

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media "*E-comic*" Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Cairan pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB)

Zahrotin Nisa¹, Deny Yudi Fitrianti¹, Ayu Rahadiyanti¹, Nurmasari Widyastuti¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹

ABSTRAK

Latar belakang : Seorang atlet sepak bola remaja memiliki risiko dehidrasi lebih tinggi dari pada atlet sepak bola dewasa. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak semua atlet sepak bola mengonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup. Salah satu faktor dehidrasi pada atlet sepak bola ialah kurangnya asupan cairan yang bisa disebabkan oleh pengetahuan yang kurang. Edukasi gizi dengan media yang tepat dan efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan konsumsi cairan pada atlet sepak bola.

Tujuan : Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *e-comic* terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi cairan pada atlet sepak bola.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan pendekatan *pre – post test control group design*. Subjek sebanyak 42 siswa sekolah sepak bola, yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Pembagian kelompok dilakukan dengan *matching* berdasarkan usia. Kelompok perlakuan diberikan edukasi melalui media *e-comic* dan edukasi secara *online*, kelompok kontrol hanya diberikan edukasi secara *online*. Data pengetahuan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh masing-masing atlet. Data konsumsi cairan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dengan wawancara. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test, independent t-test, mann whitney*, dan *wilcoxon*.

Hasil : Terdapat peningkatan nilai rerata pengetahuan gizi secara signifikan ($p < 0,05$) pada kedua kelompok, sebanyak 12,86% pada kelompok perlakuan dan 8,11% pada kelompok kontrol. Terdapat peningkatan nilai rerata konsumsi cairan total periode latihan secara signifikan ($p < 0,05$) pada kedua kelompok, sebanyak 17,78% pada kelompok perlakuan dan 10,18% pada kelompok kontrol.

Simpulan : Edukasi gizi menggunakan media *e-comic* terbukti dapat memberikan peningkatan pada pengetahuan dan perilaku konsumsi cairan setelah dilakukan intervensi pada atlet sepak bola remaja.

Kata kunci : atlet sepak bola, edukasi gizi, konsumsi cairan, media *e-comic*, pengetahuan gizi.

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.

The Effect of Nutrition Education through E-comic Media on Knowledge and Fluid Consumption Behaviour in Soccer School Students

Zahrotin Nisa¹, Deny Yudi Fitrianti¹, Ayu Rahadiyanti¹, Nurmasari Widyastuti¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹

ABSTRACT

Background : A young soccer athlete has a higher risk of dehydration than an adult soccer athlete. Several previous studies have shown that not all soccer athletes consume sufficient amounts of fluids. One of the factors for dehydration in soccer athletes is lack of fluid intake caused by a lack of knowledge. Appropriate and effective nutrition education media are needed to increase knowledge and fluid consumption in soccer athletes

Objective : This study aimed to know the influence of nutrition education through e-comic media on increasing knowledge and fluid consumption of soccer athletes.

Methods : This study was a quasi-experiment with a pre-post test control group design. The subjects were 42 soccer school students, which were divided into treatment and control group. The dividing of groups were carried out using matching based on the age. The treatment group was given knowledge through e-comic media and online education, while the control group was only given online education. Knowledge data was collected through filling out a questionnaire by each athlete. Fluid consumption data were collected through filling out questionnaires by interviews. The data was analyzed using paired t-test, independent t-test, mann whitney, and wilcoxon.

Results : There was a significant increase in the mean value of nutritional knowledge ($p < 0.05$) in both groups, an increase of 12,86% in the treatment group and 8,11% in the control group. There was a significant increase in the mean value of total fluid consumption during the exercise period ($p > 0.05$) in both groups, an increase of 17,78% in the treatment group and 10,18% in the control group.

Conclusion : Nutrition education using e-comic media is proven to increase knowledge and behavior of fluid consumption after intervention in young soccer athletes.

Keywords : soccer athletes, nutrition education, fluid consumption, e-comic media, nutrition knowledge.

¹Nutrition Science Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang