



## **EDUKASI GIZI TERKAIT ZAT GIZI MAKRO, MIKRO DAN CAIRAN PADA ATLET *HANDBALL* DI KOTA PALEMBANG**

**Ditia Fitri Arinda\*, Jasmine Raihana**  
Jurusan Gizi Universitas Sriwijaya

### **Abstrak**

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet handball di Kota Palembang terkait asupan zat gizi makro dan mikro serta cairan. Edukasi gizi dilakukan pada 27 atlet *handball* di tiga sekolah menengah di Kota Palembang menggunakan metode ceramah dan media edukasi berupa *powerpoint* dan *leaflet*. Pengukuran pengetahuan dan sikap dilakukan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap atlet setelah edukasi. Sebelum edukasi, sebagian besar atlet memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (71,4%) dan sikap yang baik (67,9%). Setelah edukasi, mayoritas atlet memiliki pengetahuan yang baik (66,7%) dan sikap yang sangat baik (22,3%) serta baik (77,7%). Hal ini menegaskan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif atlet terhadap pentingnya asupan gizi seimbang. Edukasi gizi berperan penting dalam mendukung kesehatan dan performa atlet, sehingga program edukasi gizi sebaiknya terus dilakukan untuk memastikan para atlet mendapatkan asupan gizi yang optimal.

Kata Kunci: : Edukasi gizi, zat gizi makro, zat gizi mikro, cairan, atlet handball, Palembang.

## ***NUTRITION EDUCATION ON MACRO, MICRO NUTRIENTS AND FLUIDS FOR HANDBALL ATHLETES IN PALEMBANG CITY***

### ***Abstract***

*This educational activity aims to enhance the knowledge and attitudes of handball athletes in Palembang City regarding the intake of macro and micro nutrients as well as fluids. Nutrition education was conducted for 27 handball athletes from three high schools in Palembang City using lecture methods and educational media such as PowerPoint and leaflets. Measurements of knowledge and attitudes were taken before and after the education using pre-test and post-test questionnaires. The results of the study showed a significant increase in the athletes' knowledge and attitudes after the education. Before the education, the majority of athletes had sufficient knowledge (71.4%) and good attitudes (67.9%). After the education, most athletes had good knowledge (66.7%) and very good (22.3%) to good (77.7%) attitudes. This confirms that nutrition education is effective in improving athletes' understanding and positive attitudes towards the importance of balanced nutrient intake. Nutrition education plays a crucial role in supporting the health and performance of athletes, so nutrition education programs should be continued to ensure that athletes receive optimal nutritional intake.*

*Key Word: Nutrition education, macro nutrients, micro nutrients, fluids, handball athletes, Palembang.*



## Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh (Supriyoko and Mahardika, 2018). Berdasarkan jenisnya, olahraga dibagi menjadi beberapa kategori, salah satunya adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan aktivitas olahraga yang bertujuan memberikan kesempatan bagi atlet berbakat untuk mencapai prestasi terbaik mereka (Usli *et al.*, 2019). Setiap atlet yang terlibat dalam olahraga prestasi mengharapkan pencapaian yang tinggi (Blegur and Mae, 2018). Prestasi mencerminkan kualitas proses latihan yang telah dijalani oleh atlet, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Blegur and Mae, 2018). Menurut Putra (2021) bahwa prestasi Indonesia dalam beberapa tahun terakhir ini mengalami tren penurunan. Salah satunya yaitu pada cabang olahraga *handball*.

Dalam cabang olahraga *handball*, Indonesia berhasil meraih medali perunggu di kompetisi internasional, yaitu *International Handball Federation (IHF) Trophy Junior*. Pada tahun berikutnya yaitu 2019, Indonesia mendapatkan medali perak dalam ajang *handball* putri Youth dan Junior pada *Women International Federation (IHF) Trophy Zona Asia 1B*. Kemudian, pada tahun 2022, Indonesia kembali meraih medali perunggu dalam *Southeast Asia Men and Women Beach Handball Championship*. Pada tahun 2023, Indonesia juga memperoleh medali perunggu dalam *Asian Beach Handball Championship*. Ditingkat kota, berdasarkan data KONI Palembang, pada pertandingan *handball* di Pekan Olahraga Provinsi ke XIII, Tim Palembang berhasil mengalahkan Lahat dengan skor 2-1. Namun, dalam Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Sumatera Selatan ke XIII, Tim *handball* Muratara mengalahkan Tim Palembang di babak penyisihan dengan skor 15-7. Selanjutnya, pada ajang Porprov Sumsel 2021 di OKU Raya, Tim *handball* Palembang meraih medali emas menurut data dari KONI Palembang. Namun, menurut data DISPORA Palembang, pada PORWIL X Bengkulu tahun 2021, di mana *handball* termasuk dalam cabang yang dipertandingkan, kontingen Sumsel berada di peringkat hampir akhir, dengan raihan 7 medali emas, 14 perak, dan 22 perunggu. Hasil kurang memuaskan di PORWIL sebelumnya mendorong perbaikan prestasi atlet sebagai target utama.

Kebugaran serta stamina atlet diperoleh dengan terpenuhinya asupan zat gizi terkait olahraga (Sasmarianto and Nazirun, 2022). Nutrisi yang tepat berperan penting dalam mengoptimalkan kinerja dan kesehatan atlet secara keseluruhan, dengan penekanan pada pengaturan waktu nutrisi, asupan makronutrien yang memadai, hidrasi, dan pengaturan gizi yang sesuai dengan kebutuhan individu untuk mencapai performa terbaik (Terenzio *et al.*, 2021). Menurut Wijaya, Meiliana and Lestari, (2021) prestasi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, genetik, bakat, dan usaha. Pengetahuan tentang gizi, seperti kebutuhan nutrisi makro dan mikro pada atlet, dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka.

Edukasi gizi adalah upaya untuk meningkatkan pemahaman atlet tentang pentingnya gizi seimbang dan

kebutuhan cairan. Dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang dan hidrasi, sikap atlet terhadap pemilihan makanan menjadi lebih baik (Sikap *et al.*, 2018).

## Metode

Kegiatan dilaksanakan di 3 Sekolah menengah Kota Palembang yaitu SMA Negeri 4 Palembang, SMA Negeri 8 Palembang, dan SMK Negeri 3. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan maret. Kegiatan edukasi diikuti oleh 27 orang atlet *handball*. Adapun bentuk kegiatan edukasi yaitu memberikan edukasi gizi terkait materi zat gizi makro dan mikro serta cairan pada atlet *handball* di kota Palembang dengan metode ceramah dan diakhiri dengan sesi tanya jawab adapun media edukasi yang digunakan berupa *powerpoint* dan *leaflet*. Instrumen yang digunakan yaitu berupa *informed consent* dan kuesioner, kuesioner diberikan sebagai *pre test* dan *post test*.

Selama kegiatan berlangsung, atlet mendapatkan edukasi gizi dengan waktu kurang lebih 1 jam termasuk pengisian kuesioner pre test dan post test. Edukasi diberikan sebanyak 2 kali pertemuan dengan pertemuan pertama membahas terkait materi zat gizi makro dan mikro, dan pada pertemuan kedua membahas terkait cairan.

## Hasil

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	F	%
12-14 tahun	1	2,78
15-17 tahun	24	88,88
18-21 tahun	2	8,33
Total	27	100

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden berusia 15-17 tahun dengan persentase 88,88%.

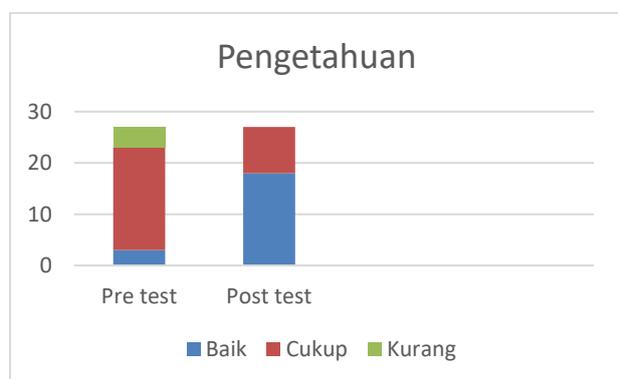
**Tabel 2.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Usia	F	%
Laki-laki	10	37,04
Perempuan	17	62,96
Total	27	100

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden atlet berjenis kelamin perempuan dengan persentase 62,96%.

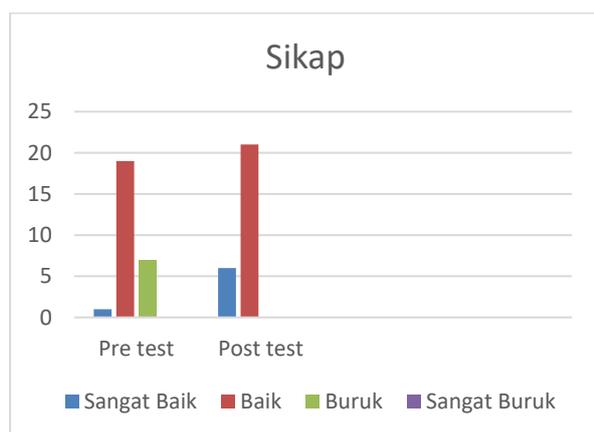


### Pre-test dan Post-test Pengetahuan



Berdasarkan grafik tersebut, sebanyak atlet memiliki pengetahuan baik 10,7%, cukup 71,4%, kurang 14,3% pada pretest. Sedangkan, pada post test sebanyak atlet memiliki pengetahuan baik 66,7%, cukup 33,33%.

### Pre-test dan Post-test Sikap



Berdasarkan grafik tersebut, sebanyak atlet memiliki sikap sangat baik 3,6%, baik 67,9% dan buruk 25% pada pre test. Sedangkan pada post test sebanyak atlet memiliki sikap sangat baik 22,23% dan baik 77,77%.

### Pembahasan

Untuk mencapai prestasi yang gemilang dalam setiap pertandingan, atlet menjalani latihan yang sangat intensif. Namun, latihan saja tidak cukup untuk membantu atlet meraih kesuksesan. Seorang atlet memerlukan asupan gizi yang cukup, karena gizi berperan penting dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Dengan gizi yang memadai, seorang atlet dapat memiliki performa yang optimal untuk memenangkan kompetisi (Armanda *et al.*, 2023). Pengetahuan tentang gizi tidak hanya penting bagi ahli gizi, tetapi juga bagi masyarakat umum, termasuk atlet (Sari *et al.*, 2021).

Edukasi gizi dipilih sebagai upaya intervensi pentingnya peran nutrisi dalam performa, pelatihan maupun kesehatan atlet. Pengetahuan gizi atlet memiliki dampak pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang juga akan memengaruhi pola makan dan kondisi fisik

atlet tersebut (Puspaningtyas *et al.*, 2019).

Upaya strategi intervensi yang dilakukan pada atlet *handball* di Kota Palembang adalah edukasi gizi dengan menggunakan media berupa powerpoint dan leaflet. Edukasi yang tepat sangat penting untuk mengoptimalkan penyampaian pesan tentang gizi seimbang. Media yang efektif dan efisien diperlukan untuk mendukung pendidikan gizi agar informasi dapat diterima dengan baik oleh audiens yang dituju (Rusdi, Helmizar and Rahmy, 2021). Informasi yang diberikan pada kegiatan edukasi ini yaitu berupa peran zat gizi makro dan mikro bagi tubuh dan bagi performa olahraga, dan status hidrasi yang meliputi peran cairan bagi atlet, pentingnya hidrasi selama olahraga, cara mengukur status hidrasi, dan dampak dehidrasi.

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan pada atlet *handball*. Indikator yang kami gunakan dalam menilai adanya perubahan pengetahuan dan sikap pada atlet *handball* di Kota Palembang dengan menggunakan pre test dan post test. Sebelum edukasi, sebagian besar atlet memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan persentase 71,4%. Setelah edukasi, sebagian besar atlet memiliki tingkat pengetahuan baik 66,7%, cukup 33,33%. Dalam hal sikap, sebelum edukasi 3,6% atlet memiliki sikap sangat baik, 67,9% memiliki sikap baik, dan 25% memiliki sikap buruk. Setelah edukasi, sebanyak atlet memiliki sikap sangat baik 22,23% dan baik 77,77%.

Berdasarkan hasil tersebut, edukasi gizi memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap atlet *handball* di Kota Palembang. Sebelum edukasi dilakukan, rata-rata atlet sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi terkait gizi, sebagian kecil sudah pernah mendapatkan edukasi gizi melalui media sosial seperti instagram. Sehingga, edukasi gizi terhadap atlet memiliki pengaruh terhadap skor peningkatan pengetahuan dan sikap atlet terkait zat gizi makro dan mikro serta cairan.

### Penutup

Edukasi gizi yang dilakukan pada atlet *handball* di Kota Palembang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan setelah intervensi. Sebelum edukasi, sebagian besar atlet memiliki pengetahuan yang cukup, namun setelah edukasi, mayoritas atlet memiliki pengetahuan yang baik. Dalam hal sikap, setelah edukasi, semua atlet memiliki sikap yang baik atau sangat baik. Ini menegaskan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif atlet terhadap pentingnya asupan gizi yang seimbang.

**Daftar Pustaka**

- Armanda, F. *et al.* (2023) 'Peran gizi dan motivasi terhadap prestasi atlet futsal', *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 23–31. Available at: <https://doi.org/10.32505/connection.v3i1.5530>.
- Blegur, J. and Mae, R.M. (2018) 'Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju', *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), pp. 29–37. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.16150>.
- Puspaningtyas, D.E. *et al.* (2019) 'Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan', *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), p. 34. Available at: <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>.
- Putra, M.F.P. (2021) 'Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38', *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), pp. 108–129. Available at: <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8>.
- Rusdi, F.Y., Helmizar, H. and Rahmy, H.A. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang', *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>.
- Sari, S.P. *et al.* (2021) 'Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior', *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), pp. 23–31.
- Sasmarianto and Nazirun, N. (2022) 'Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet', *Repository Universitas Islam Riau*, pp. 1–86.
- Sikap, G. *et al.* (2018) '[ Pemberdayaan Dan Perilaku Hidup Sehat ]', (November), p. 2018.
- Supriyoko, A. and Mahardika, W. (2018) 'Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta', *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), p. 280. Available at: [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12540](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540).
- Terenzio, A. *et al.* (2021) 'The impact of a nutritional intervention program on eating behaviors in Italian athletes', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18147313>.
- Usli, L. *et al.* (2019) 'Peran Permainan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Olahraga Tradisional*, 1, pp. 11–14.
- Wijaya, O.G.M., Meiliana, M. and Lestari, Y.N. (2021) 'Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola', *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), pp. 22–33. Available at: <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>.