

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi Atlet Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta

Yusridha Ramadhani Tyasmana¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta
Firmansyah Firmansyah² Universitas Muhammadiyah Surakarta

Latar Belakang : Gizi adalah faktor yang perlu menjadi perhatian sebagai penunjang prestasi dan stamina atlet. Faktor gizi yang mempengaruhi performa atlet salah satunya yaitu status gizi. Faktor utama yang dapat berpengaruh pada status gizi adalah asupan makan dan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi dan konsumsi protein dinilai menjadi salah satu hal penting dalam mendapatkan status gizi yang baik. Tujuan : Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi protein terhadap status gizi atlet Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode : Penelitian ini berjenis observasional melalui rancangan crosssectional. Sampel yang dipergunakan atlet basket Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan total 44 atlet. Penelitian dilakukan selama 5 hari. Teknik pengambilan sampelnya mempergunakan simple random sampling. Analisis data secara bivariat dan univariat mempergunakan uji korelasi pearson product momen dan rank spearman. Hasil : Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi karena $p=0,066$ ($p>0,05$). Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi karena $p=0,794$ ($p>0,05$). Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi protein dengan status gizi atlet basket Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Yusridha Ramadhani Tyasmana¹, Firmansyah²

¹ yusridha2000@gmail.com

² fir790@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Atlet yaitu seseorang yang melakukan kegiatan fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, stabilitas, dan fleksibilitas tubuhnya yang nantinya sebagai bekal sebelum pertandingan dimulai (Setiyawan, 2017). Bola basket yaitu cabang olahraga yang mempunyai sifat yang cukup kompleks (Hidayatullah & Pgri Bangkalan, 2020). Pada permainan ini atlet dituntut untuk selalu bergerak dan memasukkan sebanyak-banyaknya ke ring lawan (Mahardika, 2014). Untuk mencapai prestasi atlet yang optimal, seorang atlet perlu memiliki atribut fisik, kemampuan teknik, strategi taktis, dan kesiapan (Syafuruddin, 2011 dalam Wati & Psikologi, 2021). Ketika semua faktor ini terpenuhi dengan baik, prestasi atlet dapat mencapai tingkat yang ideal. Namun, kegagalan dalam memenuhi salah satu elemen tersebut dapat menjadi hambatan dalam mencapai prestasi terbaik bagi seorang atlet (Wahyudi, 2019)

Gizi sangat penting untuk mencapai peningkatan daya tahan dan performa atlet. Salah satu faktor yang memengaruhi performa atlet yaitu status gizi (Dwi Larasati et al., 2020). Faktor primer yang

dapat memengaruhi status gizi dengan cara langsung yaitu infeksi serta asupan makan. Asupan makanan dan potensi risiko penyakit sangat memengaruhi status gizi manusia. Faktor-faktor lain yang berperan meliputi pola makan, tingkat kesadaran gizi, ketersediaan makanan, dan situasi ekonomi individu (Majestika Septikasari., 2014). Pentingnya pemahaman gizi bagi seorang atlet juga tak bisa diabaikan, karena pengetahuan ini dapat membentuk kebiasaan konsumsi individu (Aliyah, 2021). Ketidacukupan asupan protein pada atlet bisa berdampak negatif pada status gizi mereka, sementara cukupnya asupan protein dapat memelihara status gizi yang normal. Ketidacukupan protein dapat menghambat pertumbuhan, melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit, dan menurunkan kinerja kognitif dan fisik. Protein memiliki peran penting dalam meningkatkan kekebalan tubuh, meregenerasi jaringan yang rusak, dan mempromosikan pertumbuhan (Damara Utami et al., 2020). Status gizi mencerminkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh seimbangannya asupan dan pemanfaatan zat gizi berdasarkan pada keperluan tubuh, dengan tujuan untuk menyokong perkembangan dan pertumbuhan secara optimal (Jayanti & Novananda, 2017).

Berdasarkan studi yang dilaksanakan oleh Roring et al., (2020) ada hubungan yang signifikan diantara status gizi dan pengetahuan gizi. Mereka mengemukakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan kapasitas kognitif individu, yang pada gilirannya memungkinkan mereka untuk merespons perubahan sikap dan perilaku dengan lebih efektif. Seseorang yang kurang memahami gizi dengan baik akan menghadapi kesulitan dalam mengikuti pola makan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya, yang dapat berakibat pada masalah gizi yang buruk atau kelebihan gizi (Pantaleon et al., 2019). Ini menegaskan bahwa informasi mengenai gizi memiliki potensi untuk memengaruhi status gizi individu, meskipun informasi tersebut mungkin bukan satu-satunya faktor penyebab yang langsung berperan (Charina et al., 2022).

Protein memiliki peran vital dalam tubuh, seperti mempromosikan pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, serta berfungsi sebagai sumber energi utama. Selain itu, protein membantu dalam produksi enzim dan antibodi, memfasilitasi transportasi nutrisi, dan mengatur keseimbangan air (Sulistyoningsih, 2011). Hal ini sejalan menurut Rachmadiani & Deviyanti Puspita (2020) bahwa protein memiliki peran krusial dalam memfasilitasi pertumbuhan, meregenerasi kerusakan sel-sel, mensintesis enzim dan hormon, bertindak untuk pengelola, dan berperan sebagai pencadangan energi ketika asupan makanan terbatas. Salah satu yang mempengaruhi performa atlet adalah kecukupan energi dan zat gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rachma Putri et al., 2021) bahwa performa atlet bola basket dipengaruhi oleh asupan protein dan zat gizi mikro dalam beberapa aspek, termasuk peningkatan kekuatan otot, pencegahan kelelahan otot, pengurangan stres oksidatif, dan peningkatan fungsi kardiorespirasi. Konsumsi protein yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan kekuatan otot secara proporsional. Hal ini disebabkan oleh peran penting protein dalam pengembangan dan pemeliharaan massa otot, terutama dengan memfasilitasi proses sintesis protein. Menurut (Tarnopolsky et al., 1992 dalam Setiowati (2017) ketika konsumsi protein ditingkatkan, maka status protein akan mengalami peningkatan, di mana akhirnya dapat memberikan dorongan pada peningkatan sintesis protein. Hasil dari peningkatan sintesis protein ini, di mana dikenal sebagai hipertrofi, memiliki dampak langsung pada peningkatan kekuatan otot (Rasmussen, 2000 dalam Setiowati (2017). Maka dari itu, dari uraian latar belakang ini, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian terkait dengan topik pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi protein dengan status gizi atlet basket Universitas Muhammadiyah Surakarta, karena UKM basket ini belum pernah dilangsungkan penelitian terkait status gizi pada atletnya.

METODE

Penelitian ini berjenis observasional dengan rancangan crosssectional. Penelitian ini berlokasi di GOR Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian dilaksanakan di bulan Oktober selama 5 hari. Populasi penelitiannya yaitu seluruh atlet Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah 80 atlet. Sampel yang diambil yaitu mahasiswa yang mengikuti UKM Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan kriteria eksklusi dan inklusi yaitu:

Kriteria Inklusi

1. Anggota laki - laki maupun perempuan berusia 19 sampai dengan 29 tahun
2. Aktif sebagai anggota selama 1 periode (1 tahun)
3. Tidak sedang sakit
4. Memiliki kemampuan komunikasi yang baik

Kriteria Eksklusi

1. Anggota melakukan pengunduran diri menjadi responden
2. Anggota yang tidak lengkap dalam mengisi kuesioner penelitian (kuesioner pengetahuan dan recall 3x24 jam)
3. Anggota tidak sedang diet

Jumlah sampel yang telah ditentukan menggunakan rumus Lameshow 1997 mendapatkan 44 sampel. Penelitian ini sudah memperoleh ijin berdasarkan surat ijin ethical clearance dari KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta No. 5074/B.1/KEPK-FKUMS/X/2023

Pengumpulan Data

Data identitas atlet dikumpulkan dengan cara mengisi form identitas. Data identitas dilakukan pada hari pertama. Data pengetahuan gizi atlet dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Nuryani, N (2019) sebanyak 20 soal yang telah dilakukan uji reabilitas dengan nilai cronbach's alfa untuk variabel pengetahuan Ques CA ($\alpha = 0,687$) dan pengetahuan gizi seimbang ($\alpha = 0,725$). Data pengetahuan dilakukan pada hari pertama. Data tingkat konsumsi protein atlet didapat melalui wawancara dan pengisian formulir Recall 24 jam yang dilaksanakan dalam 3 x 24 jam tidak berurutan, dengan menggunakan alat bantu buku foto makanan. Data konsumsi protein dilakukan pada hari pertama, kedua dan ketiga penelitian secara tidak berturut -turut. Data Status Gizi atlet diketahui melalui pengukuran berat badan atlet yang diukur melalui penggunaan timbangan injak. Dan untuk mengukur tinggi badannya menggunakan microtoise. Menghitung Indeks Massa Tubuh merupakan metode antropometri yang dipergunakan dalam penilaian status gizinya.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan datanya dijalankan manual yaitu melalui cara editing, scoring, coding, tabulating, entry, serta cleaning. Pada pengolahan coding terdiri dari tida kategori diantaranya yaitu :

Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori	Skor
Pengetahuan Gizi Baik	\geq mean/ median
Pengetahuan Gizi Tidak Baik	$<$ mean/ median

Table 1. Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori Tingkat Konsumsi Protein

Kategori	Nilai
Lebih	$\geq 120\%$
Normal	90%-119%
Defisit Ringan	80%-89%
Defisit Sedang	70%-79%
Defisit Berat	$< 70\%$

Table 2. *Kategori Tingkat Konsumsi Protein* Sumber: (Gibson, 2005)

Kategori Status Gizi

Kategori	Nilai
Sangat kurus	<17
Kurus	17 - <18,5
Normal	18,5 - 25,0
Gemuk	>25 - 27
Obesitas	>27

Table 3. *Kategori Status Gizi* Sumber: (Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS. Uji kenormalan mempergunakan uji Shapiro Wilk, dan kemudian dilanjutkan untuk uji korelasi spearman pada pengetahuan gizi dan uji korelasi pearson product moment pada tingkat konsumsi protein dengan kriteria uji :

1. Jika $p < 0,05$, maka H_a diterima, menunjukkan adanya korelasi.
2. Jika $p > 0,05$, maka H_o diterima, menunjukkan tidak adanya korelasi.

HASIL

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki - laki	31	70,45
Perempuan	13	29,54
Total	44	100
Kelompok Umur		
16 - 18 tahun	13	29,54
19 - 29 tahun	31	70,45
Total	44	100
Lama Bergabung		
1 tahun	25	56,81
2 tahun	16	36,26
≥3 tahun	3	6,81
Total	44	100

Table 4. *Karakteristik Responden*

Tabel 4 didapatkan bahwa untuk jenis kelamin rata - rata atlet basket Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah laki - laki sebesar 31 atlet dengan presentase 70,45% dan perempuan sebesar 13 atlet dengan presentase 29,54%. Pada kelompok umur didapatkan bahwa yang berumur 16 - 18 tahun, yaitu sebesar 13 orang (29,54%), dan untuk selebihnya yaitu umur 19 - 29 tahun sebesar 31 orang (70,45%). Pada kelompok lama bergabung didapatkan bahwa yang telah bergabung pada UKM ini selama 1 tahun sebesar 25 orang (56,8%), 2 tahun sebesar 16 orang 36,3%, dan ≥3 tahun sebesar 3 orang (6,8%).

Analisis Univariat	Jumlah	
	n	%
Distribusi Pengetahuan Gizi Atlet Basket		
Pengetahuan Gizi Baik	24	54,54

Pengetahuan Gizi Tidak Baik	20	9,09
Total	44	100
Distribusi Tingkat Konsumsi Protein Atlet Basket		
Defisit berat	32	72,72
Defisit sedang	7	15,9
Defisit ringan	1	2,27
Normal	4	9,09
Lebih	0	0
Total	44	100
Distribusi Status Gizi Atlet Basket		
Sangat kurus	1	2,27
Kurus	2	4,54
Normal	36	81,81
Gemuk	2	4,54
Obesitas	3	6,81
Total	44	100

Table 5. Analisis Univariat

Tabel 5 didapatkan bahwa dari 44 atlet hanya 24 atlet yang berpengetahuan gizi baik, sebagiannya berpengetahuan gizi tidak baik. Faktor yang dapat mempengaruhi temuan ini adalah mayoritas atlet tersebut adalah mahasiswa yang memiliki jangkauan ilmu yang lebih luas dan mudah dengan bantuan gadget dan media sosial, dari situlah pada atlet ini dapat mengakses informasi mengenai beberapa ilmu gizi yang baik diterapkan pada atlet basket.

Pada distribusi tingkat konsumsi protein didapatkan bahwa data konsumsi protein atlet sebagian besar masuk kategori defisit berat sebanyak 32 atlet, defisit sedang 7 atlet, defisit ringan 1 atlet dan normal 4 atlet. Pada masa remaja atlet basket ini merupakan masa yang rentan pada pengaruh dari luar. Kebiasaan makan yang biasanya dikonsumsi antara lain makanan berlemak, minuman berwarna dan gorengan. Pola makan ini seringkali dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pengaruh teman sebaya, dan aspek kehidupan sosial. Sama halnya dengan penelitian Hafizah (2020) bahwa kebiasaan makan setiap remaja berbeda, karena banyak dari mereka yang memiliki kebiasaan makan remaja memiliki kebiasaan makan yang beragam. Banyak di antara mereka cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi makanan tidak sehat dan tinggi lemak. Prioritas utama mereka sering kali adalah memuaskan rasa lapar dan menikmati makanan yang lezat. Kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan, seperti kehadiran restoran-restoran baru dan penyebaran makanan cepat saji, yang dapat mendorong anak muda untuk mencoba makanan-makanan tersebut. Pengaruh dari teman sebaya juga bisa memengaruhi perilaku makan yang tidak sehat, seperti membujuk individu untuk mencoba makan di restoran atau tempat yang tidak familiar bagi mereka.

Pada distribusi status gizi didapatkan bahwa pengukuran status gizi antropometri terhadap atlet menunjukkan bahwasanya 36 atlet berstatus gizi normal, 1 atlet berstatus gizi sangat kurus, 2 atlet berstatus gizi kurus, 2 atlet berstatus gizi kurus dan 3 atlet berstatus gizi obesitas. Bakri, B. dkk (2013) dalam penelitian Hafiza et al., (2020) mengungkapkan pemenuhan gizi dapat dinilai melalui penilaian tinggi dan berat badan yang dikenal sebagai status gizi. Status gizi ini memperoleh pengaruh dari beragam faktor. Faktor-faktor langsungnya meliputi penyakit dan asupan makanan, sementara faktor-faktor tidak langsungnya melibatkan aspek lingkungan kesehatan, praktik pengasuhan anak, serta ketahanan pangan keluarga.

		Pengetahuan Gizi	Status Gizi
Spearman's rho	Pengetahuan Gizi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.066
		N	44

	Status Gizi	Correlation Coefficient	.280	1.000
		Sig. (2-tailed)	.066	.
		N	44	44

Table 6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status gizi

Koefisien asosiasi yang dihitung adalah 0,280, berada dalam rentang antara 0,26 hingga 0,50, yang memperlihatkan terdapatnya hubungan signifikan diantara kedua variabelnya. Namun, nilai Sig (2-tailed) dengan besaran 0,066 melebihi nilai 0,05, ini mengungkapkan bahwasanya tidak terdapat hubungan signifikan secara statistik. Hasil pengujian mengungkapkan bahwasanya tidak ada hubungan signifikan diantara pengetahuan gizi dan status gizi.

		Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi
Konsumsi Protein	Pearson Correlation	1	.040
	Sig. (2-tailed)		.794
	N	44	44
Status Gizi	Pearson Correlation	.040	1
	Sig. (2-tailed)	.794	
	N	44	44

Table 7. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Koefisien Korelasi Pearson yang diperoleh sebesar 0,794 berada dalam rentang antara 0,00 hingga 0,20. Hal ini berarti tidak terdapat korelasi diantara kedua variabelnya. Selanjutnya, perlu untuk menilai signifikansi dari hubungan ini. Dalam uji dua sisi, didapatkan nilai 0,794, yang menunjukkan bahwa nilai p melebihi 0,05. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik. Hasil pengujian mengungkapkan bahwasanya tidak ada hubungan yang signifikan diantara konsumsi protein dan status gizi.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Temuan penelitian yang dilaksanakan terhadap atlet basket Universitas Muhammadiyah Surakarta, memperlihatkan bahwa proporsi tertinggi untuk tingkat pengetahuan atlet terkait gizi yaitu pengetahuan gizi baik. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh mayoritas atlet pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki jangkauan ilmu lebih luas dan mudah dengan bantuan gadget dan media sosial untuk mengakses informasi mengenai beberapa ilmu gizi yang baik diterapkan pada atlet basket.

Temuan analisis statistik mempergunakan uji Spearman memperlihatkan bahwasanya tingkat signifikansi $p=0,066$, yang mengungkapkan bahwa hubungan diantara pengetahuan gizi dan status gizi tidak signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan konvensional ($p<0,05$). Dari segi statistik, ini mungkin disebabkan oleh kurangnya korelasi antara perubahan variabel status gizi dengan perubahan variabel pengetahuan gizi, yang akhirnya meningkatkan tingkat signifikansi. Meskipun tidak ada hubungan statistik yang signifikan, temuan penelitian memperlihatkan bahwasanya atlet berpemahaman gizi yang baik berstatus gizi normal, sementara beberapa atlet berpengetahuan gizi yang kurang condong berstatus gizi yang kurang baik atau berlebih. Dengan demikian, informasi gizi masih dapat berdampak pada status gizi, meskipun secara tidak langsung. Penelitian ini selaras pada penelitian yang dijalankan oleh Ilham (2019) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang melibatkan 105 mahasiswa dan menemukan tingkat signifikansi (p -value) dengan besaran 0,701. Hal tersebut mengungkapkan bahwasanya tidak terdapat hubungan yang signifikan diantara kesadaran gizi dan status gizi. Ilham menegaskan bahwa korelasi diantara pengetahuan gizi dan status gizi tidak termasuk hubungan kausal langsung untuk penentuan status

gizi. Faktor lainnya, seperti dampak lingkungan, penyakit menular, dan asupan makanan juga berperan esensial.

Hasil penelitian yang serupa juga selaras pada penelitian (Pantaleon et al., 2019) dari Program studi Gizi Poltekes Kemenkes Kupang yang melakukan penelitian 100 siswa SMA Negeri II Kota Kupang memiliki nilai tingkat signifikansi sebesar $p=0,619$ di mana memperlihatkan tidak terdapatnya hubungan signifikan diantara pemahaman seseorang terkait gizi dan status gizinya. Pantaleon menyatakan bahwa pengetahuan memiliki dampak yang tidak langsung pada status gizi, sementara faktor utama yang memberi kontribusi pada masalah gizi yaitu penyakit menular serta asupan gizi.

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Data dalam Tabel 7 memperlihatkan bahwasanya mayoritas atlet bola basket mengalami asupan makanan yang kurang optimal. Secara spesifik, tingkat konsumsi protein atlet-atlet ini berada dalam kisaran defisit yang parah. Ketidacukupan asupan protein pada atlet dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk jadwal akademik yang padat yang membatasi waktu mereka untuk mempersiapkan makanan dan mengakibatkan konsumsi makanan cepat saji yang lebih sering. Atlet-atlet ini juga mungkin merasa stres karena tekanan yang tinggi yang mereka hadapi selama kuliah yang mengakibatkan atlet tidak memiliki nafsu makan yang baik sehingga mempengaruhi pola makan yang tidak teratur.

Perolehan uji korelasi Pearson memperlihatkan nilai p sebesar 0,794, ini mengindikasikan bahwasanya tidak ada hubungan yang signifikan diantara konsumsi protein dengan status gizi pada tingkat signifikansi konvensional sebesar 0,05. Meskipun temuan ini tidak mendukung dampak positif konsumsi protein terhadap status gizi, mayoritas atlet tetap berstatus gizi yang baik karena mereka dapat memenuhi kebutuhan kalori melalui konsumsi makanan berlemak, buah-buahan, sayuran, serta makanan siap saji dan camilan yang nyaman. Meskipun hubungan antara konsumsi protein dan status gizi tidak terbukti secara langsung, hal ini tidak secara otomatis memengaruhi status gizi karena faktor penyebab utama yang memengaruhi status gizi yaitu penyakit menular dan asupan gizi. Selain itu, kebiasaan pembelian, faktor sosial ekonomi, budaya, dan lingkungan juga dianggap sebagai faktor akibat tidak langsung, di mana itu memengaruhi status gizinya. Oleh karena itu, sementara kebiasaan asupan makanan tidak dapat dijadikan satu-satunya penentu status gizi seseorang, kebiasaan ini tetap harus diperhitungkan karena dapat memengaruhi pemanfaatan dan kecukupan nutrisi dalam tubuh.

Sama halnya dengan penelitian yang dilaksanakan Nurwulan (2017) di mana melibatkan riset terhadap 76 siswa di Sukabumi. Menurunya, ketidakadanya korelasi diantara status gizi dan pola makan dikarenakan oleh sifat multifaktorial status gizi, di mana pola makan hanyalah satu dari beberapa faktor yang berkontribusi. Asupan protein yang direkomendasikan untuk atlet remaja berkisar antara 0,6 hingga 0,9 gram per pon berat badan per hari. Sebagai contoh, seorang atlet dengan berat badan 150 pon seharusnya mengonsumsi sekitar 105 hingga 135 gram protein setiap hari (Zahra & Muhlisin, 2020). Atlet yang memerlukan peningkatan kekuatan sangat diuntungkan dari asupan protein karena ini membantu dalam pengembangan serat otot, yang pada akhirnya menghasilkan peningkatan massa otot (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian yang serupa juga selaras pada penelitian Charina et al., (2022) yaitu dengan melakukan penelitian pada 158 orang mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana. Hasil analisis dengan nilai signifikansi sebesar $p=0,263$ ($p>0,05$) menunjukkan bahwasanya tidak ada hubungan signifikan diantara pola makan dan variabel yang diteliti. Tidak terdapatnya korelasi diantara pola konsumsi dan status gizi mengindikasikan bahwasanya pola konsumsi makanan tidak memiliki dampak langsung terhadap status gizi. Ini disebabkan oleh fakta bahwa ada dua faktor langsung yang memengaruhi status gizi, yakni penyakit dan asupan gizi. Selain itu, terdapat elemen tidak langsung yang memengaruhi situasi ini, seperti pola makan, kondisi sosial ekonomi, pengaruh budaya, dan isu-isu lingkungan. Sehingga, pola asupan makanan bukanlah ukuran yang

pasti untuk menilai kondisi gizi seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada atlet basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diharapkan adanya peningkatan kesadaran pada atlet selaku responden untuk meningkatkan dan menjaga status gizi pada kategori normal.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

1. Allah SWT. yang sudah memberi petunjuk, kemudahan, serta kelancaran.
2. Bapak Dr. H. Sofyan Anif, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu, S. Fis., Ftr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Pramudya Kurnia, STP., M.Agr, selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Firmansyah, S.ST., M.Gz. selaku dosen pembimbing yang sudah memberi bimbingan serta arahan untuk penyelesaian proposal penelitian.
6. Keluarga dan kedua orang tua saya yang secara konsisten memberi doa dan dukungan untuk saya.
7. Para atlet bola basket UMS yang telah bersedia menjadi responden
8. Seluruh pihak yang sudah terlibat dan ikut serta membantu pada penyusunan artikel penelitian ini.

Kontribusi Setiap Penulis

Conceptualization	Yusridha Ramadhani Tyasmana, Firmansyah
Data Curation	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Formal Analysis	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Funding Acquisition	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Investigation	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Methodology	Yusridha Ramadhani Tyasmana, Firmansyah
Project Administration	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Resource	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Software	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Validation	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Visualization	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Writing-Original Draft	Yusridha Ramadhani Tyasmana
Writing-Review&Editing	Yusridha Ramadhani Tyasmana, Firmansyah

Table 8.

DAFTAR PUSTAKA

Aliyah, L. N. M. , & S. S. (2021). (2021). Hubungan Penguasaan Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Susu Rendah Lemak dengan Status Gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *GIZI UNESA*, 1(02), 82-88.

Charina, M. S., Sagita, S., Marthen, S., Koamesah, J., & Rara Woda, R. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA



FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA. In Hubungan Pengetahuan Gizi Cendana Medical Journal (Vol. 23, Issue 1).

Damara Utami, H., Siregar, A., Studi Gizi, P., & Kesehatan Kemenkes Bengkulu, P. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Relationship between Eating Pattern, Energy and Protein Adequacy Level with Nutritional Status in Adolescent. In Jurnal Kesehatan (Vol. 11, Issue 2). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>

Dwi Larasati, M., Yuliana, S., Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang, J., & Puskesmas Mandiraja, U. (2020). Asupan Makanan, Status Gizi dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang Food Intake, Nutritional Status and Cardio Respiration Health Of Swimming Athletes.

Hafiza, D., Utami, A., Niriyah, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (2020). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU.

Hidayatullah, F., & Pgri Bangkalan, S. (2020). ANALISIS INDIKATOR PERFORMA BOLA BASKET YANG MEMPENGARUHI SKOR PEMENANG PERTANDINGAN PELAJAR SEKOLAH MENENGAH. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>

Ilham, D. , D. W. , & S. T. W. (2019). (2019). VHUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI (KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK, ZAT BESI, DAN VITAMI C) DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI TINGKAT I DAN II PROGRAM STUDI GIZI DI STIKES PERINTIS PADANG TAHUN 2019. Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory, 2(1), 81-92. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI AKUNTANSI 2 (DI SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI) (Vol. 6, Issue 2).

Kemenkes, R. I., 2013. Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Kemenkes RI. Jakarta.

Mahardika, W. (2014). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill Dan Bermain Terhadap Hasil Jump Shoot Bolabasket Oleh: Wisnu Mahardika PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN PRAKTIK DRILL DAN BERMAIN TERHADAP HASIL JUMP SHOOT BOLABASKET. In Jurnal Ilmiah SPIRIT (Vol. 14, Issue 1).

Majestika Septikasari., 2018. (2014). Status Gizi Anak Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.

Nurwulan, E. , F. M. , & D. E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. Argipa, 2(2), 65-74.

Pantaleon, M. G., Poltekkes, G., & Kupang, K. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI II KOTA KUPANG (Vol. 3).

Rachma Putri, N., Rhama Dhanny, D., Muhammadiyah Hamka, U., & Selatan, J. (2021). LITERATURE REVIEW : KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN ZAT GIZI MIKRO DAN HUBUNGANNYA DENGAN PERFORMA ATLET. In Sport and Nutrition Journal (Vol. 3, Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>

Rachmadianti, D., & Deviyanti Puspita, I. (2020). Korelasi antara Asupan Protein, Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja Correlation between Protein Intake, Fiber and Sleep Duration with Adolescent Nutritional Status.



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. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>

Setiowati, A. 2014. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Jendela Olahraga* , 2(1).

Setiyawan, S. 2017. (2017). KEPRIBADIAN ATLET DAN NON ATLET.

Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Kesehaan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wahyudi, W. , & D. D. (2019). (2019). Motivasi Berprestasi Atlet Sepakbola Jordus FC Kota Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 2(1), 126-130.

Wati, K. A., & Psikologi, J. (2021). Hubungan antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Sepak Bola HUBUNGAN ANTARA KEJENUHAN DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET SEPAK BOLA Miftakhul Jannah.

Zahra, S., & Muhlisin, M.-. (2020). Nutrisi Bagi Atlet Remaja. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 81-89. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>