

**Edukasi Gizi Sehat Untuk Atlet Hoki Kota Makassar Dalam Rangka Persiapan Porprov
Tahun 2026**

**Ishak Bachtiar¹⁾, Abdul Malik Asikin²⁾, Andi Muhammad Dzulkifli³⁾, Mahendri Deayu Putri⁴⁾,
Adilah Zakiyah Kartini⁵⁾, Indah Ayu Putri⁶⁾**

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : ishak.bachtiar@unm.ac.id

ABSTRAK

Atlet hoki merupakan kelompok dengan aktivitas fisik intensitas tinggi yang menuntut kecepatan, kekuatan otot, kelincahan, serta daya tahan yang baik, sehingga membutuhkan dukungan asupan gizi yang optimal untuk menjaga performa, mempercepat pemulihan, dan mencegah cedera. Program latihan yang semakin intensif dan terstruktur. Intensitas latihan yang tinggi akan meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi sehingga diperlukan pengelolaan pola makan yang sesuai dengan jenis latihan, durasi latihan, komposisi tubuh, dan target performa atlet. Namun, sebagian atlet hoki Kota Makassar masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai gizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada 29 April 2026 dan diikuti oleh 15 atlet hoki FHI Kota Makassar. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas edukasi gizi secara tatap muka dengan pendekatan ceramah interaktif, menggunakan dua media utama, yaitu presentasi PowerPoint dan buku saku berjudul "Gizi Sehat Atlet Hockey". Materi edukasi mencakup konsep dasar gizi dan olahraga, peran karbohidrat, protein, dan lemak bagi atlet, pentingnya hidrasi dan elektrolit, pengaturan waktu makan (nutrient timing) sebelum dan sesudah latihan, pola makan harian, kesalahan umum dalam pola makan atlet, serta tips praktis yang dapat diterapkan sehari-hari. Efektivitas edukasi dievaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test berupa 10 soal pilihan ganda yang mengukur pemahaman atlet terhadap materi gizi olahraga, dilengkapi dengan observasi kualitatif terhadap keaktifan dan partisipasi peserta selama kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test pada sebagian besar aspek yang diujikan, dengan sekitar 10 dari 15 atlet mengalami peningkatan pemahaman. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui kombinasi media PPT dan buku saku efektif meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi olahraga, meskipun peningkatan tersebut belum merata pada seluruh materi sehingga diperlukan edukasi lanjutan secara berkelanjutan. Pendekatan edukasi yang dilakukan secara interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan gizi atlet dan mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat sehingga berdampak positif terhadap kesiapan fisik dan performa olahraga.

Kata kunci: edukasi gizi, atlet hoki, gizi olahraga, buku saku, PORPROV 2026

ABSTRACT

Hockey players engage in high-intensity physical activity requiring speed, muscular strength, agility, and endurance; consequently, they need optimal nutritional support to maintain performance, accelerate recovery, and prevent injury. As training programs become increasingly intensive and structured, the resulting high training intensity raises energy and nutrient requirements. This necessitates dietary management tailored to the specific type and duration of training, body composition, and performance goals. However, some hockey players in Makassar City still possess limited understanding of balanced nutrition. This activity was conducted on April 29, 2026, and attended by 15 hockey players from the Makassar City FHI (Indonesian Hockey Federation). The program consisted of face-to-face nutritional education using an interactive lecture approach, supported by two primary media: a PowerPoint presentation and a pocketbook titled "Healthy Nutrition for Hockey Athletes." The educational content covered basic concepts of nutrition and sports; the roles of carbohydrates, proteins, and fats for athletes; the importance of hydration and electrolytes; nutrient timing (pre- and post-training); daily dietary patterns; common dietary mistakes; and practical, everyday tips. Educational effectiveness was evaluated using pre- and post-test instruments—comprising 10 multiple-choice questions—to measure the athletes' understanding of sports nutrition, complemented by qualitative observations of participant engagement and activity levels. The results showed an increase in post-test scores compared to pre-test scores across most tested aspects, with approximately 10 out of the 15 athletes demonstrating improved understanding. This indicates that nutritional education combining PowerPoint presentations and pocketbooks is effective in enhancing athletes' knowledge of sports nutrition; however, as the improvement was not uniform across all topics, ongoing follow-up education is required. The interactive educational approach proved capable of increasing athletes' nutritional knowledge and fostering healthier dietary habits, thereby positively impacting physical readiness and athletic performance.

Keywords: nutrition education, hockey athletes, sports nutrition, pocketbook, PORPROV 2026

I. PENDAHULUAN

Atlet merupakan individu yang memiliki tuntutan aktivitas fisik yang tinggi sehingga membutuhkan dukungan asupan gizi yang optimal untuk menjaga performa, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mempercepat proses pemulihan setelah latihan maupun pertandingan (Simbolon et al., 2023; Hasniyati et al., 2022). Dalam dunia olahraga, gizi tidak hanya berperan sebagai sumber energi, tetapi juga sebagai faktor penting yang memengaruhi kemampuan fisik, konsentrasi, serta pencegahan cedera (Tyasmana & Firmansyah, 2023). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang dan terencana menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan atlet.

Salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik prima adalah hoki. Olahraga ini memiliki karakteristik permainan dengan intensitas tinggi yang melibatkan kecepatan, kekuatan otot, kelincahan, serta koordinasi yang baik. Selain itu, pertandingan hoki juga menuntut daya tahan yang kuat karena berlangsung dalam durasi tertentu dengan aktivitas yang terus-menerus. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi atlet hoki menjadi lebih tinggi dibandingkan individu biasa, sehingga pengaturan pola makan yang tepat sangat diperlukan (El Ghina et al., 2023; Fauzi & Mardiana, 2022).

Namun demikian, pada kenyataannya masih banyak atlet yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya gizi seimbang. Beberapa atlet cenderung mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan zat gizi, waktu makan, serta kebutuhan tubuh sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan energi, baik kekurangan maupun kelebihan, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa, memperlambat pemulihan, serta meningkatkan risiko cedera dan kelelahan. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau tinggi lemak tanpa pengaturan yang baik juga dapat memengaruhi kondisi fisik atlet dalam jangka panjang (Ningrum & Susanto, 2023; Assyifa & Riyadi, 2023).

Dalam rangka menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2026, atlet hoki Kota Makassar dituntut untuk memiliki kesiapan yang optimal, baik dari segi fisik, teknik, mental, maupun nutrisi. Persiapan yang maksimal tidak hanya dilakukan melalui program latihan yang intensif, tetapi juga harus didukung dengan pola makan yang sesuai dengan

kebutuhan individu masing-masing atlet. Dengan adanya pengelolaan gizi yang baik, atlet dapat meningkatkan performa latihan, menjaga kondisi tubuh tetap prima, serta mencapai hasil yang optimal saat pertandingan (Simbolon et al., 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atlet mengenai pentingnya gizi adalah melalui pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi bertujuan untuk memberikan pengetahuan, membentuk sikap, serta mendorong perubahan perilaku dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan. Dalam hal ini, penggunaan media edukasi menjadi sarana yang efektif karena dapat menyampaikan informasi secara menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses kembali oleh atlet kapan saja (Penggali et al., 2023).

Media edukasi yang dirancang dengan baik diharapkan mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan yang dimiliki atlet, khususnya terkait dengan kebutuhan gizi olahraga, pengaturan pola makan sebelum, saat, dan setelah latihan atau pertandingan, serta pemilihan jenis makanan yang tepat. Selain itu, media edukasi juga dapat membantu atlet dalam menerapkan pola makan sehat secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari (Penggali et al., 2023; Tyasmana & Firmansyah, 2023).

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran atlet mengenai pentingnya gizi dalam menunjang performa olahraga. Kedua, masih terbatasnya media edukasi yang secara khusus membahas kebutuhan gizi atlet hoki dengan pendekatan yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan. Ketiga, pentingnya mendukung program pembinaan atlet daerah dalam mencapai prestasi yang optimal pada ajang kompetisi tingkat provinsi. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan atlet hoki Kota Makassar dapat memahami konsep gizi seimbang, mengetahui kebutuhan energi dan zat gizi sesuai dengan aktivitas olahraga, serta mampu mengatur pola makan secara tepat. Pada akhirnya, upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas performa atlet, menjaga kesehatan, serta memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian prestasi yang maksimal pada PORPROV Tahun 2026.

III. METODELOGI PELAKSANAAN

seimbang Kegiatan dilaksanakan pada 29 April 2026 dan diikuti oleh 15 atlet hoki FHI Kota Makassar.. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas edukasi gizi secara tatap muka dengan

pendekatan ceramah interaktif, menggunakan dua media utama, yaitu presentasi PowerPoint dan buku saku berjudul “Gizi Sehat Atlet Hockey”. Materi edukasi mencakup konsep dasar gizi dan olahraga, peran karbohidrat, protein, dan lemak bagi atlet, pentingnya hidrasi dan elektrolit, pengaturan waktu makan (nutrient timing) sebelum dan sesudah latihan, pola makan harian, kesalahan umum dalam pola makan atlet, serta tips praktis yang dapat diterapkan sehari-hari. . Efektivitas edukasi dievaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test berupa 10 soal pilihan ganda yang mengukur pemahaman atlet terhadap materi gizi olahraga, dilengkapi dengan observasi kualitatif terhadap keaktifan dan partisipasi peserta selama kegiatan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor post-test dibandingkan dengan pre-test pada sebagian besar aspek yang diujikan. Dari 15 atlet yang mengikuti kegiatan, sekitar 10 atlet mengalami peningkatan pemahaman setelah memperoleh edukasi.

Dengan demikian, sebanyak 10 dari 15 atlet atau sekitar 66% menunjukkan peningkatan pemahaman setelah kegiatan edukasi, sedangkan 5 atlet lainnya belum menunjukkan peningkatan skor berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test

Kategori	Pre-Test (n)	(%)	Post-Test (n)	(%)
Kurang	10	66	5	34
Baik	5	34	10	66
Total	15	100	15	100

Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Jumlah atlet dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 5 atlet (34%) menjadi 10 atlet (66%), atau bertambah sebanyak 5 atlet. Kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 10 atlet (66%) menjadi 5 atlet (34%).

Hasil tersebut mendukung temuan Tam et al. (2019) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi pada atlet secara umum dapat meningkatkan pengetahuan gizi kondisi intervensi yang dilaporkan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, walaupun efektivitas metode dan dosis edukasi belum dapat ditentukan secara pasti karena adanya variasi metode dan instrumen evaluasi



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Menggunakan Media Buku Saku

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan telah sesuai dengan tahapan yang direncanakan dalam proposal, yaitu identifikasi kebutuhan, penyampaian edukasi gizi, penggunaan media edukasi, keterlibatan aktif kelompok sasaran, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi secara interaktif memberikan hasil positif terhadap peningkatan pengetahuan sebagian besar peserta. Temuan tersebut sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi pada atlet dapat meningkatkan pengetahuan dan, pada sebagian penelitian, mendukung perubahan pola konsumsi. Namun, perubahan perilaku tidak selalu terjadi secara otomatis hanya melalui edukasi satu kali. Tinjauan sistematis mengenai konseling gizi pada atlet menunjukkan bahwa pendekatan pendampingan yang lebih terarah dapat membantu menghubungkan peningkatan pengetahuan dengan perubahan perilaku dan asupan makanan (Fiorini et al., 2023).

Oleh karena itu, kegiatan PKM ini perlu dilanjutkan melalui edukasi dan pendampingan gizi secara berkala, terutama menjelang periode latihan intensif dan pertandingan PORPROV. Evaluasi lanjutan dapat mencakup penilaian pola makan, kecukupan cairan, kepatuhan terhadap rekomendasi gizi, serta indikator performa dan pemulihan yang relevan. Pendekatan evaluasi berulang juga direkomendasikan dalam kajian terbaru karena perubahan pengetahuan dan perilaku yang berkelanjutan memerlukan tindak lanjut dan pengukuran yang selaras dengan tujuan intervensi (Tatsuta et al., 2026).

Dengan demikian, kegiatan “Edukasi Gizi Sehat untuk Atlet Hoki Kota Makassar dalam Rangka Persiapan PORPROV Tahun 2026” telah memberikan kontribusi awal dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi atlet. Kegiatan ini juga menjadi dasar untuk pengembangan program pendampingan gizi olahraga yang lebih berkelanjutan sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam pola makan sehari-hari dan pada akhirnya mendukung kesehatan, kesiapan latihan, pemulihan, serta performa atlet.

V. KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi Gizi Sehat Untuk Atlet Hoki Kota Makassar Dalam Rangka Persiapan Porprov Tahun 2026 dapat meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang. hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Jumlah atlet dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 5 atlet (34%) menjadi 10 atlet (66%), atau bertambah sebanyak 5 atlet. Kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan dari 10 atlet (66%) menjadi 5 atlet (34%).

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan buku saku sebagai media edukasi dapat meningkatkan pemahaman atlet Hoki mengenai gizi seimbang sehingga dapat meningkatkannya performa atlet untuk persiapan menghadapi Porprov Tahun 2026.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak LP2M Universitas Negeri Makassar atas dana hibah PNBPF Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Assyifa, N., & Riyadi, H. (2023). Status gizi, body image, dan gangguan makan pada atlet. *Amerta Nutrition*, 7(2), 85–92.
- El Ghina, A., et al. (2023). Asupan energi, protein, status gizi, dan VO₂ max pada atlet futsal. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 11(1), 45–53.
- Fauzi, M., & Mardiana. (2022). Pengaruh asupan energi terhadap performa fisik atlet. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(2), 101–108.
- Hasniyati, H., et al. (2022). Analisis asupan zat gizi makro dan mikro terhadap kebugaran fisik atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 123–130.
- Ningrum, D., & Susanto. (2023). Perilaku makan dan status gizi pada atlet bola voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(1), 67–74.
- Penggalih, M. H., et al. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan atlet remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(2), 89–97.
- Simbolon, D., et al. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi dengan status gizi atlet. *Medikora*, 22(1), 1–10.
- Tyasmana, R., & Firmansyah, A. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi protein dengan status gizi atlet basket. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(1), 55–63.