

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Atlet Handball dalam Pemilihan Produk Makanan Kemasan

Rahma Pratiwi Aini Rinhalita¹, Cleonara Yanuar Dini¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Atlet perlu memiliki pemahaman gizi yang memadai agar mampu menjaga performa dan menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, termasuk ketika memilih makanan kemasan. Pemahaman yang terbatas mengenai label gizi dapat menyebabkan atlet kurang tepat dalam memperkirakan asupan makanan yang dikonsumsi. Edukasi gizi dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang lebih baik dalam memilih produk makanan kemasan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan produk makanan kemasan pada atlet *handball* Kota Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Sebanyak 25 atlet dipilih sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Edukasi gizi diberikan dalam tiga kali pertemuan secara daring melalui *Google Meet* dengan menggunakan media *PowerPoint*. Peneliti mengumpulkan data pengetahuan dan sikap melalui kuesioner yang diisi sebelum dan setelah intervensi, kemudian menganalisisnya menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 61,06 menjadi 97,6, sedangkan rata-rata skor sikap responden meningkat dari 81,06 menjadi 95,6. Uji *Wilcoxon* menunjukkan $p\text{-value} < 0,001$ pada kedua variabel. **Kesimpulan:** Edukasi gizi mengenai pemilihan produk makanan kemasan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan produk makanan kemasan pada atlet *handball* Kota Surakarta.

Kata Kunci: atlet *handball*; edukasi gizi; label gizi makanan kemasan; pengetahuan; sikap.

Abstract

Background: Athletes need adequate nutrition knowledge to maintain performance and make food choices that meet their nutritional needs, including when selecting packaged food products. Limited understanding of nutrition labels may lead athletes to make less appropriate decisions regarding their dietary intake. Nutrition education can be used as an effort to improve knowledge and foster more positive attitudes toward packaged food selection. **Purpose:** This study aimed to analyze the effect of nutrition education on knowledge and attitudes toward packaged food selection among handball athletes in Surakarta City. **Methods:** This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 25 athletes were selected using total sampling. Nutrition education was provided in three online sessions via *Google Meet* using *PowerPoint* presentations. Knowledge and attitude data were collected through questionnaires administered before and after the intervention and were analyzed using the *Wilcoxon signed-rank test*. **Result:** The mean knowledge score increased from 61.06 to 97.60, while the mean attitude score increased from 81.06 to 95.60. The *Wilcoxon signed-rank test* showed $p < 0.001$ for both variables. **Conclusion:** Nutrition education on packaged food selection had a significant effect on improving the knowledge and attitudes of handball athletes in Surakarta City.

Keywords: handball athletes; nutrition education; packaged food nutrition labels; knowledge; attitude

PENDAHULUAN

Peningkatan konsumsi makanan kemasan menjadikan kemampuan membaca dan menggunakan label gizi sebagai bagian penting dalam pemilihan pangan. Label gizi membantu

konsumen mengenali kandungan energi dan zat gizi, termasuk gula, lemak, serta natrium, sehingga asupan dapat disesuaikan dengan kebutuhan tubuh (Kemenkes RI, 2014; Mahmudah *et al.*, 2020). Namun, pemanfaatan

label gizi masih belum optimal karena konsumen sering mengalami kesulitan memahami informasi yang tercantum pada kemasan dan belum menyadari manfaatnya dalam pengambilan keputusan pangan jangka panjang (Riyanti *et al.*, 2020; Dwijayanti *et al.*, 2025).

Permasalahan tersebut juga relevan pada atlet yang memiliki kebutuhan energi dan zat gizi lebih tinggi untuk menunjang latihan, pemulihan, serta performa pertandingan. Ketidaktepatan dalam memilih makanan dapat meningkatkan risiko asupan gizi yang tidak sesuai kebutuhan, kelelahan, penurunan kebugaran, dan hambatan pencapaian prestasi olahraga (Permatasari dkk., 2022; Puspitaningrum *et al.*, 2025). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra-proses masih ditemukan pada atlet, sedangkan pengetahuan gizi atlet *handball* juga dilaporkan masih rendah (Hadžić *et al.*, 2024; Terenzio *et al.*, 2021; Arnaoutis *et al.*, 2024). Oleh karena itu, edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pemahaman atlet mengenai kebutuhan gizi dan pemanfaatan label gizi dalam memilih produk makanan kemasan (Tan *et al.*, 2022; Fiorini *et al.*, 2023).

Pada atlet *handball* Kota Surakarta, makanan utama yang disediakan selama masa karantina hanya memenuhi sekitar 73% kebutuhan energi harian, sehingga atlet cenderung membeli makanan selingan secara mandiri, termasuk produk makanan kemasan. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 65% atlet sering mengonsumsi makanan kemasan, 97,5% telah mengetahui keberadaan label gizi, dan 80% menilai membaca label gizi sebagai hal penting. Meskipun demikian, 70% atlet jarang membaca label gizi sebelum membeli produk makanan kemasan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kesadaran terhadap pentingnya label gizi dan praktik pemanfaatannya dalam pemilihan makanan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan produk makanan kemasan pada atlet *handball* Kota Surakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Kegiatan penelitian dilaksanakan secara daring melalui *Google Meet* pada Maret hingga Mei 2026. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Health Research Ethics Committee, Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan nomor laik etik 0231/HRECC.FODM/II/2026. Populasi penelitian terdiri atas 40 atlet *handball* Kota Surakarta, dengan sampel sebanyak 25 atlet yang diperoleh melalui teknik *total sampling*. Responden yang dilibatkan merupakan anggota aktif tim, bersedia mengikuti penelitian, serta telah mengisi *informed consent*. Atlet yang tidak mengikuti seluruh rangkaian edukasi atau tidak melengkapi pengisian kuesioner pada tahap pretest maupun posttest tidak diikutsertakan dalam analisis data.

Intervensi berupa edukasi gizi diberikan dalam tiga kali pertemuan menggunakan media *PowerPoint* melalui metode ceramah dan diskusi. Materi mencakup konsep dasar gizi, kebutuhan gizi atlet *handball*, serta cara memilih produk makanan kemasan berdasarkan informasi pada label gizi. Pengetahuan diukur menggunakan 15 pertanyaan benar-salah, sedangkan sikap diukur menggunakan 15 pernyataan skala *likert* empat pilihan. Seluruh item kuesioner telah melalui uji validitas dan dinyatakan valid. Reliabilitas instrumen menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,823 pada kuesioner pengetahuan dan 0,756 pada kuesioner sikap, sehingga keduanya layak digunakan dalam penelitian. Data dianalisis secara deskriptif, sedangkan perbedaan skor pretest dan posttest dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test setelah data tidak memenuhi asumsi normalitas pada uji Shapiro-Wilk. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha=0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai atlet *handball* Kota Surakarta yang mengikuti penelitian. Karakteristik yang diamati meliputi

usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan posisi permainan.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=25)

Karakteristik Responden	n	(%)
Usia		
19-21 tahun	10	40
22-24 tahun	8	32
25-28 tahun	7	28
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	52
Perempuan	12	48
Pendidikan		
SMA/SMK	10	40
Sarjana	15	60
Posisi Permainan		
Guard	7	28
Wing	10	40
Pivot	4	16
Kiper	4	16

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 19-21 tahun, yaitu sebanyak 10 orang (40%). Responden laki-laki sebanyak 13 orang (52%), sedangkan responden perempuan sebanyak 12 orang (48%). Mayoritas tingkat Pendidikan terakhir responden, yaitu sarjana sebanyak 15 orang (60%). Sementara itu, berdasarkan posisi permainan, responden paling banyak berada pada posisi wing, yaitu sebanyak 10 orang (40%).

Gambaran Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Perubahan kategori pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi disajikan, sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan dan Sikap Responden (n=25)

Kategori	Pre-test		Post-test	
	n	(%)	n	(%)
Pengetahuan				
Kurang	8	32	0	0
Cukup	15	60	0	0
Baik	2	8	25	100
Sikap				
Negatif	2	8	0	0

Netral	7	28	0	0
positif	16	64	25	100

Pada pengukuran awal, sebagian besar atlet memiliki pengetahuan pada kategori cukup, yaitu 15 orang atau 60%. Sebanyak 8 responden masih berada pada kategori kurang dan hanya 2 responden yang telah memiliki pengetahuan baik. Setelah mengikuti edukasi gizi, seluruh responden mencapai kategori pengetahuan baik. Perubahan juga tampak pada sikap responden. Sebelum intervensi, 16 atlet telah menunjukkan sikap positif, sedangkan 9 atlet lainnya masih memiliki sikap netral atau negatif. Pada pengukuran akhir, seluruh responden menunjukkan sikap positif terhadap penggunaan label gizi dalam memilih makanan kemasan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan dan sikap responden ke arah yang lebih baik setelah edukasi gizi diberikan.

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap

Perbedaan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Analisis ini digunakan karena pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama dan data tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil pengujian statistik disajikan, sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Wilcoxon

	Neg.	Pos.	Ties	p
Pengetahuan	0	25	0	<0,001
Sikap	0	22	3	<0,001

Hasil analisis diperoleh nilai $p < 0,001$ pada variabel pengetahuan maupun sikap. Nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05, maka terdapat perbedaan bermakna antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pemilihan produk makanan kemasan pada atlet *handball* Kota Surakarta.

PEMBAHASAN

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada skor pengetahuan dan sikap atlet sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap atlet *handball* Kota Surakarta dalam pemilihan produk makanan kemasan. Perubahan tersebut juga terlihat dari distribusi kategori pengetahuan dan sikap responden. Sebelum edukasi, sebagian besar responden masih berada pada kategori pengetahuan cukup dan masih terdapat responden dengan sikap netral maupun negatif. Setelah mengikuti tiga kali sesi edukasi, seluruh responden berada pada kategori pengetahuan baik dan menunjukkan sikap positif. Menurut Notoatmodjo (2012), peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal yang penting dalam pembentukan sikap seseorang terhadap suatu objek sehingga pemberian informasi yang tepat dapat memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan.

Peningkatan tersebut didukung oleh penggunaan media *PowerPoint* dalam penyampaian edukasi. Materi disajikan secara terarah dan sistematis melalui poin-poin, gambar, warna, serta contoh informasi label gizi pada makanan kemasan. Tampilan visual tersebut membantu responden memahami materi mengenai kebutuhan gizi atlet, takaran saji, energi, gula, lemak, natrium, dan penggunaan label gizi dengan lebih mudah. Metode ceramah yang disertai diskusi juga memberi kesempatan kepada responden untuk memahami materi secara lebih jelas. Penyajian informasi melalui media visual yang terstruktur dapat membantu peserta menerima dan mengingat pesan edukasi dengan lebih baik (Daryanto, 2016; Sanaky, 2013; Arsyad, 2017; Fatimah et al., 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Arinda dan Raihana (2025) yang melaporkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan atlet mengenai edukasi gizi. Penelitian Penggalih et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi

gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi gizi atlet sehingga mereka lebih memahami kebutuhan gizinya. Hasil yang serupa dilaporkan oleh Amdira et al. (2025), yang menemukan bahwa edukasi gizi berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus pembentukan sikap yang lebih baik terkait perilaku makan pada atlet *handball*. Kesamaan temuan tersebut memperkuat bahwa edukasi gizi merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet untuk mengambil keputusan yang lebih tepat ketika memilih produk makanan kemasan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap setelah edukasi gizi, perubahan yang terjadi belum sepenuhnya dapat dipastikan hanya berasal dari intervensi karena masih terdapat kemungkinan adanya pengaruh faktor lain selama penelitian berlangsung. Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir sarjana, sehingga latar belakang pendidikan tersebut dapat menjadi modal awal dalam menerima dan memahami informasi baru. Selain pendidikan, paparan informasi sebelumnya juga dapat memengaruhi pengetahuan awal responden. Penelitian ini belum melakukan pengambilan data mengenai apakah responden pernah memperoleh informasi atau edukasi serupa terkait gizi olahraga, label gizi, maupun pemilihan makanan kemasan sebelum intervensi diberikan. Oleh karena itu, peneliti belum dapat memastikan apakah hasil awal responden hanya dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan dan pengalaman pribadi, atau juga dipengaruhi oleh paparan informasi dari sumber lain.

Selain itu, penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan pengetahuan dan sikap responden belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima edukasi. Selain itu, edukasi dilakukan secara daring melalui *Google Meeting*, sehingga peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol fokus, keterlibatan, dan kondisi responden selama kegiatan berlangsung. Pengukuran pengetahuan dan sikap juga dilakukan

menggunakan kuesioner, sehingga jawaban responden bergantung pada pemahaman dan kejujuran masing-masing saat mengisi instrumen.

PENUTUP

Simpulan

Edukasi gizi yang diberikan dalam tiga kali pertemuan secara daring mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet handball Kota Surakarta dalam pemilihan produk makanan kemasan. Setelah mengikuti edukasi, seluruh responden memiliki pengetahuan pada kategori baik dan menunjukkan sikap positif terhadap penggunaan label gizi dalam memilih produk makanan kemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap yang lebih baik sehingga atlet diharapkan mampu memilih produk makanan kemasan yang lebih sesuai dengan kebutuhan gizinya.

Saran

Pelatih, tenaga kesehatan, dan pengelola tim dapat memasukkan edukasi mengenai label gizi ke dalam pembinaan atlet secara berkala serta menggunakan contoh produk yang umum dikonsumsi atlet. Penelitian lanjutan perlu melibatkan kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut untuk mengevaluasi perubahan perilaku pembelian maupun konsumsi makanan kemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amdira, N. R., Arinda, D. F., & Sari, I. P. (2025). Edukasi gizi tentang body image dan perilaku makan melalui permainan UTAGI pada atlet handball Kota Palembang. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 5(2), 75–84. doi:10.36456/j-stand.v5i2.9719
- Arinda, D. F., & Raihana, J. (2025). Edukasi gizi terkait zat gizi makro, mikro dan cairan pada atlet handball di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gizi Pontianak*, 1(1), 23–26.

- Arnaoutis, G., Alepoudea, M., Tambalis, K. D., & Sidossis, L. S. (2024). Dietary intake, body composition, and nutritional knowledge of elite handball players. *Nutrients*, 16(16), 2773. doi:10.3390/nu16162773
- Arsyad, A. (2017). *Media pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Daryanto. (2016). *Media pembelajaran: Peranannya sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran (Edisi revisi)*. Gava Media.
- Dwijayanti, I., Mutiarani, A. L., Firdaus, A. P., & Lestari, E. H. (2025). Peningkatan literasi makanan terkait informasi nilai gizi pada label makanan kemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 6(2), 90–96. doi:10.32807/jpms.v6i2.1586
- Fatimah, S., Rahmawati, D., & Suryani, I. (2024). Literature review: Media promosi kesehatan. *Jurnal Sains Sustainable Research*, 2(1), 15–24.
- Fiorini, S., Neri, L. D. C. L., Guglielmetti, M., Pedrolini, E., Tagliabue, A., Quatromoni, P. A., & Ferraris, C. (2023). Nutritional counseling in athletes: A systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1250567. doi:10.3389/fnut.2023.1250567
- Hadžić, E., Ilić, A., Žučko, J., Starčević, A., Novak, D., & Rumbak, I. (2024). Consumption of ultra-processed foods does not affect neuromuscular and cardiovascular fitness but alters gut microbiota in elite basketball players. *Croatian Journal of Food Science and Technology*, 16(1), 10–24. doi:10.17508/CJFST.2024.16.1.02
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*.
- Mahmuudah, L. N., Mardiah, W., & Lumbantobing, V. B. (2020). Student knowledge in reading nutrient label information and types of packaging food consumed by nursing students. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(2), 45–53. doi:10.26714/mki.3.2.2020.45-53

- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Trisnantoro, L., Susila, E. N., Ernawaty, E., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., Isnanta, R., Bactiar, N., Anugraheni, A. R., & Budiarjo, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 38–46. doi:10.22146/ijcn.79757
- Permatasari, H., Putri, N. K., & Sari, M. (2022). Pengetahuan gizi atlet dan hubungannya dengan pemilihan makanan. *Jurnal Gizi Olahraga Indonesia*, 4(1), 10–18.
- Puspitaningrum, D. O., Hikmawati, I., Supriyadi, & Ramdani, M. L. (2025). Pentingnya pengetahuan nutrisi untuk meningkatkan performa atlet pencak silat. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(1), 197–204. doi:10.30867/gikes.v6i1.2283
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (2020). Perbedaan pengetahuan dan perilaku membaca label pangan antara mahasiswa prodi gizi dan non gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 225–233. doi:10.36565/jab.v9i2.221
- Sanaky, H. A. H. (2013). *Media pembelajaran interaktif-inovatif*. Kaukaba Dipantara.
- Tan, X., Rogers, N., Brown, N., MacDonald, M., Bowler, A.-L., & Cox, G. R. (2022). The impact of a remotely delivered sports nutrition education program on dietary intake and nutrition knowledge of junior elite triathletes. *Nutrients*, 14(24), 5203. doi:10.3390/nu14245203
- Terenzio, A., Cassera, A., Gervasoni, A., Pozzi, A., Orlando, A., Greco, A., Palestini, P., & Cazzaniga, E. (2021). The impact of a nutritional intervention program on eating behaviors in Italian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7313. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147313>