ABSTRAK

Hanifah, Gina. 2020. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi, Dan Asupan Zat Gizi Makro Pada Atlet Muay Thai Kota Cimahi. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Maryati Dewi, S.Gz, MPH

Tercapainya prestasi oleh atlet Muay Thai diperlukan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu dukungan ilmu pengetahuan yaitu melalui pelayanan gizi olahraga prestasi, dengan melakukan pemenuhan gizi atlet melalui penyelenggaraan makanan, dan edukasi gizi berupa konseling gizi atau penyuluhan gizi sesuai kebutuhan dan kondisi atlet. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi, dan asupan zat gizi makro atlet Muay Thai Kota Cimahi. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan menerapkan model perlakuan satu kelompok sebelum dan sesudah tes (*One Group Pre – Test Post – Test Design)* yaitu edukasi gizi menggunakan media *leaflet.* Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Muay Thai Kota Cimahi yang aktif melakukan latihan di Empire Muay Thai Camp sebanyak 10 rang. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik responden, pengetahuan gizi, dan asupan zat gizi makro menggunakan *food recall* 24 jam. Berdasarkan uji *Wilxocon* diperoleh hasil bahwa ada pengaruh pemberian edukasi menggunakan media *leaflet* terhadap skor pengetahuan (p=0,005), dan asupan protein (p=0,047), tidak terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap asupan karbohidrat (p=0,262) dan asupan lemak (p=0,33) pada atlet Muay Thai Kota Cimahi. Direkomendasikan dilakukannya edukasi gizi secara rutin dan berkala kepada Atlet dan Pelatih dan bekerja sama dengan Ahli Gizi mengenai pemenuhan gizi bagi atlet untuk meningkatkan asupan zat gizi makro sehingga performa atlet Muay Thai Kota Cimahi baik dan optimal. Media yang digunakan dalam pemberian edukasi gizi harus memuat contoh porsi makan sehari dalam ukuran rumah tangga agar memudahkan atlet dalam menerapkan hasil dari edukasi gizi yang diperoleh.

Kata Kunci : Atlet Muay Thai, Edukasi Gizi, Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro