

**JKO****JURNAL KESEHATAN OLARAGA**

Article

GENDER-BASED COMPARATIVE ANALISIS PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN ATLET HOCKEY

Teddy Avoniobrahmana^{*1}, Yetty Septiani Mustar¹, Indra Himawan Susanto¹, Soni Sulistyarto¹

¹ Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Kampus FIKK Unesa Jl. Lidah Wetan Surabaya, 60213, Indonesia

* Correspondence: teddy.18034@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Introduction: Nutrition knowledge is an important factor for athletes to achieve optimal performance and maintain overall health. Proper dietary management according to energy needs and physical activity can support muscle recovery, endurance, and general well-being. This study aimed to determine whether there are differences in nutrition knowledge and dietary habits among hockey athletes based on gender.

Methods: This study used a descriptive quantitative design with a survey method. Participants consisted of 54 hockey athletes, 30 males and 24 females, selected through purposive sampling. Data collected included nutrition knowledge and dietary habit scores, which were analyzed to determine average scores and differences between male and female athletes. **Results:** The results showed that the majority of hockey athletes had adequate nutrition knowledge and dietary habits. The mean nutrition knowledge score was 61 ± 11.84 for male athletes and 59.58 ± 16.61 for female athletes. The mean dietary habit score was 16.3 ± 3.00 for males and 15.87 ± 3.02 for females. Statistical analysis indicated no significant differences between male and female athletes in either nutrition knowledge or dietary habits.

Conclusion: Nutrition knowledge and dietary habits among hockey athletes, both male and female, are classified as adequate and do not differ significantly based on gender. Nutrition education remains essential to help athletes maintain optimal dietary patterns, thereby supporting athletic performance and overall health.

Keywords: hockey athletes, nutrition knowledge, dietary habits, gender

Abstrak

Pendahuluan: Pengetahuan gizi merupakan faktor penting bagi atlet untuk mencapai performa optimal dan menjaga kesehatan tubuh. Pengaturan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan energi dan aktivitas fisik dapat mendukung pemulihan otot, daya tahan, serta kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan pada atlet hockey berdasarkan jenis kelamin. **Metode:** Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Partisipan terdiri dari 54 atlet hockey, 30 laki-laki dan 24 perempuan, yang dipilih melalui purposive sampling. Data yang dikumpulkan meliputi skor pengetahuan gizi dan pola makan, kemudian dianalisis untuk mengetahui rata-rata skor dan perbedaan antara kelompok laki-laki dan perempuan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet hockey memiliki pengetahuan gizi dan pola makan yang tergolong cukup. Rata-rata skor pengetahuan gizi pada atlet laki-laki adalah $61 \pm 11,84$ dan pada atlet perempuan $59,58 \pm 16,61$. Rata-rata skor pola makan atlet laki-laki adalah $16,3 \pm 3,00$ dan atlet perempuan $15,87 \pm 3,02$. Analisis statistik menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan dalam pengetahuan gizi maupun pola makan. **Simpulan:** pengetahuan gizi dan pola makan atlet hockey, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada kategori cukup dan tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Edukasi gizi tetap diperlukan untuk membantu atlet menjaga pola makan yang optimal, sehingga dapat mendukung performa olahraga dan kesehatan secara menyeluruh.

Kata Kunci: atlet hockey, pengetahuan gizi, pola makan, jenis kelamin

PENDAHULUAN

Untuk mencapai puncak performa atlet dan kesehatan yang optimal, pengaturan kebutuhan nutrisi harus disesuaikan dengan aktivitas dan kebutuhan masing-masing atlet (D. Travis Thomas et al., 2016). Ketidakseimbangan

Received: 22 December 2024 ; Accepted: 24 April 2025 ; Published: 15 July 2025

DOI: <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v13i01.65717>

antara asupan energi dan pengeluaran energi dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif akibat kelebihan nutrisi (Sagala & Noerfitri, 2021). Pengetahuan gizi sangat penting bagi atlet karena memungkinkan mereka untuk memenuhi kebutuhan nutrisi secara optimal sesuai dengan kondisi dan aktivitasnya (Kishino et al., 2021).

Perilaku yang salah dalam konsumsi makanan dan minuman dapat menyebabkan masalah gizi (Nascimento et al., 2016), termasuk ketidaksesuaian antara kebutuhan nutrisi aktual dengan rekomendasi yang ada (Tambajong et al., 2021). Beberapa faktor yang memengaruhi pola makan antara lain jenis makanan, jumlah kalori, frekuensi makan, dan tingkat aktivitas fisik (Tambajong et al., 2021). Oleh karena itu, atlet perlu mendapatkan informasi gizi yang akurat dan terpercaya agar dapat menerapkan pola makan yang tepat (Amawi et al., 2023).

Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizinya (Charina et al., 2022). Pengetahuan gizi mencakup kemampuan untuk mengonsumsi makanan sesuai pedoman diet seimbang, yang sering terhambat oleh kurangnya informasi gizi (Silalahi et al., 2020). Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi menjadi cerminan gizi yang baik, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan individu maupun tim (Long et al., 2011). Selain pola makan, aktivitas fisik terencana dan kualitas tidur juga merupakan faktor penting dalam mencapai gaya hidup sehat (Farradika et al., 2019).

Sebagian besar atlet hockey berada pada usia remaja, yang mengalami pertumbuhan pesat sehingga kebutuhan gizinya meningkat seiring perkembangan tubuh (Sagala & Noerfitri, 2021). Asupan nutrisi yang memadai pada masa ini sangat penting untuk mendukung proses tumbuh kembang, yang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola makan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan antara atlet hockey laki-laki dan perempuan, mengingat kebutuhan mereka berbeda dibandingkan remaja seusianya. Ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan pengeluaran energi menjadi salah satu masalah gizi pada remaja, termasuk risiko kelebihan gizi (Simanungkalit, 2019).

Analisis pengetahuan gizi dan pola makan berdasarkan jenis kelamin pada atlet hockey menjadi topik yang penting. Atlet perlu menjaga dan meningkatkan status kesehatannya melalui pola makan yang tepat dan gaya hidup sehat, termasuk memperhatikan kebutuhan nutrisi dan aktivitas fisik (Eko Natalia et al., 2019). Berdasarkan observasi awal, kurangnya pemahaman tentang kebutuhan nutrisi dan pola makan merupakan isu penting yang perlu dianalisis lebih lanjut.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey, yang bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan gizi dan pola makan atlet hockey berdasarkan jenis kelamin. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 5–6 Juni 2024.

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian terdiri dari 54 atlet hockey (30 laki-laki dan 24 perempuan) yang dipilih menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi peserta adalah:

1. Masih aktif sebagai atlet hockey, baik di tingkat ekstrakurikuler sekolah maupun profesional.
2. Berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa.
3. Pernah mengikuti minimal satu kejuaraan hockey tingkat kabupaten.
4. Pernah meraih medali (emas, perak, atau perunggu) dalam kejuaraan hockey.

Teknik Pengumpulan Data

Data karakteristik yang dikumpulkan meliputi gender, usia, tinggi badan, berat badan, lama menjadi atlet hockey, jumlah latihan per minggu, durasi latihan per hari, sumber informasi gizi olahraga, prestasi medali

tertinggi, dan tingkatan prestasi tertinggi. Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan Google Form, yang memakan waktu ± 15 menit untuk menyelesaikan. Kuesioner terdiri dari:

- 20 pertanyaan tentang pengetahuan gizi,
- 2 pernyataan mengenai pola makan,
- 4 pertanyaan tentang frekuensi makan, dan
- 4 pertanyaan tentang jumlah konsumsi makanan

Analisis Data

Semua analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 29. Data antropometri dihitung berdasarkan jawaban peserta, termasuk Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan rumus: berat badan (kg) $\div$ tinggi badan² (m²). Data dianalisis menggunakan independent sample t-test untuk membandingkan pengetahuan gizi dan pola makan antara atlet laki-laki dan perempuan. Hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi (mean, standar deviasi, persentase), grafik, dan nilai signifikansi pada variabel karakteristik responden, pengetahuan gizi, dan pola makan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar atlet laki-laki memiliki BMI normal (70%), sedangkan 91,7% atlet perempuan juga tergolong BMI normal. Mayoritas responden telah menjadi atlet hockey selama lebih dari 4 tahun, yaitu 19 laki-laki dan 14 perempuan. Selama program training camp, 18 atlet laki-laki berlatih lebih dari 4 hari per minggu, sedangkan mayoritas atlet perempuan berlatih 3–4 hari per minggu, dengan durasi latihan 1–2 jam per hari.

Sebagian besar responden memperoleh informasi gizi dari media sosial dan pelatih, yaitu 26 atlet laki-laki dan 23 atlet perempuan, karena keterbatasan sumber informasi lain. Prestasi medali tertinggi yang diraih sebagian besar responden adalah medali emas, dengan 22 atlet laki-laki dan 17 atlet perempuan. Tingkatan prestasi tertinggi atlet laki-laki sebagian besar di tingkat nasional (11 orang), sedangkan atlet perempuan mayoritas di tingkat provinsi (17 orang).

Tabel 1. Karakteristik Responden

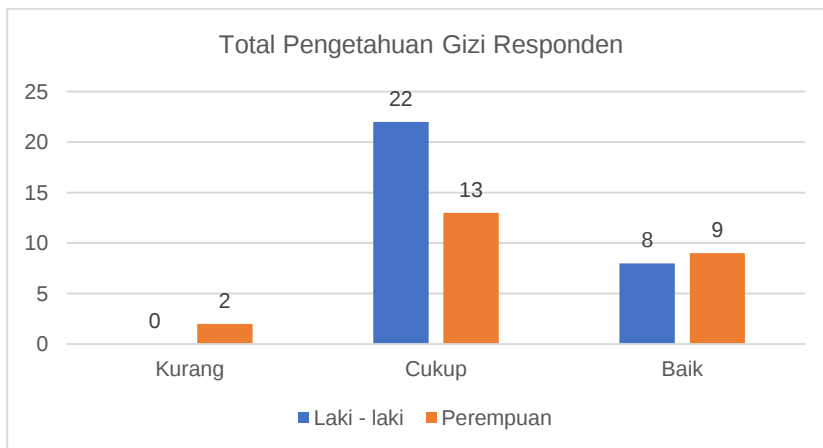
Karakteristik Data Responden	Laki - laki	Perempuan	P (sig)
Gender (n, %)	30 (55,6)	24 (44,4)	0,923
Usia (tahun; mean $\pm$ SD)	20.60 $\pm$ 3.20	18.21 $\pm$ 2.41	0,004*
Tinggi Badan (cm; mean $\pm$ SD)	1.70 $\pm$ 0.08	1.55 $\pm$ 0.04	0,001*
Berat Badan (kg; mean $\pm$ SD)	70.00 $\pm$ 20.84	49.17 $\pm$ 4.99	0,001*
BMI (kg/m ² ; mean $\pm$ SD)	22.38 $\pm$ 4.53	22.35 $\pm$ 5.06	0,951
BMI kategori (n, %)			
Berat Badan Kurang	0 (0)	2 (8,3)	0,001**
Ideal	21 (70)	22 (91,7)	
Berat Badan lebih	2 (6,7)	0 (0)	
Obesitas	7 (23,3)	0 (0)	
Lama Menjadi Atlet Hockey			
1 – 2 Tahun	7 (23,3)	5 (20,8)	0,914
3 – 4 Tahun	4 (13,3)	5 (20,8)	
> 4 Tahun	19 (63,3)	14 (58,3)	

Durasi Latihan dalam 1 Minggu			
1 – 2 Hari per minggu	3 (10)	4 (16,7)	0,084
3 – 4 Hari per minggu	9 (30)	12 (50)	
> 4 Hari per minggu	18 (60)	8 (33,3)	
Durasi Latihan per hari			
1 – 2 Jam	19 (63,3)	13 (54,2)	0,695
3 – 4 Jam	10 (33,3)	11 (45,8)	
> 4 Jam	1 (3,3)	0 (0)	
Sumber Informasi Gizi			
Pelatih	11 (36,7)	12 (50)	0,303
Buku atau Majalah	0 (0)	0 (0)	
Dietisien	1 (3,3)	0 (0)	
Internet atau media sosial	15 (50)	11 (45,8)	
Jurnal	0 (0)	0 (0)	
Atlet	3 (10)	1 (4,2)	
Medali Tertinggi yang diperoleh			
Emas	22 (73,3)	17 (70,8)	0,510
Perak	6 (20)	3 (12,5)	
Perunggu	2 (6,7)	4 (16,7)	
Tingkatan Prestasi Tertinggi yang diperoleh			
Kabupaten atau Kota	3 (10)	2 (8,3)	0,015*
Provinsi	9 (30)	17 (70,8)	
Nasional	11 (36,7)	4 (16,7)	
Internasional	7 (23,3)	1 (4,2)	

Analisis statistik menunjukkan beberapa perbedaan signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan, terutama pada usia, tinggi badan, dan berat badan ($p < 0,05$), sedangkan BMI dan lama menjadi atlet tidak berbeda signifikan.

Pengetahuan Gizi Responden

Berdasarkan Grafik 1, sebagian besar pengetahuan gizi responden termasuk kategori cukup baik, baik pada laki-laki maupun perempuan. Sebanyak 22 atlet laki-laki dan 13 atlet perempuan masuk kategori cukup. Rata-rata skor pengetahuan gizi atlet laki-laki adalah $61 \pm 11,84$, sedangkan atlet perempuan $59,58 \pm 16,61$, yang menunjukkan tingkat pengetahuan gizi yang memadai meskipun masih terbatas.



Gambar 1. Grafik Total pengetahuan gizi para responden

Pola Makan Responden

Data pola makan (Tabel 2) menunjukkan bahwa sebagian besar atlet hockey mengonsumsi makanan beragam setiap hari, dengan jumlah air minum 5–7 gelas per hari atau lebih. Mayoritas atlet makan tiga kali sehari dan sarapan setiap hari, meskipun selama training camp 19 atlet laki-laki dan 14 atlet perempuan mengalami kesulitan menjaga frekuensi makan yang teratur.

Konsumsi makronutrien dan mikronutrien sebagian besar sudah terpenuhi, termasuk karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral. Berdasarkan Tabel 2, pola makan sebagian besar atlet masuk kategori cukup, dengan 14 atlet laki-laki dan 16 atlet perempuan dalam kategori ini.

Tabel 2. Data pola makan responden antara laki-laki dan perempuan

Karakteristik Pola Makan	Laki - laki		Perempuan	
	n	%	n	%
Konsumsi Makanan Beragam				
Ya, tiap hari	21	70	17	70,8
Jarang – jarang	9	30	7	29,2
Tidak pernah	0	0	0	0
Konsumsi Air dalam sehari				
> 8 gelas	15	50	11	45,8
5 – 7 gelas	12	46,7	10	41,7
< 5 gelas	1	3,3	3	12,5
Makan utama dalam sehari				
3 kali	25	83,3	16	66,7
2 kali	5	16,7	8	33,3
1 kali	0	0	0	0
Sarapan pada pagi hari				
Setiap hari	20	66,7	19	79,2
5 – 6 kali seminggu	1	3,3	0	0
2 – 4 kali atau kurang	9	30	5	20,8
Konsumsi Camilan				
2 kali atau lebih	16	53,3	18	75
1 Kali	11	36,7	6	25
Sangat jarang	3	10	0	0
Frekuensi Waktu makan				
Teratur sesuai jadwal	9	30	7	29,2
Tidak teratur	19	63,3	14	58,3
Hanya saat lapar	2	6,7	3	12,5
Konsumsi karbohidrat				
3 porsi	12	40	10	41,7
2 porsi	15	50	12	50
1 porsi	3	10	2	8,3
Konsumsi Protein				
3 porsi	14	46,7	8	33,3
2 porsi	14	46,7	14	58,3
1 porsi	2	6,7	2	8,3
Konsumsi Lemak				
3 porsi	7	23,3	8	33,3
2 porsi	12	40	11	45,8
1 porsi	11	36,7	5	20,8
Konsumsi Vitamin dan Mineral				
3 porsi	8	26,7	7	29,2
2 porsi	17	56,7	15	62,5
1 porsi	5	16,7	2	8,3

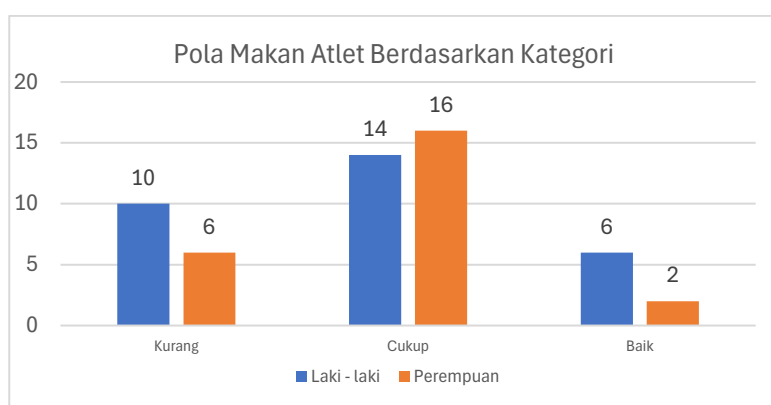
Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis independent sample t-test menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan dalam total pengetahuan gizi ($p = 0,716$) maupun pola makan ($p = 0,493$) (Tabel 3). Hal ini menunjukkan bahwa baik atlet laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat pengetahuan gizi dan pola makan yang relatif setara dan tergolong cukup.

Tabel 3. Perbedaan antara pengetahuan gizi dan pola makan atlet berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Laki - laki	Perempuan	p-value
	Mean (SD)	Mean (SD)	
Total Pengetahuan Gizi	61 ± 11,84	59,58 ± 16,61	0.716
Pola makan	16,3 ± 3,00	15,87 ± 3,02	0.493

*p-value > 0,05



Gambar 2. Pola Makan Atlet Berdasarkan Kategori

Pembahasan

Pemilihan makanan dan perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang dimiliki oleh orang tersebut, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi mereka. Jika semakin tinggi pengetahuan gizi pada diri orang tersebut, maka seharusnya semakin baik pula status gizinya. Namun, pengetahuan gizi tidak selalu mengubah kebiasaan makan. Kebanyakan yang terjadi pada masyarakat dikehidupan sehari-hari, banyak yang tidak menerapkan pengetahuan gizi ini padahal banyak dari mereka yang sudah memahami ilmu tersebut (Rivera Medina et al., 2020). Gizi yang seimbang dapat dicapai oleh pengetahuan gizi yang baik dan menerapkannya melalui pengaturan pola makan yang baik juga. Oleh karena itu, pengetahuan gizi sangat penting dan dianjurkan bisa diterapkan melalui pengaturan pola makan yang sehat untuk mencapai status gizi yang optimal. Selain itu, pengetahuan gizi berperan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang (Wilson et al., 2017). Nutrisi memiliki dampak yang signifikan terhadap performa olahraga. Untuk mencapai puncak performa pada atlet sebelum, selama, dan setelah kompetisi, atlet diharapkan bisa menerapkan strategi khusus pola makan yang baik sesuai dengan kebutuhan mereka masing-masing. Karena untuk mencapai puncak performa pada atlet dibutuhkan pengaturan pola makan yang dibarengi dengan pengetahuan gizi yang mendalam, yang memungkinkan pengembangan strategi gizi pada atlet untuk latihan, bertanding, dan *recovery* setelah cedera, serta dapat mencegah terjadi hal-hal yang tidak diinginkan pada atlet tersebut (Leonarda et al., 2018).

Pengetahuan gizi ini sangatlah penting karena bertujuan untuk meningkatkan respon adaptif pada atlet. Edukasi ini diharapkan dapat membantu atlet untuk mengatur pola makan mereka pada waktu-waktu tertentu, dan hal ini sangat menguntungkan. Perspektif ini juga dapat memberikan manfaat tambahan untuk memberikan

pelatih atau atlet lebih banyak fleksibilitas dalam mempertimbangkan asupan nutrisi yang dapat digunakan (Kerksick et al., 2017).

Pengaturan pola makan pada atlet terbagi menjadi tiga fase: sebelum, selama, dan setelah latihan. Cara ini bertujuan untuk meningkatkan penyimpanan glikogen dalam otot atlet sebelum latihan. Untuk mencapai penyimpanan glikogen pada otot yang baik, terdapat cara yang paling mudah dan efektif yaitu dengan cara mengurangi jumlah latihan dan menambah konsumsi makanan tinggi karbohidrat selama tiga sampai empat hari sebelum kompetisi berlangsung. Memakan makanan yang kaya akan karbohidrat harus ditambah selama periode ini. Hal ini dikenal sebagai pemuatan karbohidrat. Untuk meningkatkan penyimpanan glikogen pada hati dan otot, dibutuhkan karbohidrat sebanyak sembilan hingga sepuluh gram per kilogram berat badan perharinya. Selain itu, makanan tinggi karbohidrat tiga jam sebelum bertanding sangat efektif untuk menambah jumlah glikogen pada otot. Penipisan glikogen otot dan dehidrasi adalah faktor utama yang menyebabkan kelelahan (Al-Okbi et al., 2014).

Beberapa faktor diet dapat mempengaruhi atlet untuk menampilkan performa terbaiknya dalam berlatih. Kemungkinan buruk pada masalah ini bergantung pada jumlah jam latihan pada satu hari dan jumlah latihan dalam satu minggu, usia, status latihan, karakteristik individu atlet, dan keberhasilan strategi nutrisi sebelum dan selama pertandingan. Cara ini dapat digunakan sebelum bertanding, pada saat bertanding dan dalam masa *recovery* dari cedera setelah pertandingan. Manajemen pola makan sebelum bertanding meliputi pengaturan pola makan yang dilakukan selama seminggu sebelum bertanding, dan juga cara khusus yang dilakukan beberapa jam sebelum bertanding. Cara ini berguna untuk mengurangi defisit cairan pada tubuh, memastikan ketersediaan energi pada tubuh, dan untuk mencegah terjadinya ketidaknyamanan pada pencernaan. Cara ini telah terbukti efektif untuk memaksimalkan kinerja fisik atlet (Leonarda et al., 2018).

Diet adalah cara mengatur berbagai macam makanan dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi untuk tujuan tertentu, contohnya seperti menjaga kesehatan dan status gizi, dan juga untuk menyembuhkan beberapa penyakit. Studi ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara pola makan dan pengetahuan gizi pada atlet *hockey*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain *hockey* pria memiliki skor pengetahuan gizi rata-rata 61, sedangkan pemain *hockey* wanita memiliki skor rata-rata 59,58, dan pada kedua variabel gender tersebut tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Pada pola makan dan pengetahuan gizi atlet *hockey* pria dan wanita, dan juga ditemukan tidak adanya perbedaan yang signifikan juga, dengan mayoritas atlet yang mempunyai pengetahuan gizi dan mempunyai pola makan yang cukup, menjadi kurang optimal dibandingkan dengan atlet yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. (PINHO et al., 2017).

Penelitian oleh Cangöl Söğüt (2018) menyatakan bahwa pengetahuan gizi pada remaja dapat mempengaruhi pola makan mereka. Temuan ini didukung oleh penelitian Mokolensang et al. (2016) yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang sangat jelas antara pengetahuan gizi pada atlet dengan pola makan yang baik. Oleh sebab itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu faktor yang paling mempengaruhi pola makan yang baik adalah pengetahuan gizi yang baik.

Dalam penelitian ini, uji statistik deskriptif menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi dan pola makan yang baik pada pemain *hockey* pria dan wanita. Mayoritas atlet *hockey* pria lebih cenderung memiliki pengetahuan gizi yang baik ketika mereka berusia 20 tahun, sedangkan mayoritas atlet *hockey* wanita masih berusia 18 tahun. Temuan ini konsisten dengan temuan Liana et al. (2018) yang menemukan tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi seimbang dan indeks massa tubuh pada atlet. Hal ini juga didukung oleh temuan Sagala & Noerfitri (2021), dimana tidak terdapat perbedaan yang

signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada atlet. Penelitian lain oleh Rivas Pajuelo et al. (2021) pada remaja juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi dengan status gizi. Lebih lanjut, penelitian oleh Dwi Jayanti & Elsa Novananda (2019) juga menegaskan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh terhadap status gizi pada usia remaja. Dengan demikian, pengetahuan gizi, khususnya pengetahuan tentang gizi seimbang, adalah salah satu penyebab yang dapat memicu terjadinya kejadian gizi lebih.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan gizi dan pola makan atlet pria dan wanita. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet pria dan wanita memiliki tingkat pengetahuan gizi yang relatif sama dan pola makan mereka tidak berbeda secara signifikan berdasarkan pengetahuan gizi mereka. Rata-rata nilai uji pengetahuan gizi atlet laki-laki adalah 61, dan atlet perempuan 59,58, keduanya masuk kategori cukup. Meskipun demikian, pola makan mayoritas atlet tergolong cukup. pola makan responden menunjukkan konsumsi makanan beragam dan air harian para atlet, serta asupan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin, sangat baik. Oleh karena itu, meskipun tidak ada perbedaan pengetahuan gizi dan pola makan pada atlet *hockey* laki-laki dan perempuan, edukasi gizi tetap disarankan bagi seluruh atlet *hockey*.

Saran

- 1) **Bagi pelatih dan tim pendukung:** Perlu meningkatkan edukasi gizi bagi atlet melalui program penyuluhan rutin atau bimbingan langsung oleh ahli gizi olahraga, agar pengetahuan yang sudah cukup dapat ditingkatkan menjadi baik dan mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) **Bagi atlet:** Disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan, termasuk keteraturan jadwal makan selama training camp, serta memastikan kecukupan asupan makronutrien dan mikronutrien guna mendukung performa optimal dan pemulihan yang cepat.
- 3) **Bagi pengelola klub dan federasi:** Perlu menyediakan akses sumber informasi gizi yang lebih bervariasi, termasuk media edukasi digital, booklet, dan konsultasi dengan tenaga profesional agar atlet tidak hanya bergantung pada media sosial atau pelatih.
- 4) **Penelitian lanjutan:** Sebaiknya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan atlet dari berbagai cabang olahraga, serta menggunakan metode pengukuran yang lebih komprehensif (misalnya food recall 24 jam atau analisis komposisi tubuh) untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam tentang pengetahuan gizi dan pola makan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Okbi, S. Y., Wahba, H. M., Mohamed, M. S., & Taha, M. N. (2014). Urgent Need of Nutritional Strategy and Innovated Functional Foods for Athletes Health and Fitness. *Medical Journal of Islamic World Academy of Sciences*, 22(2), 90–101. <https://doi.org/10.12816/0008178>
- Amawi, A., AlKasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., Alobaidi, S., Hammad, A. A., Bishtawi, T., Fataftah, B., Turk, N., Saoud, H. Al, Jarrar, A., & Ghazzawi, H. (2023). Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1331854. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>

- Cangöl Söğüt, S. (2018). Determining the differences in nutrition knowledge, dietary behaviors, physical activity and self-efficacy behaviors based on obesity status among adolescents. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 747. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i2.5218>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- D Travis Thomas, Kelly Anne Erdman, & Louise M Burke. (2016). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543–568. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>
- Eko Natalia, S., Keperawatan Yatna Yuana Lebak, A., & Jend Sudirman Km, J. (2019). Analisis Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Akper. In *Mahakam Nursing Journal* (Vol. 2, Issue 6).
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Kalman, D., Smith-Ryan, A. E., Kreider, R. B., Willoughby, D., Arciero, P. J., VanDusseldorp, T. A., Ormsbee, M. J., Wildman, R., Greenwood, M., Ziegenfuss, T. N., Aragon, A. A., & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
- Kishino, M., Hida, A., Hara, K., Mungai, D. N., Opiyo, R. O., Matsuda, H., Tada, Y., Ishikawa-Takata, K., Irie, K., & Morimoto, Y. (2021). High Adherence to the Food Pyramid's Recommendations Avoids the Risk of Insufficient Nutrient Intake among Farmers in Peri-Urban Kenya. *Nutrients*, 13(12). <https://doi.org/10.3390/nu13124470>
- Leonarda, G., Mirela, V., & Anca Mirela, I. (2018). Healthy Athlete's Nutrition. In *Journal of the Romanian Sports Medicine Society: Vol. XIV*.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. (2018). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2). <https://doi.org/10.33486/jk.v7i2.10>
- Long, D., Perry, C., Unruh, S. A., Lewis, N., & Stanek-Krogstrand, K. (2011). Personal food systems of male collegiate football players: a grounded theory investigation. *Journal of Athletic Training*, 46(6), 688–695. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-46.6.688>
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & . F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10848>
- Nascimento, M., Silva, D., Ribeiro, S., Nunes, M., Almeida, M., & Mendes-Netto, R. (2016). Effect of a Nutritional Intervention in Athlete's Body Composition, Eating Behaviour and Nutritional Knowledge: A Comparison between Adults and Adolescents. *Nutrients*, 8(9). <https://doi.org/10.3390/nu8090535>

- PINHO, M. G. M. de, ADAMI, F., BENEDET, J., & VASCONCELOS, F. de A. G. de. (2017). Association between screen time and dietary patterns and overweight/obesity among adolescents. *Revista de Nutrição*, 30(3), 377–389. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000300010>
- Rivas Pajuelo, S., Saintila, J., Rodríguez Vásquez, M., Calizaya-Milla, Y. E., & Javier-Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 87–94. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1129>
- Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., de Jesús Espinosa, A., & Toledo López, Á. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight: Studi Kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258–266. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708>
- Simanungkalit, S. F. (2019). Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(01), 25–29. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i01.185>
- Tambajong, C. A., Malonda, N. S. H., Kapantow, N. H., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selamapandemi Covid-19. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 5).
- Wilson, C. K., Matthews, J. I., Seabrook, J. A., & Dworatzek, P. D. N. (2017). Self-reported food skills of university students. *Appetite*, 108, 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>