



Pentingnya Asupan Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Performa Atlet Muda: Perspektif dan Edukasi bagi Orang Tua Atlet di SSB Kancil Mas

Riska Anastasya Wijaya Kusuma^{1*} Linda Riski Sefrina² Milliantri Elvandari³

¹⁻³Jurusan Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

*Penulis Korespondensi : 2210631220018@student.unsika.ac.id

Abstract. *Balanced nutrition intake is an important factor in supporting the performance of young athletes, especially during the growth period that requires optimal nutrition for intense physical activity. However, the lack of nutritional knowledge among parents of young athletes often leads to nutritional imbalances that have a negative impact on athlete health and performance. This study aims to measure the effect of balanced nutrition education on improving the knowledge and attitudes of parents of athletes at the Kancil Mas Football School (SSB), Karawang. The method used was a quasi-experiment with a pre-test and post-test design involving 20 respondents who were parents of U-13 athletes. Education was provided in the form of direct counseling sessions and group discussions, which were supplemented with supporting materials such as leaflets. The Wilcoxon signed rank test was used to analyze changes in parental knowledge and attitude scores before and after the intervention. The results of the analysis showed a significant increase in parents' understanding and positive attitudes towards balanced nutrition after education ($p < 0.05$). The results showed a significant increase in the level of parents' understanding and positive attitudes towards nutrition after the education intervention. These findings highlight the importance of active parental involvement in ensuring that young athletes' nutritional needs are met, as well as providing a basis for developing nutrition education programs in other sports schools.*

Keyword : *Athlete Performance; Balanced Nutrition; Nutrition Education; Parents; SSB.*

Abstrak: Asupan gizi seimbang merupakan faktor dalam mendukung performa atlet muda, terutama pada masa pertumbuhan yang membutuhkan nutrisi optimal untuk aktivitas fisik yang intens. Namun, kurangnya pengetahuan gizi di kalangan orang tua atlet muda sering kali menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang berdampak negatif pada kesehatan dan performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan orang tua atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas, Karawang. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test yang melibatkan 20 responden orang tua atlet U-13. Edukasi diberikan dalam bentuk sesi konseling langsung dan diskusi kelompok, yang dilengkapi dengan materi pendukung seperti leaflet. Uji Wilcoxon signed rank test digunakan untuk menganalisis perubahan skor pengetahuan dan sikap orang tua sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan sikap positif orang tua terhadap gizi seimbang setelah edukasi ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman dan sikap positif orang tua terhadap gizi setelah intervensi edukasi. Temuan ini menyoroti pentingnya keterlibatan aktif orang tua dalam memastikan kebutuhan gizi atlet muda terpenuhi, serta memberikan dasar bagi pengembangan program edukasi gizi di sekolah olahraga lainnya.

Keyword : Edukasi gizi; Gizi seimbang; Orang tua; Performa atlet; SSB.

1. LATAR BELAKANG

Asupan gizi yang seimbang menjadi aspek fundamental dalam mendukung performa atlet muda, terutama di masa pertumbuhan yang membutuhkan nutrisi optimal untuk aktivitas fisik yang intens. Menurut beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir, defisiensi gizi di kalangan atlet muda menjadi perhatian karena berdampak negatif pada performa, pemulihan, dan kesehatan jangka panjang. Di Indonesia, prevalensi kurang gizi pada atlet muda cukup tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum menerima dukungan gizi yang memadai, baik dari asupan kalori maupun mikronutrien yang penting. Fenomena ini

dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang terbatas dari orang tua dan lingkungan pendukung tentang kebutuhan nutrisi spesifik bagi atlet anak-anak dan remaja.

Masalah defisiensi asupan gizi pada atlet remaja juga sejalan dengan tingginya angka cedera dan kelelahan yang sering dialami oleh kelompok ini, akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan energi dan nutrisi yang masuk. Studi di beberapa akademi olahraga menunjukkan bahwa sekitar 60% atlet muda tidak memenuhi asupan kalori dan karbohidrat yang diperlukan untuk performa optimal. Hal ini menyebabkan penurunan daya tahan fisik dan keterlambatan pemulihan pasca-latihan yang mempengaruhi perkembangan karier atlet sejak usia dini. Kekurangan gizi dapat berdampak serius pada performa jangka panjang dan risiko kesehatan, terutama terkait metabolisme energi dan perkembangan otot yang memadai untuk mengatasi beban latihan yang terus meningkat.

Menurut Muhammad Khoiron et al., (2023) jumlah energi yang dibutuhkan bergantung pada jumlah otot yang bergerak, durasi pekerjaan, dan berat pekerjaan yang dilakukan. Kekurangan asupan gizi bukan hanya dari rendahnya gizi yang terkandung dalam makanan atlet namun juga karena kebiasaan makan atlet yang buruk dalam pengaturan makan. Seperti penelitian yang dilakukan H Husin, dkk (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan, status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian sebelumnya oleh Siska Puspita Sari et al. (2019) mengidentifikasi bahwa dukungan pengetahuan gizi yang memadai bagi orang tua atlet dapat meningkatkan komitmen mereka dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak mereka. Studi ini menunjukkan bahwa edukasi berperan penting dalam mengubah pola pikir orang tua tentang gizi yang tepat bagi atlet muda. Penelitian ini relevan dengan studi lain yang menyatakan bahwa pemahaman gizi seimbang bagi atlet muda perlu disosialisasikan secara luas sebagai bagian dari program pendidikan yang mencakup seluruh ekosistem pendukung atlet. Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa pendekatan edukasi dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengelolaan asupan gizi atlet muda secara lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana edukasi tentang asupan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap orang tua atlet di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas. Melalui program edukasi ini, orang tua diharapkan dapat memahami pentingnya asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sesuai dengan kebutuhan fisik atlet muda yang terus berkembang. Edukasi diharapkan dapat memberikan panduan konkret tentang pola makan yang ideal bagi atlet, terutama dalam mengatasi tantangan terkait pemenuhan energi dan nutrisi penting lainnya.

Salah satu penelitian yang sejalan dengan tujuan ini dilakukan oleh Yuni Afriani et al., (2023), yang menemukan bahwa edukasi gizi bagi orang tua dan pelatih di sekolah-sekolah sepak bola dapat meningkatkan kesadaran tentang pola makan seimbang bagi anak-anak yang terlibat dalam latihan fisik intensif. Penelitian Pratama menyoroti bahwa orang tua berperan sebagai perantara utama dalam menyediakan makanan bergizi yang dibutuhkan atlet muda untuk mendukung latihan, pemulihan, dan perkembangan fisik. Pendekatan edukasi berbasis komunitas ini diharapkan dapat menciptakan ekosistem yang lebih mendukung bagi perkembangan atlet muda.

Studi ini juga berfokus pada pengaruh edukasi terhadap sikap orang tua terkait gizi atlet. Berdasarkan penelitian Elida Soviana (2021), sikap positif orang tua dalam mendukung asupan gizi yang cukup akan berdampak langsung pada motivasi anak untuk tetap konsisten dalam program latihan. Mulyadi menyatakan bahwa orang tua yang memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya gizi akan lebih cenderung mengutamakan makanan bergizi bagi anak mereka, sehingga dapat memperbaiki pola konsumsi harian yang menunjang performa atletik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang mendukung pentingnya edukasi gizi bagi orang tua atlet, terutama di lingkungan SSB Kancil Mas, Karawang. Jika hasil penelitian ini akan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan program edukasi gizi yang lebih luas di berbagai SSB lainnya di Indonesia, guna mendukung performa optimal atlet muda secara berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teori mengenai pentingnya asupan gizi seimbang bagi atlet muda menjelaskan bahwa kebutuhan nutrisi pada usia perkembangan sangat berpengaruh terhadap performa fisik, pertumbuhan tubuh, serta daya tahan saat berlatih maupun bertanding. Menurut konsep gizi seimbang, atlet muda memerlukan asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein untuk pembentukan dan perbaikan otot, lemak sehat sebagai cadangan energi, serta vitamin dan mineral untuk menjaga fungsi metabolisme tubuh. Dalam dunia olahraga usia dini, kekurangan gizi dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat, menurunnya konsentrasi, risiko cedera meningkat, dan proses pemulihan tubuh menjadi lebih lambat. Kemudian pola makan yang tepat menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kemampuan teknik, stamina, dan perkembangan fisik atlet muda secara optimal.

Selain itu, peran orang tua memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada atlet muda, khususnya di lingkungan SSB Kancil Mas. Orang tua berfungsi

sebagai penyedia makanan, pengontrol pola konsumsi, sekaligus pemberi edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak yang aktif berolahraga. Edukasi kepada orang tua diperlukan agar mereka memahami kebutuhan nutrisi sebelum latihan, sesudah latihan, serta pentingnya konsumsi air yang cukup untuk mencegah dehidrasi. Jika pengetahuan gizi yang baik, orang tua dapat membantu atlet muda menjaga kondisi tubuh, meningkatkan performa saat bermain sepak bola, dan mendukung tumbuh kembang anak secara sehat.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test untuk terhadap pentingnya nutrisi dalam mendukung performa atletik anak-anak mereka mengevaluasi perubahan pengetahuan orang tua atlet U-13 SSB Kancil Mas sebanyak 20 sampel pada bulan september samapi bulan oktober 2024. Responden adalah orang tua atlet yang tergabung dalam Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas di Karawang. Konseling ini dilakukan secara online menggunakan grup whatsapps dan secara langsung dengan cara forum group discussion di tempat latihan para atlet dengan alat bantu leaflet, pertemuan konseling dilakukan selama 1 minggu untuk pemberian kuesioner,. Variabel independen dalam penelitian ini adalah intervensi edukasi gizi seimbang, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan orang tua terkait gizi.

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	13	65
Wanita	7	35
Pria		
Usia		
31-40 tahun		
41-50 tahun	8	40
Status		
Pekerjaan Karyawan	12	60
Ibu rumah tangga	8	40
	<u>12</u>	<u>60</u>
Jumlah	20	100

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat pemahaman responden terhadap prinsip gizi seimbang. Kuesioner dibagi ke dalam empat tingkat pemahaman: tidak paham, kurang paham, paham, dan sangat paham. Pada tahap pertama, pre-test dilakukan untuk memperoleh data awal terkait pengetahuan dan sikap orang tua sebelum pemberian edukasi. Setelah itu, diberikan intervensi berupa sesi edukasi yang membahas prinsip gizi seimbang, termasuk peran karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang esensial dalam menunjang aktivitas fisik atlet muda serta cara penyusunan menu gizi seimbang sesuai faktor aktivitas atlet.

Tahap akhir adalah post-test, yaitu wawancara yang dilakukan setelah edukasi untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan dan sikap responden. Penelitian dilaksanakan di SSB Kancil Mas, Karawang, selama satu bulan yang mencakup persiapan, pre-test, sesi edukasi, dan post-test. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. untuk menguji perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap orang tua dalam mendukung kebutuhan gizi anak yang aktif sebagai atlet.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 20 Orang tua atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas di Karawang. Karakteristik responden dilihat dari usia, jenis kelamin, status pekerjaan, serta pengalaman mereka dalam mendukung anak-anak mereka di dunia sepak bola. Selain itu, analisis juga mencakup peran orang tua dalam pola asuh gizi, serta sikap mereka

Pada studi kasis Afriani et al., (2019), peran orang tua atlet sangat penting dalam mendukung pemenuhan asupan makanan seimbang. Karakteristik responden pada Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 20 orang responden, seluruhnya adalah wanita dengan distribusi usia terbanyak berada pada rentang 41-50 tahun (60%) dan sisanya berusia 31-40 tahun (40%). Status pekerjaan responden mayoritas yaitu ibu rumah tangga sebesar 60%, sementara yang bekerja sebagai karyawan sebanyak 40% .

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden terutama yang berstatus sebagai ibu rumah tangga (60%), memiliki fleksibilitas waktu yang lebih besar untuk memantau dan mengatur pola makan anak-anak mereka. Kondisi ini memungkinkan mereka lebih fokus dalam menyediakan asupan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh atlet muda. Sementara itu, responden yang bekerja sebagai karyawan (40%) mungkin menghadapi keterbatasan waktu, tetapi edukasi gizi tetap dapat membantu mereka dalam memilih makanan yang tepat untuk anak. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa orang tua, terutama ibu, berperan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak yang aktif di bidang olahraga. Dukungan dari orang tua yang memahami pentingnya gizi seimbang sangat membantu dalam meningkatkan performa atletik anak dan menjaga kesehatan mereka agar terhindar dari risiko kelelahan dan cedera akibat kekurangan gizi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam olahraga anak memiliki dampak yang signifikan terhadap pengalaman olahraga anak. Penelitian oleh Siska Puspita Sari., (2023) menemukan bahwa orang tua yang terlalu terlibat cenderung

memberikan tekanan kepada anak, yang justru dapat mengurangi kepuasan dan motivasi mereka dalam olahraga. Anak-anak lebih menyukai partisipasi orang tua yang didominasi oleh dukungan dan pemahaman daripada tekanan atau keterlibatan yang terlalu aktif.

Sementara itu, studi dari Fredricks dan Eccles (2004) serta penelitian lainnya juga menggarisbawahi bahwa keterlibatan orang tua memiliki bentuk yang beragam, mulai dari dukungan emosional hingga penyediaan fasilitas dan pengajaran. Keterlibatan ini membantu anak-anak untuk berkembang dalam olahraga dan menghindari kelelahan atau bahkan putus dari olahraga. Orang tua yang memahami peran mereka sebagai pendukung, tanpa memberikan tuntutan yang berlebihan, berkontribusi dalam menciptakan pengalaman olahraga yang positif bagi anak.

Tabel 2. Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Responden.

Variabel	Mean
Ranks	
Negative Ranks	3.25 (N = 2)
Positive Ranks	11.31 (N = 18)
Ties	0
Tests of Normality	
Pre-Test Kolmogorov-Smirnov	Statistic = 0.162, Sig. = 0.178
Pre-Test Shapiro-Wilk	Statistic = 0.940, Sig. = 0.244
Post-Test Kolmogorov-Smirnov	Statistic = 0.268, Sig. = 0.001
Post-Test Shapiro-Wilk	Statistic = 0.888, Sig. = 0.024

Tabel 3. Uji Wilcoxon Pengaruh edukasi terhadap Pengetahuan Responden.

	Min-Max	Mean ± SD	p-Value
<i>Pre-test</i>	13 – 22	17,35 ± 2,412	0,000
<i>Post-test</i>	19 – 23	20,95 ± 1.099	

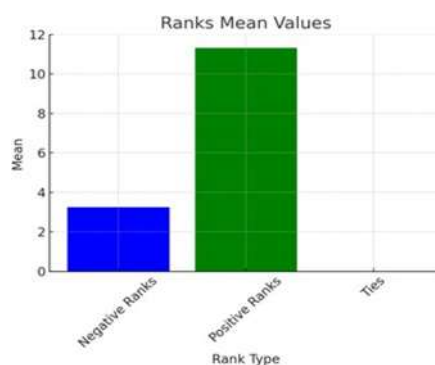
Tabel di atas menunjukkan bahwa 18 peserta mengalami peningkatan skor (Positive Ranks), yang berarti skor post-test mereka lebih tinggi daripada skor pre-test. Di sisi lain, ada 2 peserta yang mengalami penurunan skor (Negative Ranks), dan tidak ada peserta yang memiliki skor yang sama antara pre-test dan post-test (Ties). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test mengikuti distribusi. Pada tabel 2, nilai rata-rata skor pre-test adalah 17,35 dengan standar deviasi 2,412, dan skor berada pada rentang 13 hingga 22. Setelah intervensi, nilai rata-rata skor post-test meningkat menjadi 20,95 dengan standar deviasi 1,099, dan skor berada pada rentang 19 hingga 23.

Peningkatan ini signifikan secara statistik, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Hal ini berarti bahwa intervensi yang diberikan kemungkinan besar memiliki efek positif pada peningkatan skor. Menurut studi dari Fina dan Irwan (2021) serta penelitian lainnya juga menggaris bawahi bahwa keterlibatan orang tua memiliki bentuk yang beragam, mulai dari dukungan emosional hingga penyediaan fasilitas dan pengajaran. Keterlibatan ini membantu

anak-anak untuk berkembang dalam olahraga dan menghindari kelelahan atau bahkan putus dari olahraga.

Orang tua yang memahami peran mereka sebagai pendukung, tanpa memberikan tuntutan yang berlebihan, berkontribusi dalam menciptakan pengalaman olahraga yang positif bagi anak. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada data pre-test menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (nilai $p = 0,178$ untuk Kolmogorov-Smirnov dan $p = 0,244$ untuk Shapiro-Wilk). Namun, pada data post-test, uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data sedikit menyimpang dari distribusi normal ($p = 0,024$), sedangkan uji Kolmogorov-Smirnov masih menunjukkan hasil yang mendekati normal ($p = 0,061$).

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam skor setelah intervensi, meskipun distribusi data post-test sedikit menyimpang dari normalitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian tersebut, di mana orang tua dari atlet muda di SSB Kancil Mas di Karawang berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak mereka.



Gambar 1 . Grafik mean

Pada diagram Ranks Mean Values, terlihat bahwa sebagian besar orang tua dengan jumlah 18 orang mengalami peningkatan nilai pada pengukuran pasca-tes dibandingkan dengan pra-tes. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan positif, misalnya dalam tingkat kepuasan atau keterlibatan mereka dalam mendukung anak-anak mereka dalam berlatih sepak bola. Sementara itu, hanya 2 orang tua yang menunjukkan nilai pasca-tes yang lebih rendah dibandingkan dengan pra-tes, dan tidak ada nilai yang tetap sama antara pra dan pasca-tes.

Tabel 4. Pengetahuan Pre-test dan Post-Test Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	%	n
Baik	5	25	50	10
Cukup	9	45	30	6
Kurang	6	30	20	4
Total	20	100	100	20

Hasil dari Tabel 4 menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan responden antara pre-test dan post-test. Pada saat pre-test, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan pada kategori "Cukup," yaitu sebanyak 9 orang (45%), diikuti oleh kategori "Kurang" sebanyak 6 orang (30%), dan kategori "Baik" sebanyak 5 orang (25%). Setelah dilakukan post-test, terlihat adanya peningkatan pada kategori "Baik," yang bertambah menjadi 10 orang (50%). Sebaliknya, jumlah responden pada kategori "Cukup" menurun menjadi 6 orang (30%) dan pada kategori "Kurang" menjadi 4 orang (20%). Dengan demikian, hasil ini menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan responden setelah post-test, yang ditandai oleh peningkatan jumlah responden pada kategori "Baik" dan penurunan pada kategori "Cukup" dan "Kurang."

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa program atau intervensi yang diberikan memberikan dampak positif bagi sebagian besar orang tua, namun ada perbedaan respon antarindividu. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih personal atau disesuaikan dalam mendukung kebutuhan dan harapan setiap orang tua dalam mendukung perkembangan anak-anak mereka di SSB Kancil Mas

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam program pelatihan SSB Kancil Mas, Karawang, memainkan peran signifikan dalam meningkatkan motivasi dan kepuasan anak-anak mereka yang terlibat dalam kegiatan olahraga.

Sebelum program, orang tua memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap keterlibatan mereka, tetapi setelah program, ada peningkatan signifikan dalam peringkat positif yang menunjukkan bahwa mereka merasa lebih puas dengan peran mereka sebagai pendukung dalam perkembangan anak. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa keterlibatan orang tua yang suportif berkontribusi pada pengalaman olahraga yang positif bagi anak, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi mereka untuk terus berpartisipasi dalam olahraga (Mirza Hapsari et al., 2023).

Variasi dalam persepsi keterlibatan orang tua ini dapat dijelaskan oleh perbedaan harapan dan tujuan yang mereka miliki terkait dengan olahraga anak. Sebagian orang tua mungkin merasa bahwa keterlibatan mereka hanya sebagai dukungan emosional dan penyedia fasilitas, sementara yang lain mungkin memainkan peran lebih aktif seperti melatih atau memberikan arahan langsung. Penelitian oleh M Gjaka et al., (2021) mengungkapkan bahwa orang tua yang merasa puas dengan peran pendukung cenderung memiliki anak yang lebih menikmati olahraga dan memiliki motivasi lebih besar. Sebaliknya, tekanan yang berlebihan dari orang tua justru dapat menurunkan motivasi dan kepuasan anak dalam kegiatan olahraga.

Peran orang tua dalam olahraga anak memang beragam. Hasil penelitian ME Bingham et al., (2015) membagi keterlibatan menjadi berbagai kategori, termasuk sebagai pendukung emosional, penyedia logistik, dan pelatih informal. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam olahraga anak harus disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing anak. Menurut penelitian, ketika orang tua memberikan dukungan emosional tanpa tekanan berlebihan, anak-anak lebih mungkin untuk menikmati olahraga mereka dan mengembangkan keterampilan yang mereka butuhkan dalam olahraga, serta meningkatkan kepuasan pribadi mereka

Penting untuk dipahami bahwa peran orang tua tidak hanya terbatas pada dukungan fisik atau logistik, tetapi juga mencakup peran dalam membangun iklim psikologis yang positif bagi anak. Mukhamedzhanov et al., (2024) menyarankan bahwa keterlibatan orang tua harus diarahkan pada pemberian dukungan tanpa tuntutan berlebihan. Mereka menemukan bahwa ketika orang tua terlibat secara aktif namun tetap mengedepankan keseimbangan, anak-anak merasa lebih nyaman dalam berlatih dan kurang cenderung mengalami kelelahan emosional atau bahkan berhenti dari olahraga. Studi ini menekankan pentingnya pendekatan yang suportif dan bukan kontrol yang ketat

Kemudian penelitian ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang personal dalam keterlibatan orang tua. Mengingat bahwa setiap anak memiliki kebutuhan dan tingkat motivasi yang berbeda, orang tua perlu menyesuaikan peran mereka untuk memberikan dukungan yang paling sesuai. Program pelatihan di SSB Kancil Mas dapat memainkan peran penting dalam memberikan panduan bagi orang tua untuk menjadi pendukung yang efektif dan positif. Ini tidak hanya akan memperkuat motivasi anak dalam olahraga tetapi juga mendorong pengembangan karakter yang positif melalui kegiatan olahraga.

Berdasarkan penjelasan di atas temuan ini sejalan dengan penelitian dalam 10 tahun terakhir yang menyoroti dampak keterlibatan orang tua terhadap motivasi dan kepuasan anak dalam olahraga. Dengan keterlibatan yang tepat, anak-anak tidak hanya mendapatkan manfaat

fisik, tetapi juga emosional dan sosial. Penelitian oleh Mastrorilli et al. (2021) dan Dorsch et al. (2016) mendukung kesimpulan bahwa peran orang tua yang mendukung secara positif sangat penting dalam menciptakan pengalaman olahraga yang memuaskan dan membangun karakter anak-anak.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa asupan gizi seimbang memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan performa atlet muda di SSB Kancil Mas. Melalui pendekatan quasi eksperimen, data yang dikumpulkan menunjukkan peningkatan yang jelas dalam aspek fisik dan mental atlet setelah diterapkannya program edukasi gizi bagi orang tua. Edukasi tentang pentingnya nutrisi yang baik dan seimbang bagi pertumbuhan dan perkembangan atlet muda terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua. Hasilnya, anak-anak mampu menunjukkan peningkatan dalam stamina, daya tahan, dan keterampilan teknis dalam olahraga mereka. Kemudian bagi orang tua untuk memahami dan menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang, serta mendukung kebutuhan gizi anak-anak mereka. Penelitian ini merekomendasikan agar klub olahraga dan institusi pendidikan lebih aktif dalam memberikan edukasi gizi kepada orang tua dan atlet muda guna mendukung performa mereka secara keseluruhan.

Saran

Penelitian ini dapat diperbaiki dengan memperluas sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil, melibatkan lebih banyak klub atau daerah. Metode pengumpulan data juga perlu ditingkatkan dengan menggunakan triangulasi untuk mendapatkan informasi yang lebih komprehensif. Analisis data yang lebih mendalam dengan pengujian statistik kompleks dapat memberikan bukti yang lebih kuat tentang hubungan antara gizi dan performa atlet. Selain itu, penelitian sebaiknya mempertimbangkan perspektif longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang dari edukasi gizi. Terakhir, bekerja sama dengan pelatih untuk melibatkan orang tua sebagai partisipan aktif dalam proses edukasi dapat meningkatkan efektivitas program, sehingga orang tua lebih mudah memahami dan mendukung pola makan sehat bagi anak-anak mereka serta Mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan yang spesifik dengan performa atlet dalam cabang olahraga tertentu. Penelitian ini dapat membantu memberikan wawasan yang lebih dalam dan rekomendasi yang lebih spesifik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa penyusunan karya ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi. Kemudian penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. K., & Avandi, R. I. (2022). Pola konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik anak usia 13–15 tahun (Studi pada pemain futsal putra SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 15–25.
- Afriani, Y., Sari, S. P., & others. (2019). Penyusunan menu gizi seimbang bagi orang tua atlet sepak bola di SSB Real Madrid UNY dan SSB Baturetno. *Prosiding Seminar Nasional*, 80–86. [Prosiding Seminar Nasional](#)
- Afriani, Y., Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., & Anwar, F. (2023). Pendampingan pengaturan menu gizi seimbang atlet sepak bola junior pada pelatih di SSB Baturetno. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(3), 616–623. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v14i3.15297>
- Andriyani, F., & Budiono, I. (2021). Beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi atlet taekwondo. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 555–562. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*
- Bingham, M. E., Borkan, M. E., & Quatromoni, P. A. (2015). Sports nutrition advice for adolescent athletes: A time to focus on food. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(6), 398–402. <https://doi.org/10.1177/1559827615598530>
- De Jesus, M. J. R. M., Fabian, L. N., Javeluna, J. C., Laquimin, S. D., Cayanan, C. M. D., & Dizon, S. G. (2023). Nutritional knowledge and dietary habits of student-athletes in a state university: Towards a contextualized nutrition education plan. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 4(9), 3141–3163. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.04.09.08>
- Gjaka, M., Tessitore, A., Blondel, L., Bozzano, E., Burlot, F., Debois, N., Delon, D., Figueiredo, A., Foerster, J., Gonçalves, C., Guidotti, F., Pesce, C., Pišl, A., Rheinisch, E., Rolo, A., Ryan, G., Templet, A., Varga, K., Warrington, G., & Doupona, M. (2021). Understanding the educational needs of parenting athletes involved in sport and education: The parents' view. *PLoS ONE*, 16(1), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243354>
- Kaufman, M., Nguyen, C., Shetty, M., Opezzo, M., Barrack, M., & Fredericson, M. (2023). Popular dietary trends' impact on athletic performance: A critical analysis review. *Nutrients*, 15(16), 1–22. <https://doi.org/10.3390/nu15163511>

- Mukhamedzhanov, E., Tsitsurin, V., Zhakiyanova, Z., Akhmetova, B., & Tarjibayeva, S. (2023). The effect of nutrition education on nutritional behavior, academic and sports achievement and attitudes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(2), 358–374. <https://doi.org/10.46328/ijemst.3133>
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Trisnantoro, L., Susila, E. N., Ernawaty, E., Rahadian, B., Margono, M., Sujadi, D., Isnanta, R., Bactiar, N., Anugraheni, A. R., & Budiarmo, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 38–45. <https://doi.org/10.22146/ijcn.79757>
- Sari, S. P., Afriani, Y., Puspaningtyas, D. E., & Sari, J. N. (2020). Gambaran pengetahuan orang tua tentang pengaturan menu makan atlet SSB melalui fokus grup diskusi. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(1), 66–72. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v3i1.112>
- 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.
- Sedek, R., & Yih, T. Y. (2014). Dietary habits and nutrition knowledge among athletes and non-athletes in National University of Malaysia (UKM). *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(12), 752–759. <https://doi.org/10.3923/pjn.2014.752.759>
- Soviana, E. (2021). Penyuluhan pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk siswa sekolah sepak bola di Cilacap Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.4>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. Sustainability (Switzerland)