tailed) menunjukkan hasil 0,876 yang merupakan $> 0,05$ maka memiliki arti bahwa memiliki hubungan yang tidak signifikan atau dapat dikatakan memiliki hubungan yang tidak berarti. Kesimpulan yang diperoleh dari uji tersebut yaitu frekuensi konsumsi susu rendah lemak tidak memiliki hubungan dengan status gizi atlet.

Hasil olah data analisis uji rank spearman untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi atlet, menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara keduanya. Dari hasil tersebut, menolak hipotesis pada penelitian ini yang mana hipotesis awal untuk penelitian ini yakni, terdapat atau adanya hubungan antara frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi atlet futsal. Faktor yang menyebabkan tidak terdapat hubungan diantara frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi atlet ialah adanya faktor lain yang dapat lebih mempengaruhi dibandingkan konsumsi susu rendah lemak, seperti pemilihan asupan karbohidrat, protein, lemak, faktor kebiasaan makan masing-masing individu dan faktor lain yang dapat lebih memiliki hubungan dengan status gizi. Menilai status gizi dapat diukur dengan indeks berat badan terhadap tinggi badan. Susu rendah lemak memiliki kandungan protein, karbohidrat dan lemak serta zat gizi mikro lainnya, namun susu rendah lemak tidak

dapat mempengaruhi secara langsung dalam penambahan berat badan seseorang. Pertumbuhan berat badan seseorang sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi seseorang setiap harinya, serta zat gizi dan aktifitas fisik seseorang (Dwi, 2019). Faktor yang dapat mempengaruhi pada status gizi seseorang yaitu faktor internal serta eksternal. Faktor eksternal berupa pengetahuan gizi, kebiasaan makan serta lingkungan tempat tinggal. Faktor internal yang terdiri dari asupan zat gizi, penyerapan dan penggunaan zat gizi, serta aktivitas fisik. Berat badan seseorang menggambarkan keseimbangan asupan energi dan energi yang dikeluarkan untuk proses metabolik dalam tubuh serta aktivitas fisik (Harna, 2017). Dalam hal ini konsumsi susu rendah lemak tidak dapat dijadikan sebuah patokan yang signifikan terkait nilai atau kategori status gizi pada atlet.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya Dwi (2019) yang memiliki hasil bahwa tidak adanya hubungan diantara konsumsi susu dengan status gizi. Pada penelitian ini juga selaras dengan Marliyati (2011) yang memiliki hasil bahwa tidak adanya hubungan frekuensi konsumsi susu dengan status gizi. Penelitian ini mempunyai hasil sebagian besar status gizi pada atlet berada pada kategori normal, meskipun dengan 10% konsumsi susu rendah lemak pada atlet masuk dalam kategori jarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun apabila tingkat konsumsi susu rendah lemak pada atlet dalam kategori jarang tidak dapat langsung merubah atau mempengaruhi status gizi pada atlet tersebut, karena terdapat beberapa faktor lain yang memiliki pengaruh besar terhadap status gizi.

PENUTUP

Simpulan dan Saran

Berdasarkan beberapa hasil pada penelitian yang telah dilakukan tersebut, dapat diterima kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada atlet futsal Klub *Bluemosphere* Kabupaten Jombang dan tidak adanya atau terdapat hubungan diantara frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi pada atlet futsal Klub *Bluemosphere*

Kabupaten Jombang. Kepada pihak Klub disarankan dilakukannya pemantauan status gizi atlet secara rutin serta penyampaian beberapa informasi tentang pengetahuan gizi serta pemilihan makanan yang bergizi untuk menunjang performa atlet.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada Klub futsal *Bluemosphere* Kabupaten Jombang serta seluruh pihak yang membantu penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas, SS. (2011). Status Gizi Anak Usia Sekolah (7-12 tahun) dan Hubungannya Dengan Tingkat Asupan Kalsium Harian Di Yayasan Kampung Kids Pejaten Jakarta Selatan Tahun 2009. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Almatsier, Sunita. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Anggraini, AC. (2012). Asuhan Gizi Nutritional Care Process. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Anjani, R. P. (2013). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi pada Dewasa Awal (Mahasiswa LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang). *Journal of Nutrition College*, 2 (3): 312-320.
- Hafiza, Dian., Utami, Agnita., dkk. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*. Vol 02 No 01, Oktober 2020.
- Harna, Clara M. K., Roosita, Katrin. (2017). Intervensi Susu Tinggi Protein Terhadap Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Kelompok Usia Dewasa. Universitas Hasanuddin e-journals. *JURNAL MKMI*, Vol. 13 No. 4, Desember 2017.
- Jayanti, Yunda Dwi., Novanda, Nidya Elsa. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada* Vol. 6, No. 2 Oktober 2017
- Kameswara, Iqbal. (2014). Perbedaan Nilai VO2max dan Jarak Tempuh Lari Antara Pemberian Susu Rendah Lemak dan Minuman Olahraga Komersial pada Atlet Sepakbola. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Direktur Jendral Bina Gizi dan KIA.

- Marliyati, Karlina., Anna Sri. (2011). Hubungan Konsumsi Susu dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi dan Densitas Tulang Remaja di Asrama Tingkat Persiapan Bersama (TPB) Institut Pertanian Bogor (IPB). Skripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Monang, Andreas Tulus., dkk. (2021). Variabel yang Mempengaruhi Pendapat Konsumen terhadap Susu Rendah Lemak dan Keputusan Pembelian Susu Cair Siap Minum di Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Nurheni, Dwi. (2019). Hubungan Konsumsi Susu dan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak di SDN 2 Bangsalan Teras Boyolali. Skripsi. Surakarta: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Octavia, Siti Alvina. Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Perilaku Konsumsi Susu Pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University*. Vol 4: No 8, November 2015.
- Panjaitan, Gurgur. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Atlet Bola Voli Disarpura Binjai. Skripsi. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Roring, Natalia M., dkk. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*. 2020;12(2):110-116.
- Royyani, Hastri. (2010). Pentingnya Pengetahuan Gizi bagi Masyarakat. Retrieved from <http://www.itb.ac.id/news/2754.xhtml>
- Widawati. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutrition Journal)*. Volume 2 Nomor 2 Tahun 2018.