
Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022

Nutritional Knowledge Level And Nutritional Intake With Nutritional Status In Athletes In Samkot Samarinda Football School In 2022

Achmad Akhsan¹, Ratnawati², Sepsina Reski³

^{1,2,3} Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Kaltim
(email penulis korespondensi : aaksan545@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengetahuan gizi atlet mempunyai peranan yang sangat penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang tepat. Gizi berperan dalam keberhasilan satu tim. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan. Status gizi diperlukan juga untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan untuk menunjang prestasi olahragawan. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan gizi dengan status gizi pada atlet di Sekolah sepak bola Samkot Samarinda. **Metode :** Penelitian ini merupakan desain cross sectional study. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2022. Terdapat 50 responden dalam penelitian ini. Data usia, berat badan dan tinggi badan dari pengukuran antropometri. Data pengetahuan dari kuesioner pengetahuan dan asupan makan dari kuesioner food recall. Data status gizi dari perhitungan IMT/U dan diklasifikasikan berdasarkan PMK No 02 tahun 2020. **Hasil :** Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan status gizi dengan nilai p value ($P>0,39$), kemudian tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi ($P>0,82$), asupan protein ($P>0,75$), asupan lemak ($P>0,82$) dan asupan karbohidrat ($P>0,07$) dengan status gizi atlet. **Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan asupan gizi dengan status gizi pada atlet disekolah sepak bola samkot Samarinda.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi , Asupan Gizi, Status Gizi, Atlet

ABSTRACT

Background: Athletes' nutritional knowledge has a very important role in choosing the right food and drink. Nutrition plays a role in the success of a team. However, most of the athletes' nutritional intake is not appropriate due to the lack of knowledge and understanding of athletes in choosing food. Nutritional status is also needed to maintain the degree of fitness and health, to help growth to support the achievement of athletes. **Purpose :** This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and nutritional intake with nutritional status of athletes at the Samkot Samarinda football school. **Methods :** This research is a cross sectional study design. The research was conducted in March 2022. There were 50 respondents in this study. Data on age, weight and height from anthropometric measurements. Knowledge data from the knowledge questionnaire and food intake from the food recall questionnaire. Nutritional status data from BMI/U calculations and classified based on PMK No 02 of 2020. **Result :** The results show that there is no significant relationship between knowledge and nutritional status with p value ($P> 0.39$), then there is no significant relationship between energy intake ($P> 0.82$), protein intake ($P> 0.75$), fat intake ($P> 0.82$) and carbohydrate intake ($P> 0.07$) with the nutritional status of athletes. **Conclusion :** There is no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional intake with nutritional status in athletes at the Samkot Samarinda football school. **Keywords :** Nutritional Knowledge, Nutritional Intake, Nutritional Status, athletes

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan intensitas serta daya tahan fisik yang tinggi untuk melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sepakbola modern mutlak harus sudah dilakukan dalam pembinaan sepakbola melalui penerapan ilmu gizi olahraga yang benar dan profesional.¹¹⁾

Sebuah negara yang besar dapat dikatakan unggul salah satunya dengan pencapaian prestasi yang tinggi dibidang olahraga. Dunia terus berjalan kearah kompetisi yang semakin ketat dan selalu berlomba untuk meraih kejuaraan disetiap pertandingan. Saat ini bangsa indonesia krisis akan prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Indonesia belum menunjukkan perkembangan yang menggembirakan apabila dilihat dari segi peringkat, yaitu masih berada diperingkat 173 didunia. FIFA (2021).

Provinsi Kalimantan Timur memiliki beberapa masalah yang menjadi penyebab prestasi atletnya belum terlihat secara signifikan. Hal ini terbukti dari beberapa event-event yang diikuti seperti kejuaraan nasional (Kejurnas) antar pelajar dan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang ke XVI dilaksanakan di Kalimantan Timur, akan tetapi hasil yang dicapai belum sesuai harapan.¹⁴⁾

Pengaturan gizi bagi atlet sangat penting, sehingga perlu dirancang, disusun dan diberikan kepada atlet sesuai dengan tahapan aktivitas olahraganya, baik selama menjalani satu periode latihan tertentu maupun pada saat sebelum, selama, dan sesudah bertanding. Menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh melalui konsumsi yang tepat merupakan faktor yang harus dipelihara bagi seorang atlet baik saat menjalankan program latihannya maupun saat bertanding. Kekurangan konsumsi cairan dapat mengakibatkan dehidrasi yang dapat menurunkan performa olahraga.⁵⁾

Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam level individu, faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu Supariasa, et al, (2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan Siswa SSB Samkot tidak pernah melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara rutin, pengukuran dilakukan oleh masing – masing atlet pada saat atlet hendak mendaftar seleksi Tim Nasional Sepak Bola Indonesia saja sehingga tidak diketahui apakah status gizi siswa SSB Samkot tergolong kurang, normal atau lebih. Selain itu, atlet juga tidak diberitahukan untuk melakukan cek kesehatan secara rutin.

Asupan gizi atlet di SSB Samkot Samarinda masih kurang, hal ini disebabkan mereka masih memilih makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan selera mereka tanpa memperhatikan asupan gizi yang seimbang dan mereka tidak pernah diberikan pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi atlet tersebut. Keadaan tersebut menyebabkan beberapa para atlet memiliki status gizi lebih maupun kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan gizi dengan status gizi pada atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey yang bersifat deskriptif analitik observasional, Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* Notoatmodjo (2012), dengan teknik pengambilan sampel *purposive random sampling*.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Jalan banggeris 6 RT 21 No.130 Kel.Teluk Lerong Ulu Kec. Sungai Kunjang Kota Samarinda. Populasi pada penelitian ini adalah atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda yang berjumlah 185 orang. Sampel pada penelitian ini adalah atlet dengan kriteria umur 13 – 15 tahun yang berjumlah 50 orang siswa di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dari populasi yang ada. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan metode wawancara, kuesioner dan pengukuran. Kuesioner dalam penelitian ini berupa kuesioner karakteristik responden berupa nama, tempat tanggal lahir, umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan kemudian kuesioner dengan 10 pertanyaan pengetahuan gizi pada atlet dan kuesioner *food recall* 24 jam. Data status gizi responden diperoleh oleh responden menggunakan alat ukur status gizi yaitu mikrotor dan timbangan digital lalu dihitung dengan Z-score.

Analisa Data

Analisa Univariat

Bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel yaitu Karakteristik responden, Pengetahuan gizi, Asupan gizi dan Status gizi

Analisa Bivariat

Analisa dari Variabel Independent yang diduga berhubungan dengan variabel dependent. Uji yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Chisquare (X^2) dengan derajat kemaknaan 95% dengan $\alpha = 0,05$ jika $p > 0,05$ maka tidak ada hubungan yang bermakna.

HASIL

Karakteristik Responden

Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia

Usia	n	%
13 Tahun	24	48
14 Tahun	18	36
15 Tahun	8	16
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 hampir setengah responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 24 responden (48%), sebagian kecil berusia 15 tahun yaitu sebanyak 8 responden (16%).

ANALISIS UNIVARIAT

Status Gizi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Buruk	0	0
Gizi Kurang	7	14
Gizi baik	36	72
Gizi Lebih	7	14
Obesitas	0	0
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 36 responden (72%). Tidak satupun memiliki status gizi buruk dan obesitas yaitu sebanyak 0 responden (0%).

Pengetahuan Gizi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang	22	44
Cukup	23	46
Baik	5	10
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 3 hampir setengah responden memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu sebanyak 23 responden (46%), sebagian kecil memiliki pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 5 responden (10%).

Asupan Gizi

1) Energi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	n	%
Defisit Berat	24	48
Defisit Sedang	1	2
Defisit Ringan	3	6
Baik	22	44
Lebih	0	0
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4 hampir setengah responden memiliki asupan energi defisit berat yaitu sebanyak 24 responden (56%), tidak satupun memiliki asupan energi lebih yaitu sebanyak 0 responden (0%).

2) Protein

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein

Asupan Protein	n	%
Defisit Berat	9	18
Defisit Sedang	10	20
Defisit Ringan	6	12
Baik	25	50
Lebih	0	0
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5 setengah responden memiliki asupan protein baik yaitu sebanyak 25 responden (50%), tidak satupun memiliki asupan protein lebih yaitu sebanyak 0 responden (0%).

3) Lemak

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak

Asupan Lemak	n	%
Defisit Berat	21	42
Defisit Sedang	2	4
Defisit Ringan	5	10
Baik	22	44
Lebih	0	0
Total	50	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 6 hampir setengah responden memiliki asupan lemak baik yaitu sebanyak 22 responden (44%), tidak satupun memiliki asupan lemak lebih yaitu sebanyak 0 responden (0%).

4) Karbohidrat

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	n	%
Defisit Berat	25	50
Defisit Sedang	6	12
Defisit Ringan	7	14
Baik	12	24
Lebih	0	0
Total	50	100

Sumber : data Primer 2022

Berdasarkan tabel 7 setengah responden memiliki asupan karbohidrat defisit berat yaitu sebanyak 25 responden (50%), tidak satupun memiliki Asupan karbohidrat lebih yaitu sebanyak 0 responden (0%).

ANALISIS BIVARIAT

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Tabel 8 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				Total		P Value
	Tidak Normal		normal		n	%	
	N	%	n	%			
Kurang	8	36.1	14	63.6	22	100	0,39
Baik	6	21.4	22	78.6	28	100	
Total	14	28	36	72	50	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 28 responden pada kelompok pengetahuan gizi baik, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 22 responden (78.6%) dan dari 22 responden pada kelompok pengetahuan gizi kurang, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 14 responden (63.6%).

Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,39 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi.

Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi

Tabel 9 Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi				Total		P Value
	tidak normal		normal		n	%	
	N	%	n	%			
Defisit	7	25	21	75	28	100	0,82
Baik	7	31.8	15	68.2	22	100	
Total	14	28	36	72	50	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa dari 28 responden pada kelompok asupan energi defisit, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 21 responden (75%) dan dari 22 responden pada kelompok asupan energi baik, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 responden (68,2%).

Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,82 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi

Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

Tabel 10 Hubungan antara Asupan Protein dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi				Total		P Value
	tidak normal		normal		n	%	
	n	%	n	%			
Defisit	6	24	19	76	25	100	0,75
Baik	8	32	17	68	25	100	
Total	14	28	36	72	50	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa dari 25 responden, pada kelompok asupan protein defisit sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 19 responden (76%) dan dari 25 responden, pada kelompok asupan protein baik sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu 17 responden (68%)

Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,75 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Asupan Protein dengan Status Gizi

Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Tabel 11 Hubungan antara Asupan Lemak dengan Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi				Total		P Value
	tidak normal		normal		n	%	
	n	%	n	%			
Defisit	7	25	21	75	28	100	0,82
Baik	7	31.8	15	68.2	22	100	
Total	14	28	36	72	50	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa dari 28 responden, pada kelompok asupan lemak defisit, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 21 responden (75%) dan dari 22 responden, pada kelompok asupan lemak baik sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 responden (68,2%).

Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,82 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Asupan Lemak dengan Status Gizi.

Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Tabel 12 Hubungan antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Asupan Karbohidrat	Status Gizi				Total		P Value*
	tidak normal		normal		n	%	
	n	%	n	%			
Defisit	8	21.1	30	78.9	38	100	0,07
Baik	6	50	6	50	12	100	
Total	14	28	36	72	50	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa dari 38 responden, pada kelompok asupan karbohidrat defisit, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 30 responden (78,9%) dan dari 12 responden pada kelompok asupan karbohidrat baik setengah memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 6 responden (50%).

Hasil Uji Alternatif Fisher diketahui p Value = 0,07 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

PEMBAHASAN

Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari 28 responden pada kelompok pengetahuan gizi baik, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 22 responden (78.6%) dan dari 22 responden pada kelompok pengetahuan gizi kurang, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 14 responden (63.6%). Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,39 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yulianti, (2016) di Surakarta yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan Status Gizi atlet. Kemudian diperkuat oleh penelitian Sari, (2019) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi.¹⁷⁾

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nidayanti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi atlet dengan status gizi atlet.⁹⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Roling et al (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Menurut Asumsi peneliti, Penyebab tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi, karena pengetahuan memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi. Pengaruh secara langsung didapatkan dari asupan makanan dan penyakit infeksi yang dimiliki individu. Sedangkan pengaruh tidak langsungnya adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan lingkungan kesehatan yang tepat, termasuk diantaranya pengetahuan mengenai gizi.

Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa dari 28 responden pada kelompok asupan energi defisit, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 21 responden (75%) dan dari 22 responden pada kelompok asupan energi baik, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 responden (68,2%). Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,82 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yulianti (2016) di Surakarta yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi atlet.

Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan Nidayanti, (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi atlet.⁹⁾ Penelitian lain yang serupa dilakukan Siregar, (2019) yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi. Perbedaan ini dapat terjadi karena tempat penelitian yang berbeda serta kebiasaan makan yang berbeda.

Menurut asumsi peneliti, tidak terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi dikarenakan masih banyak faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap

status gizi seperti faktor umur (perubahan dari masa anak menuju dewasa akan melewati masa remaja terlebih dahulu, dimana fisik akan terus berkembang begitu juga dengan gaya hidup, perilaku dan pengalaman terhadap pemilihan makanan yang berpengaruh terhadap keadaan gizi seorang remaja).

Hubungan antara Asupan Protein dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari 25 responden, pada kelompok asupan protein defisit sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 19 responden (76%) dan dari 25 responden, pada kelompok asupan protein baik sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu 17 responden (68%) Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,75 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Asupan Protein dengan Status Gizi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinanti, (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hasil penelitian lain yang dilakukan Punuh et al, (2015) menyatakan hal serupa yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi.

Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan Nidayanti, (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi.⁹⁾

Menurut asumsi peneliti, tidak terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi seperti nafsu makan atlet, sosial ekonomi, dan pengetahuan mengenai gizi.

Hubungan antara Asupan Lemak dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari 28 responden, pada kelompok asupan lemak defisit, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 21 responden (75%) dan dari 22 responden, pada kelompok asupan lemak baik sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 responden (68,2%). Hasil Uji Statistik *Chi Square* diketahui p Value = 0,82 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Asupan Lemak dengan Status Gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rianti, (2014) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan Status Gizi.

Namun berbeda dengan Rokhmah et,al (2016) dan Punuh et,al (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Asupan Lemak dengan Status Gizi. Penelitian lain yang dilakukan Muchilsa, (2013) mengemukakan hal yang sama yaitu terdapat hubungan antara Asupan Lemak dengan Status Gizi.

Menurut asumsi peneliti, menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan asupan lemak dengan status gizi dikarenakan karena konsumsi pangan pada penelitian ini tidak mencerminkan keseluruhan gambaran status gizi saat ini secara langsung.

Hubungan antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari 38 responden, pada kelompok asupan karbohidrat defisit, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 30 responden (78,9%). Dari 12 responden pada kelompok asupan karbohidrat baik setengah memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 6 responden (50%). Hasil Uji Alternatif Fisher diketahui p Value = 0,07 ($P > 0,05$) ini menunjukkan H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.

Hal tersebut sejalan dengan Punuh et al, (2015) yang menyatakan tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan Rinanti, (2014) menyatakan hasil yang sejalan yaitu tidak terdapat hubungan antara Asupan karbohidrat dengan Status Gizi.

Namun berbeda dengan yang dilakukan Lin, (2013) dan Rokhmah et al (2016) yaitu terdapat hubungan bermakna antara Asupan Karbohidrat dengan Status gizi.

Menurut asumsi peneliti, tidak terdapat hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi dikarenakan banyak faktor-faktor lain diantaranya penyakit infeksi, ketersediaan pangan, pendidikan, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

1. Hampir setengah atlet di SSB Samkot Samarinda memiliki pengetahuan gizi cukup yaitu (46%).
2. Hampir setengah atlet di SSB Samkot Samarinda memiliki asupan energi defisit berat yaitu (48%), setengah atlet memiliki asupan protein baik yaitu (50%), hampir setengah atlet memiliki asupan lemak baik yaitu (44%) dan setengah atlet memiliki asupan karbohidrat defisit berat yaitu (50%).
3. Sebagian besar atlet di SSB Samkot Samarinda memiliki status gizi baik yaitu (72%).
4. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan status gizi di SSB Samkot Samarinda dengan p value = 0,39 ($p > 0,05$)
5. Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan gizi dengan status gizi di SSB Samkot Samarinda (energi p value = 0,82), (protein p value = 0,75), (lemak p value = 0,82), (karbohidrat p value = 0,07) ($p > 0,05$).

SARAN

1. Dianjurkan agar memperbaiki asupan makan sehari – hari dengan mengkonsumsi sumber makanan yang cukup protein, tinggi karbohidrat, dan cukup lemak. Adapun penyajian menu harian yang diberikan kepada atlet yakni 3x makanan utama 3x makanan selingan, perlu menjaga dan mempertahankan status gizi pada atlet serta meningkatkan pengetahuan gizi atlet dengan membaca informasi tentang gizi pada atlet
2. Diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa pengetahuan, asupan gizi dan status gizi sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi para atlet dengan melakukan penyuluhan gizi atau pemantauan kesehatan gizi pada atlet.

3. Diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi institusi pendidikan, dan menjadi referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian.
4. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah variabel lain yang mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik dan kebiasaan makan atlet menggunakan metode food frequency questionnaire.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cahyaputra, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2), 135.
<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/5920/5658>
2. Indrajaya, F. A. (2015). *Analisis Status Gizi Pemain Persatuan Sepak Bola Unnes*.
3. Kamaruddin. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Atlet Untuk Mencapai Prestasi Sepak Bola Indonesia. *Medikora*, 11(2), 119-134.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.4766>
4. Karyamitha. (2012). *Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas fisik dan Status Gizi atlet Sepak Bola Remaja Putra Sekolah Menengah Atas(SMA) Negeri Di Kota Denpasar tahun 2011*. 43(Mei).
5. Kemenkes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*, 1-96.
6. Monica, S., Mukhlisin, M., & Fatah, D. A. (2020). Enhancing Waqf Accountability: Nazhir's Perspective towards Waqf Reporting. *Al-Iqtishad: Jurnal Ilmu Ekonomi Syariah*, 12(2), 251-264.
<https://doi.org/10.15408/aiq.v12i2.15828>
7. Muchlisa. (2013). *HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR TAHUN 2013 The Correlation of Nutrient Intake with Nutritional Status of Adolescent Girls in Public Health Faculty Hasanuddin Un*. 1-15.
8. Muthmainnah, I., AB, I., & Prabowo, S. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO2Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 1(1), 24.
<https://doi.org/10.30872/jkmm.v1i1.2525>
9. Nidayanti, S. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018 [Skripsi]*. 1-146.
10. Pangetsu. (2019). *Jurnal Stamina Jurnal Stamina*. Jurnal Stamina, 2(8), 153-163.
11. Permenkes RI No.75. (2014). Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2014 Tentang Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 165.
12. Pratama, A. W. P. (2018). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi terhadap VO2max pada Atlet Sepakbola Beringin Putra Football Club Wonosobo. 117.
13. Prasojo, Budi. 2007. Faktor - Faktor yang berhubungan dengan status Gizi pada Atlet Persatuan Sepak Bola Indonesia Semarang (PSIS) Yuniior. Semarang. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
14. Putra, S. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet pada remaja Putra di pusat

- pendidikan dan altihan olahraga pelajar (PPLP). *Ilara*, 11(2), 45-56. http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas_negeri_makassar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf
15. Ramadhani, R. G., & Murbawani, E. A. (2012). Pengaruh Pemberian Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak Terhadap Status Gizi Dan Keterampilan Atlet Sepak Bola. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 292-302. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.516>
 16. Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), 110-116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
 17. Sari. (2019). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat Pplp Sumatera Utara. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12871>
 18. Veronica, D., Dachlan, D. M., & Taiyeb, M. (2013). SEKOLAH SEPAK BOLA ANYELIR DAN SEKOLAH SEPAK BOLA BANGAU PUTRA MAKASSAR TAHUN 2013 DESCRIPTION THE NUTRITIONAL STATUS AND NUTRIENT INTAKE OF FOOTBALL SCHOOL STUDENTS OF ANYELIR AND BANGAU PUTRA MAKASSAR IN 2013 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan M. 1-18.