



## Pengaruh Media Edukasi Poster terhadap Pengetahuan Atlet Sepak Bola tentang Pengaturan Pola Makan

Kayla Ratih Azzahra<sup>1a</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>1b</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Gizi Universitas Singaperbangsa Karawang

E-mail: [2210631220051@student.unsika.ac.id](mailto:2210631220051@student.unsika.ac.id)<sup>a</sup>, [milly.elvandari@fkes.unsika.ac.id](mailto:milly.elvandari@fkes.unsika.ac.id)<sup>c</sup>,  
[linda.riski@fkes.unsika.ac.id](mailto:linda.riski@fkes.unsika.ac.id)<sup>b</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.4660>

### ABSTRAK

Pengetahuan tentang pengaturan pola makan yang tepat sangat penting bagi atlet sepak bola untuk menunjang performa dan status gizi optimal. Namun, banyak atlet yang belum memahami pemilihan makanan dan pengaturan pola makan yang benar. Oleh karena itu, edukasi melalui media yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi poster terhadap pengetahuan atlet sepak bola mengenai pengaturan pola makan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian adalah atlet sepak bola SSB Kancil Mas Karawang, dengan sampel 20 atlet U14 yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Perlakuan diberikan sekali kepada setiap responden. Analisis data menggunakan Sample T-Test untuk data normal dan uji Wilcoxon untuk data tidak normal. Data tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan pengetahuan signifikan sebelum dan sesudah edukasi dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), serta peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 47,50 menjadi 80,00 (68,42%). Kesimpulannya, edukasi menggunakan media poster efektif meningkatkan pengetahuan atlet sepak bola tentang pengaturan pola makan. Disarankan penelitian selanjutnya menggunakan sampel lebih besar dan beragam serta mengevaluasi efektivitas berbagai media edukasi secara jangka panjang untuk hasil yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Pengaturan Pola Makan Atlet; Media Edukasi Poster; Pengetahuan; Atlet Sepak Bola

Correspondence author: Kayla Ratih Azzahra, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia,  
[2210631220051@student.unsika.ac.id](mailto:2210631220051@student.unsika.ac.id)



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas jasmani dan rohani yang berdampak positif pada seluruh aspek kesehatan seseorang, baik fisik maupun mental (Karim & Hambali, 2024). Di antara berbagai jenis olahraga, sepak bola adalah salah satu yang paling populer dan banyak diminati di dunia. Olahraga sepak bola telah memberikan kontribusi signifikan terhadap kesuksesan atlet Indonesia (Tasyafa et al., 2024). Sayangnya, sepak bola Indonesia belum berhasil mencapai tahap Piala Dunia hingga saat ini. Ini menunjukkan bahwa sepak bola Indonesia masih memiliki prestasi yang belum optimal (Maziyah et al., 2021).

Berbagai strategi dapat diterapkan untuk mengembangkan prestasi atlet sepak bola, antara lain: peningkatan fasilitas latihan, peningkatan kesehatan mental atlet, dan peningkatan asupan gizi (Puspaningtyas et al., 2018). Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa masalah gizi pada atlet sepak bola masih cukup tinggi. Sebagai contoh, penelitian di Kota Semarang pada tahun 2021 menemukan bahwa 36,5% dari total responden, atlet sepak bola mengalami malnutrisi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih (Candra & Shahab, 2021). Selain itu, Hasil pengukuran status gizi pada pemain SSB PSW Kabupaten Banyuwangi juga menunjukkan



dominasi kategori kekurangan berat badan akibat pola makan tidak teratur dan asupan nutrisi yang kurang seimbang (Setiyawan & Nurrochmah, 2024). Para atlet memerlukan asupan zat gizi yang memadai sebagai kebutuhan dasar mereka. Prestasi dapat dicapai melalui aktivitas fisik dan pola makan seimbang. Menurut badan sepak bola dunia, zat gizi memainkan peran penting dalam mencapai prestasi tim yang optimal. Namun sebagian besar asupan makanan atlet Indonesia tidak sesuai dengan kebutuhan gizinya. Kurangnya asupan gizi pada atlet disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman terhadap pemilihan makanan atlet, serta kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi dan pengaturan pola makan yang benar pada atlet (Maziyah et al., 2021).

Melalui edukasi gizi, atlet dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam memahami gizi seimbang dengan cara mengatur pola makannya yang baik dan benar. Sikap dan perilaku mengenai pengaturan serta pemilihan makanan dapat mempengaruhi status gizi atlet (Puspaningtyas et al., 2019). Edukasi merupakan suatu metode komunikasi efektif yang memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang. Edukasi gizi yang diberikan kepada atlet diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi atlet melalui pengaturan pola makan yang baik dan benar untuk menunjang prestasi atlet (Puspaningtyas et al., 2018).

Penyusunan gizi untuk atlet meliputi tiga tahap Utama, yaitu sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam bidang olahraga merupakan proses yang sangat panjang dan memerlukan pengembangan yang berkelanjutan melalui perencanaan, penilaian, dan kompetisi untuk mencapai kesuksesan. Performa unggul pada atlet sangat bergantung pada asupan gizi yang sesuai dan seimbang. Selain itu, zat gizi juga diperlukan untuk kerja biologis tubuh, sebagai sumber energi utama untuk mendukung aktivitas fisik atlet selama pelatihan, pertandingan, dan proses pemulihan. Kekurangan atau ketidakseimbangan asupan gizi dapat berdampak pada penurunan kinerja tubuh karena kekurangan energi (Sari et al., 2021).

Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan atlet mengenai pengaturan pola makan dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencegah dan

mengatasi risiko penurunan prestasi atlet dan agar status gizi atlet tetap optimal. Oleh karena itu, dibutuhkan alat perantara berupa media guna meningkatkan pengetahuan atlet tentang pengaturan pola makan yang baik dan benar. Penggunaan media dalam bentuk kontekstual, dapat digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan dan mengevaluasi keberhasilan suatu pencapaian (Iqbal & Winarsih, 2020). Terdapat berbagai media edukasi yang dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan informasi tentang pengaturan pola makan atlet, salah satunya adalah poster.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi, baik berupa poster, booklet, maupun media visual lainnya, terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet terkait pengaturan pola makan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Menurut Femylia & Kurniasari (2022), faktor penting dalam keberhasilan edukasi gizi adalah pemilihan media yang tepat, seperti media cetak, elektronik, dan papan, yang memudahkan penyampaian pesan. Penelitian oleh Wijaya et al., (2021) juga menegaskan bahwa edukasi gizi melalui media cetak, seperti booklet dan flashcard, mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet secara signifikan. Selain itu, Dahliansyah et al., (2024) menyatakan bahwa penggunaan media visual seperti poster atau flashcard dapat meningkatkan pemahaman materi hingga 30% dibandingkan pembelajaran berbasis teks saja. Dengan demikian, media poster merupakan salah satu sarana yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang pengaturan pola makan atlet.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas merupakan SSB yang berada di Karawang, SSB tersebut memiliki kualitas yang baik dan mempunyai atlet muda yang berbakat. Selama ini, media edukasi yang digunakan dalam penyampaian informasi tentang pengaturan pola makan atlet masih didominasi oleh metode konvensional, seperti penyuluhan lisan atau pembagian materi cetak sederhana, yang seringkali kurang menarik dan belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan pemahaman atlet. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang menemukan bahwa banyak atlet masih memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori sedang hingga kurang, sehingga performa dan pola makan sehat belum optimal (Husni et al., 2025).



Kurangnya penggunaan media edukasi yang inovatif, seperti poster atau media visual lain, menjadi salah satu kendala dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi atlet di lapangan. Poster yang baik memiliki karakteristik desain sederhana, penggunaan warna kontras, gambar menarik, dan teks yang jelas serta mudah dipahami, sehingga memudahkan audiens dalam mengingat dan memahami informasi (Firmansyah et al., 2024). Pemilihan media poster dibandingkan media lain didukung oleh beberapa keunggulan yang telah diteliti, yaitu biaya produksi yang rendah, kemudahan distribusi dan penempatan di lokasi strategis, daya tahan lama tanpa memerlukan listrik, serta kemampuan untuk diakses berulang kali oleh audiens sehingga memperkuat pesan edukasi (Masrurroh & Hayati, 2021). Oleh karena itu, diperlukannya edukasi menggunakan media tentang pengaturan pola makan atlet bagi para pemain sepak bola yang terdaftar di SSB Kancil Mas untuk meningkatkan pengetahuan mereka sehingga prestasi dan status gizi atlet diharapkan tetap optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media edukasi poster terhadap pengetahuan atlet sepak bola tentang pengaturan pola makan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu one group *pre-test post-test* untuk menguji hipotesis. Populasi yang menjadi responden penelitian ini merupakan atlet sepak bola SSB Kancil Mas Karawang, sedangkan sampel penelitian ini terdiri dari atlet sepak bola U14 SSB Kancil Mas Karawang. Penelitian ini melibatkan 20 responden yang dipilih menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* jenis *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. *Purposive sampling* dipilih dalam penelitian ini karena teknik ini memungkinkan peneliti untuk menentukan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan *purposive sampling*, peneliti dapat memilih responden yang benar-benar relevan dan memiliki karakteristik spesifik yang dibutuhkan, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih relevan dan tepat sasaran. Selain itu, teknik ini juga efisien karena hanya melibatkan subjek yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga proses

pengumpulan data menjadi lebih terarah dan hemat waktu.

Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut, atlet sepak bola SSB Kancil Mas Karawang, berusia 14 tahun, secara rutin di SSB Kancil Mas Karawang, telah berlatih minimal 6 bulan, bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian, dan dalam kondisi sehat jasmani, tidak sedang mengalami cedera atau sakit saat penelitian berlangsung. Sedangkan kriteria eksklusi nya adalah atlet sepak bola yang bukan dari SSB Kancil Mas Karawang, tidak berusia 14 tahun, tidak bersedia mengikuti penelitian atau tidak kooperatif selama proses penelitian, sedang mengalami cedera atau sakit yang dapat mengganggu partisipasi dalam penelitian, sedang mengikuti pelatihan atau kompetisi di luar program SSB Kancil Mas Karawang selama masa penelitian. Pemberian edukasi dilakukan pada tanggal 03 Oktober 2024, lokasi penelitian dilakukan di sekolah sepak bola (SSB) Kancil Mas Karawang.

Eksperimen dalam penelitian ini memberikan perlakuan hanya sekali kepada setiap responden, sehingga efek dari perlakuan dapat diamati secara langsung tanpa adanya pengulangan yang dapat mempengaruhi hasil. Pada tahap awal sebelum melakukan intervensi, responden akan mengikuti *pre-test*, kemudian dilakukan edukasi melalui media poster, setelah edukasi responden akan diberikan *post-test*. Intervensi menggunakan media poster dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Durasi intervensi selama 30 menit dipilih karena berdasarkan penelitian, rata-rata waktu pemberian edukasi yang efektif untuk remaja berkisar antara 20 hingga 30 menit agar materi dapat diserap dengan optimal tanpa menimbulkan kejenuhan. Selain itu, durasi ini memungkinkan interaksi yang cukup antara pemberi edukasi dan responden untuk menjelaskan materi secara jelas dan menjawab pertanyaan (Ekaputri et al., 2021).

Media poster yang digunakan membahas tentang pengaturan makan pada atlet sepak bola untuk mendukung performa dan pencapaian prestasi mereka. Selain itu, poster ini juga menjelaskan waktu dan jenis asupan makanan yang dianjurkan sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan. Isi dari poster ini telah divalidasi oleh dosen gizi yang memiliki kompetensi dan pemahaman di bidang gizi olahraga. Dengan demikian, informasi yang



disampaikan dapat dipercaya dan sesuai dengan kaidah ilmiah serta kebutuhan atlet.

Adapun alat dan bahan yang diperlukan pada saat penelitian adalah kuesioner pengetahuan pengaturan pola makan atlet, *handphone* untuk mengisi kuesioner, media berupa poster, serta laptop untuk mengolah data. Kuesioner pengetahuan yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari penelitian (Kurnia, 2020). Kuesioner yang diberikan berisikan pertanyaan seputar pengaturan pola makan atlet sepak bola pada saat sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan. Kuesioner pengetahuan berjumlah 10 pertanyaan dimana 1 pertanyaan yang benar dinilai 10 sehingga total maksimalnya adalah 100. Media yang digunakan berisi tentang pengaturan pola makan atlet sebelum pertandingan, saat pertandingan dan setelah pertandingan. Kategori penilaian pengetahuan menurut (Dwinanti, 2024) terdapat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Kategori Penilaian Pengetahuan

Kategori	Rentang Persentase (%)
Baik	>75-100
Cukup	>55-75
Kurang	≤55

Setelah pengumpulan data, analisis dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dan kemudian diperdalam dengan analisis statistik menggunakan SPSS. Uji statistik yang digunakan dalam analisis data ini adalah *Sample T-Test* untuk data normal dan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk data tidak. Namun sebelum itu akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, Uji normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, mengingat jumlah sampel yang relatif kecil (<50). Distribusi data dianggap normal jika nilai p lebih besar dari 0,05, dan tidak normal jika nilai p kurang dari 0,05. Variabel yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah pengetahuan, sedangkan variabel yang mempengaruhinya adalah media edukasi poster.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel penelitian ini memiliki karakteristik tertentu yang menggambarkan identitas dan sifat-sifatnya. Karakteristik sampel ini bertujuan untuk memberikan gambaran sampel dari masing-masing responden. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	20	100,0
Perempuan	0	0
Total	20	100,0
<b>Usia</b>		
5-11 tahun	0	0
12-16 tahun	20	100,0
17-25 tahun	0	0
Total	20	100,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0
SMP	18	90,0
SMA	2	10,0
Total	20	100,0
<b>Status Gizi (IMT/U)</b>		
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	0	0
Gizi baik	18	90,0
Gizi lebih	2	10,0
Obesitas	0	0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa responden yang diteliti memiliki karakteristik yang seragam dalam hal jenis kelamin yaitu laki-laki (100,0%) yang usianya 12-16 tahun atau termasuk kategori remaja awal (100,0%), sedangkan pendidikan responden didominasi oleh pendidikan SMP (90,0%), sementara itu status gizi responden didominasi oleh gizi baik (90,0%).

Seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, hal ini dikarenakan seluruh responden yang ditemukan di lapangan adalah laki-laki. Selain itu, cabang olahraga sepak bola juga masih didominasi dan banyak digemari oleh laki-laki, meskipun beberapa perempuan juga menggemari cabang olahraga tersebut. Namun terkadang wanita penyuka sepak bola pun kerap dicap tomboi karena disebut-sebut menyukai hal-hal yang berhubungan dengan maskulinitas sehingga hal tersebut yang membuat mereka enggan untuk menyukai bola (Nuraeni et al., 2021).

Seluruh responden juga berusia di rentang usia 12-16 tahun (remaja awal), hal ini dikarenakan peneliti memiliki kriteria inklusi bagi responden salah satunya adalah responden harus berusia 14



tahun. Menurut (Hakim, 2020) Usia manusia dapat dibedakan menjadi beberapa tahap atau fase kehidupan dan masing-masing kelompok mewakili suatu tahap perkembangan manusia. Salah satu pembagian kelompok usia atau kategori usia adalah fase anak-anak yang mencakup usia 5-11 tahun, masa remaja awal yang mencakup usia 12-16 tahun, dan masa dewasa awal yang mencakup usia 17-25 tahun.

Pendidikan responden didominasi oleh SMP atau sekolah menengah pertama karena mereka masih berusia 14 tahun dan hanya 2 responden yang berpendidikan SMA atau sekolah menengah atas, hal ini dikarenakan mungkin mereka mulai bersekolah di sekolah dasar (SD) pada umur 6 tahun sehingga tingkatan sekolah mereka lebih awal dari teman seusianya. Status gizi responden didominasi oleh gizi baik, sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, klasifikasi status gizi anak menurut (IMT/U) dibagi menjadi 5 kelompok, yaitu gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 SD sampai <-2 SD), gizi baik (-2 SD sampai +1 SD), gizi lebih (>+1 SD sampai +2 SD), dan obesitas (>+2 SD). Salah satu tujuan adanya pemberian edukasi ini agar status gizi atlet tetap optimal dan atlet yang status gizinya tidak baik bisa berubah menjadi baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	0	0	11	55,0
Cukup	5	25,0	9	45,0
Kurang	15	75,0	0	0
Total	20	100,0	20	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada sebagian responden setelah diberikan edukasi menggunakan media poster, ditunjukkan dengan tidak adanya lagi responden yang memiliki kategori pengetahuan kurang pada sesudah edukasi. Media dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap, dengan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap diharapkan dapat menghasilkan perubahan perilaku. Orang yang terpapar informasi mengenai topik tertentu mempunyai pengetahuan lebih banyak dibandingkan orang yang tidak terpapar informasi. Informasi mempunyai hubungan dengan pengetahuan, responden yang mempunyai akses terhadap informasi yang memadai akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dan lebih tinggi (Djaafar et al., 2024).

Tabel 4. Pengaruh Media Terhadap Pengetahuan Responden

Kategori	Pre Test		Post Test		Nilai p
	Min-Maks	Rata-rata ± SD	Min-Maks	Rata-rata ± SD	
Pengetahuan	20-60	47,50±11,180	60-100	80,00±14,142	0,000

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Pemilihan uji *Wilcoxon* dilakukan karena hasil uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* pada data *pre test* (0,007) dan *post test* (0,029) menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, analisis perbedaan pengetahuan responden sebelum dan setelah intervensi edukasi menggunakan media poster dilakukan dengan uji *Wilcoxon* sebagai alternatif dari uji parametrik. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan setelah pemberian edukasi melalui media poster, dengan  $p$ -value  $< 0,05$ . Selain itu, terdapat peningkatan nilai rata-rata yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*, yaitu dari 47,50 menjadi 80,00 (68,42%). Hal ini dikarenakan poster efektif digunakan sebagai media komunikasi kesehatan karena

memiliki tampilan yang menarik, desain berwarna, dan isi pesan bermanfaat bagi pembaca (Safitri et al., 2021). Selain itu, poster juga dapat mempengaruhi dan mendorong perilaku masyarakat dengan menyampaikan pesan visual yang jelas dan efektif (Maharudin & Iryanti, 2021).

Rata-rata nilai pengetahuan atlet sebelum mendapatkan edukasi adalah 47,50, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan atlet dan kurangnya mendapat informasi mengenai pengaturan pola makan bagi atlet. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah informasi yang diterima. Semakin banyak seseorang mendapatkan informasi, semakin banyak juga pengetahuan yang disimpan dalam memori. Pengetahuan yang baik ditunjang oleh akses informasi yang memadai di kalangan masyarakat (Purnamasari & Rahayani, 2020).



Edukasi memiliki tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam rangka meningkatkan dan memelihara kesehatan melalui perubahan perilaku. Komunikasi sosial yang efektif dalam menyampaikan informasi juga berperan penting dalam membentuk sikap dan pandangan seseorang. Pemberian edukasi adalah salah satu cara untuk menyampaikan informasi yang dapat memperluas pengetahuan dan mengubah perilaku, sehingga dapat meningkatkan Kondisi kesehatan yang baik (Sudayasa et al., 2021).

Edukasi memainkan peran kunci dalam membentuk pengetahuan, yang selanjutnya menjadi landasan untuk mengubah perilaku. Individu mengevaluasi dan merespons informasi tersebut untuk mengambil keputusan yang tepat (Zulfa & Kusuma, 2020). Hasil pada tabel 3 menunjukkan rata-rata pengetahuan atlet setelah diberi edukasi mengalami peningkatan dengan skor 80,00, skor ini sangat berbeda jauh dengan rata-rata pengetahuan atlet sebelum diberi edukasi (47,50), yang artinya edukasi menggunakan media poster dapat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan atlet tentang pengaturan pola makan.

Dari hasil pembahasan mengenai pengaruh media terhadap pengetahuan atlet menunjukkan kesesuaian dengan hasil penelitian terdahulu, yaitu (Agustin et al., 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi mengenai isi piringku menggunakan media poster, video dan podcast terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa non-kesehatan. (Gobel et al., 2024) juga menunjukkan adanya pengaruh edukasi media poster terhadap pengetahuan personal hygiene siswi saat menstruasi di pondok pesantren Assalam kota Manado.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada penggunaan media poster sebagai sarana edukasi pengaturan pola makan khusus bagi atlet sepak bola usia remaja di lingkungan SSB Kancil Mas Karawang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan metode edukasi lisan, booklet, atau media digital, penelitian ini secara spesifik menguji efektivitas poster yang dirancang dengan tampilan menarik dan pesan visual yang jelas. Fokus pada kelompok usia U14 dan penggunaan desain poster yang kontekstual dengan kebutuhan atlet sepak bola remaja menjadi aspek inovatif yang belum banyak dikaji pada penelitian serupa.

Penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat pada atlet. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan responden dari rata-rata 47,50 menjadi 80,00 (68,42%) setelah intervensi edukasi menggunakan poster. Hal ini mendukung hasil penelitian Safitri et al. (2021) serta Maharudin dan Iryanti (2021) yang menyatakan bahwa poster efektif sebagai media komunikasi kesehatan karena mampu menyampaikan pesan secara visual, menarik, dan mudah dipahami. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa poster dapat menjadi alternatif media edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan pengaturan pola makan pada atlet usia remaja.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya melibatkan atlet sepak bola U14 di satu sekolah sepak bola, yaitu SSB Kancil Mas Karawang, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi untuk populasi atlet sepak bola remaja secara lebih luas. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek setelah pemberian edukasi melalui media poster, sehingga belum dapat menilai dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku makan maupun status gizi atlet.

## **KESIMPULAN**

Pemberian edukasi mengenai pengaturan pola makan atlet menggunakan media poster memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan atlet sepak bola. Hasil penelitian ini memberikan dampak positif bagi atlet, pelatih, dan akademisi. Bagi atlet, peningkatan pengetahuan tentang pengaturan pola makan melalui edukasi media poster dapat membantu mereka memilih makanan yang lebih tepat, sehingga berpotensi meningkatkan stamina, kebugaran, dan performa pada saat latihan maupun pertandingan. Bagi pelatih, hasil ini dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada fisik dan teknik, tetapi juga aspek edukasi gizi untuk mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Sementara bagi akademisi, penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan untuk pengembangan studi lanjutan terkait intervensi edukasi gizi, serta mendorong inovasi media



edukasi yang lebih efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat pada atlet.

Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam dari berbagai sekolah sepak bola di wilayah berbeda, serta melakukan evaluasi jangka panjang guna mengetahui pengaruh edukasi terhadap perilaku makan dan status gizi atlet. Selain itu, penelitian di masa depan juga dapat membandingkan efektivitas berbagai jenis media edukasi, seperti video, booklet, atau aplikasi digital, agar dapat diperoleh media edukasi yang paling sesuai dan berdampak optimal bagi peningkatan pengetahuan dan perilaku makan atlet.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, termasuk responden dan pembimbing, yang telah membuat jurnal ini dapat terselesaikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S., Kurniasari, R., & Perihatini, T. (2023). Pengaruh Media Poster, Video, Dan Podcast Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Mahasiswa Non Kesehatan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2518–2524.
- Candra, A., & Shahab, F. (2021). Gambaran Status Gizi Atlet Sepak Bola Semarang pada Masa Pandemi Covid 19. *Journal of Nutrition and Health*, 9(2), 1–7.
- Dahlansyah, Karunia, W., & Gambir, J. (2024). Pengaruh Flashcard terhadap Pengetahuan Gizi dan Kecukupan Asupan Energi pada Anak Remaja di Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP) Kota Pontianak. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 65–73.
- Djaafar, T., Amsal, & Novarianti. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Dengan Media Leaflet Tentang Stunting. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(2), 205–210.
- Dwinanti, C. C. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Personal Hygiene UMKM Di Lingkar Kampus Sekolah Vokasi IPB University. In *Institut Pertanian Bogor*.
- Ekaputri, S. I., Astuti, R. T., & Pinilih, S. S. (2021). Aplikasi Pendidikan Kesehatan terhadap Stimulasi Perkembangan pada Remaja. *Borobudur Nursing Review*, 01(02), 1–9.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif untuk Edukasi Gizi pada Remaja (Literatur Review). *Hearty Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.
- Firmansyah, M. H., Safitri, D., & Sujarwo. (2024). Analisis Penggunaan Poster sebagai Media Pembelajaran IPS dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di Sekolah. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cemdikiawan Nusantara*, 1(2), 3331–3337.
- Gobel, V. S. U., Takahepis, N. F., & Rimpok, M. H. (2024). Pengaruh Edukasi Media Poster Terhadap Pengetahuan Personal Hygiene Siswi Saat Menstruasi Di Pondok Pesantren Assalam Kota Manado. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 81–89.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masakah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55.  
<https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Husni, A. U. B., Windriyani, S. M., & Alfarezy, M. Z. (2025). Analisis Tingkat Pemahaman Gizi pada Atlet Hockey. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(2), 78–85.
- Iqbal, M., & Winarsih, N. A. (2020). Pengaruh Poster Terhadap Perubahan Perilaku Penjamah Makanan Di Kantin Politeknik Negeri Jember. *Jurnal Gizi Unimus*, 9(2), 167–179.  
<https://doi.org/10.26714/jg.9.2.2020.167-179>
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257.  
<https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>
- Kurnia, D. I. (2020). Hubungan Pengetahuan Terkait Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Atlet Beladiri PPLP sumatra Barat Tahun 2020.
- Maharudin, H. H., & Iryanti. (2021). Pengaruh Edukasi Media Poster Terhadap Pengetahuan Masyarakat Usia 19 – 30 Tahun Tentang Covid-19. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 251–257.  
<https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.683>
- Masruroh, & Hayati, N. (2021). Media Poster



- sebagai Sarana Edukasi Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 4(36), 169–176. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v4i2.9207>
- Maziyah, M., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Pada Pelaku Olahraga Sepak Bola Di Kecamatan Duduksampeyan Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 2(2), 184–192. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v2i2.3088>
- Nuraeni, A. S., Rostiani, A., & Mulyana, E. (2021). Peran Gender Dalam Konsep IPS Melalui Permainan Sepak Bola Bagi Perempuan (Studi Kasus Pada Peserta Didik di Kabupaten Garut). *Jurnal Pendidikan Ips*, 11(2), 80–85. <https://doi.org/10.37630/jpi.v11i2.509>
- Purnamasari, I., & Rahayani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 33–42. <https://doi.org/10.14421/lijd.v3i1.2224>
- Puspaningtyas, D. E., Fitrianingtyas, & Sutoyo, R. L. O. (2018). Edukasi Penyusunan Menu Makan bagi Atlet Sepak Bola di PS Mlati. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(2), 78–82.
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 34–38. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Safitri, S. D., Rosini, R., & Wicaksono, H. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Poster Digital Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Mahasiswi Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Bibliotech: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 6(1), 43–56.
- Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus Grup Diskusi Pengaturan Makan Sesuai Periode Latihan Pada Pelatih Sepak Bola Atlet Junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31.
- Setiyawan, D. T., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis Status Gizi, Kondisi Fisik, dan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Di SSB PSW Banyuwangi. *Jurnal Segar*, XIII(1), 11–21.
- Sudayasa, I. P., Haryati, H., Purnamasari, Y., Chintia, Y. F., Anwar, N. R., Permatasari, P., & Pebriyanti, P. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Penerapan Protokol Kesehatan melalui Edukasi Berbasis Media Online. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 175–183. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i2.1684>
- Tasyafa, F., Hindiarso, F., & Abimayu, C. V. rana. (2024). Analisis Pemilihan Makanan Bergizi Pada atlet Sepak Bola Yuniior. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1250–1263.
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi untuk Asupan Makan yang Optimal pada Atlet Sepak Bola. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 01(01), 22–33.
- Zulfa, F., & Kusuma, H. (2020). Upaya Program Balai Edukasi Corona Berbasis Media Komunikasi dalam Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jakp: Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(1), 17–24.