

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA ATLET PENCAK SILAT DI PWNu SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Atlet pencak silat merupakan individu yang melakukan aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi dibidang olahraga, permasalahan yang terjadi pada atlet pencak silat yaitu kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang akan berpengaruh terhadap performa atlet sehingga edukasi gizi sangat penting untuk atlet, *booklet* dipilih untuk menjadi media pada penelitian kali ini karena efektif untuk menambah wawasan atlet pencak silat. **Tujuan** dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap atlet pencak silat di PWNu Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eskperimen *one group pre test and post test*. **Metode:**Metode yang digunakan ada lah dengan cara pengisian data menggunakan kuesioner dan uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon*. Responden yang digunakan berjumlah 36. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan Uji *Wilcoxon p-value (Asymp.Sig 2-Tailed)* bernilai $0.000 < 0.05$ maka terdapat pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan atlet pencak silat di PWNu Surabaya. **Kesimpulan:** Edukasi gizi dengan menggunakan media *booklet* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan atlet pecak silat di PWNu Surabaya.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, *Booklet*, Pengetahuan Gizi, Atlet Pencak Silat.

THE INFLUENCE OF NUTRITION EDUCATION WITH BOOKLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE OF NUTRITION IN ATHLETES PENCAK SILAT IN PWNU SURABAYA

ABSTRACT

Background: Pencak silat athletes are individuals who carry out sports activities by having achievements in sports, the problem that occurs in pencak silat athletes is the lack of knowledge about nutrition which will affect athlete performance so that nutrition education is very important for athletes, booklets were chosen to be the media in this study because they are effective for adding insight to pencak silat athletes. **The purpose:** of this study was to analyze the effect of nutrition education with booklet media on martial arts athletes at PWNU Surabaya. This study used a one group pre test and post test type of experimental research. **Methods:** The method used is by filling in data using a questionnaire and statistical tests using the Wilcoxon Test. The respondents used amounted to 36: **The results:** showed that the Wilcoxon Test p-value (Asymp.Sig 2-Tailed) was $0.000 < 0.05$, so there was an effect of nutrition education using booklet media on the knowledge of martial arts athletes at PWNU Surabaya. **Conclusion:** Nutrition education using booklet media significantly affects the increase in knowledge of martial arts athletes at PWNU Surabaya.

Keywords: Nutrition Education, Booklet, Nutrition Knowledge, Pencak Silat Athletes.