

## ABSTRAK

Tsania Ananda Sholikhah

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN MAKAN DAN  
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ATLET BOLA VOLI PUTRI DI CLUB  
TIGER KABUPATEN JOMBANG Tahun 2025

xvii + 122 Halaman + 32 Tabel + 10 Lampiran

Gizi olahraga merupakan faktor penting dalam mendukung performa atlet, termasuk atlet bola voli putri. Pengetahuan gizi, asupan makan, dan aktivitas fisik memiliki peran dalam menentukan status gizi atlet, yang berdampak pada daya tahan dan performa mereka dalam pertandingan atau latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, asupan makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet bola voli putri di Club Bola Voli Kabupaten Jombang.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan analitik observasional. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Maret 2025 dengan sampel sebanyak 30 orang yang diperoleh dengan teknik total *sampling*. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji statistik *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berstatus gizi normal (76,7%). Hasil pengetahuan gizi atlet sebagian besar pada kategori baik (53,4%), asupan energi normal (63,3%), asupan protein normal (63,3%), asupan lemak normal (46,7%), asupan karbohidrat defisit (66,7%), dan aktivitas fisik sedang (53,4%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan asupan energi ( $p=0,462$ ), asupan protein ( $p=0,844$ ), asupan lemak ( $p=0,976$ ), asupan karbohidrat ( $p=0,571$ ). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ( $p=0,000$ ), asupan protein ( $p=0,000$ ), asupan lemak ( $p=0,008$ ), aktivitas fisik ( $p=0,031$ ), dengan status gizi atlet.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan gizi tidak secara langsung mempengaruhi asupan makan atlet, namun aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang lebih baik serta pemantauan pola makan yang sesuai untuk memastikan keseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik atlet bola voli.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, asupan makan, aktivitas fisik, status gizi, atlet bola voli

Daftar bacaan : 11 buku (2013-2022)

## ABSTRACT

Tsania Ananda Sholikhah

*RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE LEVEL, FOOD INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF FEMALE VOLLEYBALL ATHLETES AT CLUB TIGER, JOMBANG REGENCY IN 2025*

xvii + 122 Pages + 32 Tables + 10 Appendices

*Sports nutrition is an important factor in supporting athlete performance, including female volleyball athletes. Nutritional knowledge, food intake, and physical activity play a role in determining the nutritional status of athletes, which affects their endurance and performance in matches or training. This study aims to analyze the relationship between the level of nutritional knowledge, food intake, and physical activity with the nutritional status of female volleyball athletes at the Jombang Regency Volleyball Club.*

*This study used a cross-sectional design with an observational analytical approach. The study was conducted in January-March 2025 with a population of all athletes totaling 30 people with a sample of 30 people obtained using the total sampling technique. Data analysis consisted of univariate analysis and bivariate analysis using the Spearman statistical test.*

*The results showed that most athletes had normal nutritional status (76.7%). Based on the bivariate analysis, it was found that there was no significant relationship between nutritional knowledge and energy intake ( $p = 0.462$ ), protein intake ( $p = 0.844$ ), fat intake ( $p = 0.976$ ), carbohydrate intake ( $p = 0.571$ ). However, there was a significant relationship between energy intake ( $p=0.000$ ), protein intake ( $p=0.000$ ), fat intake ( $p=0.008$ ), physical activity ( $p=0.031$ ), and nutritional status of athletes.*

*This study concluded that nutritional knowledge does not directly affect the food intake of athletes, but physical activity has a significant relationship with nutritional status. Therefore, better nutritional education and monitoring of appropriate diet are needed to ensure a balance between energy intake and physical activity of volleyball athletes.*

*Keywords : Nutrition knowledge, food intake, physical activity, nutritional status, volleyball athletes*

*References : 11books (2013-2022)*