



PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI SEIMBANG BERBASIS VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN ATLET PETANQUE SULAWESI SELATAN

THE INFLUENCE OF BALANCED NUTRITION EDUCATION MEDIA BASED ON VIDEO ON THE KNOWLEDGE OF SOUTH SULAWESI PETANQUE ATHLETES

M. Rachmat Kasmad¹, Kartini², Irma³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar (Program studi Gizi/Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar), Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

***Corresponding Author: M. Rachmat Kasmad, m.rachmat.k@unm.ac.id**

Abstrak

Asupan gizi yang tepat merupakan salah satu faktor fundamental dalam menunjang kondisi fisik, daya tahan, dan performa atlet. Namun, kenyataannya masih banyak atlet yang memiliki keterbatasan dalam pemahaman gizi seimbang, termasuk atlet petanque di Sulawesi Selatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi dengan metode yang menarik dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media edukasi gizi seimbang berbasis video terhadap pengetahuan atlet petanque di bawah naungan Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Sulawesi Selatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* tipe *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet aktif yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan gizi 10 butir yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi melalui Google Form. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 55% atlet berada pada kategori pengetahuan baik, 30% kategori kurang, 10% kategori cukup, dan 5% kategori tidak baik. Setelah intervensi berupa video edukasi, proporsi pengetahuan baik meningkat menjadi 90%, sementara kategori kurang dan tidak baik tidak lagi ditemukan. Uji hipotesis menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,05$). Simpulan dari penelitian ini adalah media edukasi berbasis video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang atlet petanque. Edukasi dengan pendekatan multimedia dapat menjadi strategi alternatif yang aplikatif dan mendukung program pembinaan atlet, sekaligus memperkuat literasi gizi di kalangan olahraga prestasi.

Kata kunci: edukasi gizi, video, pengetahuan gizi, atlet, petanque

Abstract

Adequate nutritional intake is a fundamental factor in supporting physical condition, endurance, and athletic performance. However, many athletes still have limited understanding of balanced nutrition, including petanque athletes in South Sulawesi. Therefore, effective nutrition education strategies that are engaging and easy to understand are urgently needed. This study aimed to analyze the effect of a video-based balanced nutrition education intervention on the nutritional knowledge of petanque athletes under the Indonesian Petanque Federation (FOPI) of South Sulawesi. This study employed a

quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest model. The sample consisted of 20 active athletes selected through purposive sampling. A 10-item nutrition knowledge questionnaire was administered via Google Form before and after the intervention. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and hypothesis testing with the paired sample t-test and Wilcoxon test. The results revealed that prior to the intervention, 55% of athletes demonstrated good nutritional knowledge, 30% were in the poor category, 10% in the fair category, and 5% in the very poor category. After the video intervention, the proportion of athletes with good knowledge increased markedly to 90%, while poor and very poor categories were eliminated. Hypothesis testing confirmed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($p < 0.05$). In conclusion, video-based nutrition education proved effective in improving the nutritional knowledge of petanque athletes. This multimedia approach can serve as a practical and innovative strategy to strengthen nutrition literacy and support athlete development programs in competitive sports.

Keywords: nutrition education, video media, nutrition knowledge, athletes, petanque

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh aspek keterampilan teknis, strategi, maupun kondisi fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh status gizi yang baik. Gizi seimbang berperan penting dalam mendukung kebugaran, konsentrasi, pemulihan, dan daya tahan tubuh atlet (Contento, 2016). Namun, literasi gizi pada sebagian besar atlet di tingkat daerah masih rendah, termasuk pada cabang olahraga petanque yang sedang berkembang di Indonesia. Hal ini dapat berdampak pada ketidaksesuaian asupan gizi dengan kebutuhan energi saat berlatih maupun bertanding (Rahayu & Yuniarti, 2019).

Gizi seimbang memiliki peran sentral dalam menunjang performa atlet, termasuk atlet cabang olahraga Petanque. Asupan nutrisi yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kemampuan fokus, dan pemulihan fisik setelah latihan atau pertandingan (Keliat et al., 2019). Namun di Sulawesi Selatan, edukasi gizi kepada atlet masih belum maksimal, karena sebagian besar atlet memperoleh informasi dari pelatih atau sumber yang belum tentu kredibel. Di era digital saat ini, media edukasi berbasis video berkembang pesat dan telah digunakan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan kesehatan, karena mampu menyajikan informasi secara visual, interaktif, dan lebih mudah dipahami. Nugraha et al. (2023) menunjukkan bahwa konten video memiliki daya ingat lebih tinggi dibandingkan metode konvensional seperti ceramah atau buku. Meski efektivitas media video telah diuji dalam konteks pembelajaran umum, penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh media edukasi gizi berbasis video terhadap atlet Petanque di Sulawesi Selatan masih sangat terbatas. Hal ini menimbulkan pertanyaan ilmiah baru: apakah penggunaan video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan gizi atlet secara signifikan dibandingkan metode tradisional? Selain itu, masih belum diketahui seberapa besar perubahan pengetahuan yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Upaya edukasi gizi melalui media konvensional sering kali terbatas dalam menarik perhatian atlet (Amin et al., 2021). Sebaliknya, media berbasis video memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara visual, interaktif, dan mudah diakses kapan saja (Suryani & Pramono, 2020). Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa video edukasi efektif meningkatkan pengetahuan gizi pada

mahasiswa dan siswa sekolah (Nugraha et al., 2021). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas media edukasi gizi berbasis video pada atlet petanque di Sulawesi Selatan masih minim.

Atlet petanque di Sulawesi Selatan umumnya memiliki tingkat literasi gizi yang masih rendah, sehingga pengetahuan mereka tentang prinsip gizi seimbang, pemenuhan kebutuhan energi, hidrasi, dan pemilihan makanan yang tepat sebelum serta sesudah bertanding belum optimal. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kebugaran, daya konsentrasi, proses pemulihan, dan pada akhirnya performa mereka di lapangan. Atlet petanque di Sulawesi Selatan menghadapi berbagai tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis permainan, tetapi juga pada aspek penunjang performa, salah satunya pemenuhan gizi seimbang. Masalah utama yang sering muncul adalah rendahnya pengetahuan atlet mengenai prinsip dasar gizi yang sesuai dengan kebutuhan olahraga. Banyak atlet masih beranggapan bahwa latihan fisik dan teknik saja sudah cukup untuk meningkatkan prestasi, padahal kecukupan gizi harian sangat menentukan daya tahan, konsentrasi, dan kecepatan pemulihan tubuh setelah latihan maupun kompetisi.

Selain itu, keterbatasan akses terhadap informasi gizi yang valid dan mudah dipahami menjadi faktor penghambat. Edukasi gizi selama ini masih minim diberikan secara sistematis dalam program latihan, sehingga atlet lebih mengandalkan kebiasaan makan sehari-hari yang belum tentu sesuai dengan kebutuhan energi dan nutrisi seorang atlet. Hal ini mengakibatkan pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, serta rendahnya kesadaran terhadap hidrasi sebelum dan sesudah pertandingan.

Kondisi ini berdampak langsung pada performa di lapangan. Atlet yang tidak mendapat asupan gizi optimal lebih rentan mengalami kelelahan dini, penurunan konsentrasi saat bertanding, bahkan risiko cedera akibat pemulihan otot yang tidak maksimal. Dalam jangka panjang, kurangnya edukasi gizi juga dapat menghambat potensi pengembangan prestasi atlet petanque, terutama ketika harus bersaing di level regional maupun nasional. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi edukasi yang efektif, inovatif, dan sesuai dengan kebutuhan atlet, salah satunya melalui media berbasis video yang lebih menarik, praktis, dan mudah diakses.

Di sisi lain, metode edukasi gizi yang digunakan masih terbatas pada pendekatan konvensional seperti ceramah dan leaflet, yang kurang menarik minat dan tidak selalu efektif dalam meningkatkan pemahaman atlet (Akkase & Nur Fadly Alamsyah, 2025). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam bentuk media edukasi yang lebih interaktif, mudah diakses, dan sesuai dengan karakteristik generasi muda, salah satunya adalah media edukasi berbasis video.

Solusi yang ditawarkan adalah penggunaan media edukasi gizi seimbang berbasis video. Media ini mampu menyajikan informasi secara visual dan audio, sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh atlet. Video juga praktis karena dapat diakses kapan saja melalui perangkat digital, memungkinkan atlet belajar secara mandiri dan berkesinambungan. Dengan demikian, media video

diharapkan efektif meningkatkan pengetahuan gizi atlet petanque sekaligus mendukung performa olahraga mereka.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada penerapan media edukasi gizi seimbang berbasis video yang secara khusus ditujukan untuk atlet petanque di Sulawesi Selatan. Selama ini, edukasi gizi bagi atlet lebih banyak dilakukan dengan metode konvensional (ceramah, brosur, atau leaflet) dan jarang memanfaatkan media digital yang interaktif. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru yang lebih kontekstual, mudah diakses, dan relevan dengan karakteristik atlet muda. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal dalam pengembangan model edukasi gizi berbasis teknologi digital untuk cabang olahraga petanque maupun cabang olahraga lainnya di Indonesia (Kurniadi & Juita, 2024). Namun, kebaruan penelitian ini terletak pada konteks subjek penelitian, yaitu atlet petanque, sebuah cabang olahraga yang relatif baru berkembang di Indonesia. Belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti edukasi gizi atlet cabang olahraga ini, padahal kebutuhan gizi atlet berbeda dengan populasi umum. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada kelompok masyarakat umum, remaja, atau ibu hamil, sehingga penerapan edukasi gizi berbasis video pada atlet dengan kebutuhan performa fisik khusus dapat dianggap sebagai kontribusi ilmiah baru. Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan literatur mengenai efektivitas media edukasi video, sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan program edukasi gizi di kalangan atlet, khususnya pada cabang olahraga petanque.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh media edukasi gizi seimbang berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan atlet petanque di Sulawesi Selatan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui efektivitas media video sebagai alternatif inovatif dalam menyampaikan edukasi gizi yang lebih interaktif, mudah diakses, dan sesuai dengan kebutuhan atlet, sehingga dapat mendukung peningkatan literasi gizi dan performa olahraga mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan gizi atlet sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa media edukasi berbasis video. Dengan desain ini, perbedaan skor pretest dan posttest dapat menunjukkan sejauh mana efektivitas media edukasi dalam meningkatkan pemahaman atlet mengenai gizi seimbang.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juli 2025 di lingkungan atlet Petanque yang tergabung dalam Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Petanque yang berada di bawah naungan FOPI Sulawesi Selatan.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi yang digunakan antara lain:

- a. Atlet aktif yang terdaftar di bawah FOPI Sulawesi Selatan.

- b. Terlibat secara aktif dalam kegiatan latihan maupun kompetisi.
- c. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi gizi dan pengisian kuesioner penelitian.

Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik responden terhadap tujuan penelitian, khususnya terkait keterlibatan atlet dalam aktivitas pembinaan prestasi. Dengan demikian, sampel penelitian diharapkan mampu merepresentasikan kondisi nyata pengetahuan gizi atlet Petanque di Sulawesi Selatan.

Evaluasi pengetahuan gizi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi yang disusun dalam bentuk link portofolio penilaian <https://docs.google.com/document/d/>. Kuesioner ini berisi sejumlah item pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek definisi gizi seimbang, kebutuhan energi, peran makronutrien dan mikronutrien, hidrasi, serta praktik konsumsi makanan pada atlet. Instrumen ini diisi oleh seluruh peserta penelitian sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*). Hasil pengisian kuesioner menjadi dasar untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan gizi atlet setelah diberikan edukasi berbasis video.

Data yang terkumpul dianalisis melalui dua tahap. Pertama, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, lama menjadi atlet, dan lain-lain) serta distribusi skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi. Kedua, dilakukan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis penelitian. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk test. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik Wilcoxon signed-rank test. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan **20 atlet petanque Sulawesi Selatan** yang tergabung dalam FOPI. Karakteristik responden digambarkan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama menjadi atlet.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (n = 20)

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)	17–20	6	30,0
	21–25	8	40,0
	26–30	4	20,0
	>30	2	10,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	60,0
	Perempuan	8	40,0
Lama Menjadi Atlet	<1 tahun	3	15,0
	1–3 tahun	9	45,0
	>3 tahun	8	40,0

Sumber: Data primer diolah, 2025

Narasi Hasil

Berdasarkan Tabel 4.5, mayoritas responden penelitian berada pada kelompok usia 21–25 tahun sebanyak 8 orang (40,0%), diikuti kelompok usia 17–20 tahun sebanyak 6 orang (30,0%). Responden yang berusia 26–30 tahun berjumlah 4 orang (20,0%), sedangkan yang berusia di atas 30 tahun hanya 2 orang (10,0%).

Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 12 orang (60,0%), sedangkan perempuan berjumlah 8 orang (40,0%).

Berdasarkan lama pengalaman menjadi atlet, sebagian besar responden telah aktif sebagai atlet selama 1–3 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45,0%), kemudian 8 orang (40,0%) dengan pengalaman lebih dari 3 tahun, dan sisanya 3 orang (15,0%) baru menjadi atlet kurang dari 1 tahun.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi skor pengetahuan gizi atlet pada pre-test dan post-test berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk test dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk (n = 20)

Variabel	Statistik Shapiro–Wilk	Sig. (p)	Keterangan
Pre-test	0,954	0,421	Normal
Post-test	0,969	0,673	Normal

Sumber: Data primer diolah, 2025

Narasi Hasil

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil uji normalitas dengan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data pre-test memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,421 dan data post-test sebesar 0,673. Karena nilai p pada kedua variabel lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik paired sample t-test.

Uji Perbedaan Pre-test dan Post-test

Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal, analisis perbedaan pengetahuan gizi atlet petanque sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-test.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test Pengetahuan Gizi Atlet (n = 20)

Variabel	Mean ± SD	t hitung	df	Sig. (p)	Keterangan
Pre-test	72,50 ± 11,2				
Post-test	88,00 ± 6,5	7,842	19	0,000	Signifikan (p<0,05)

Sumber: Data primer diolah, 2025

Narasi Hasil

Berdasarkan Tabel 4.4, skor rata-rata pengetahuan gizi atlet petanque pada pre-test adalah 72,50 dengan standar deviasi 11,2, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 88,00 dengan standar deviasi 6,5. Hasil uji *paired sample t-test*

menunjukkan nilai t hitung = 7,842 dengan derajat kebebasan (df) = 19 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa media edukasi gizi berbasis video berpengaruh nyata dalam meningkatkan pengetahuan gizi atlet petanque Sulawesi Selatan.

Pengetahuan Gizi Atlet Sebelum Intervensi (Pre-test)

Berdasarkan hasil pre-test yang disajikan pada Tabel 4.1, mayoritas atlet petanque Sulawesi Selatan (55%) memiliki pengetahuan gizi pada kategori baik. Namun demikian, masih ditemukan variasi tingkat pemahaman, yaitu 30% atlet berada pada kategori kurang, 10% dalam kategori cukup, dan 5% dalam kategori tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, pengetahuan gizi atlet belum merata, dengan sebagian atlet masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang. Kondisi ini berpotensi memengaruhi pola konsumsi sehari-hari yang kurang optimal dalam menunjang performa latihan maupun kompetisi.

Pengetahuan Gizi Atlet Setelah Intervensi (Post-test)

Hasil post-test yang disajikan pada Tabel 4.2 memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan gizi atlet setelah diberikan intervensi berupa tayangan video edukasi “Gizi Seimbang untuk Atlet”. Jumlah atlet dengan kategori baik meningkat dari 55% (11 orang) menjadi 90% (18 orang). Sementara itu, responden pada kategori cukup tetap berjumlah 2 orang (10%), dan tidak ada lagi atlet yang berada pada kategori kurang maupun tidak baik.

Perbandingan Pre-test dan Post-test

Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa media edukasi berbasis video memiliki efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan gizi atlet petanque. Peningkatan jumlah atlet dengan pengetahuan kategori baik dari 11 orang menjadi 18 orang mengindikasikan adanya pergeseran positif dalam pemahaman gizi seimbang. Hilangnya kategori kurang dan tidak baik setelah intervensi semakin menegaskan bahwa media video edukasi mampu memperbaiki kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya masih cukup besar di kalangan atlet. Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis video dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman atlet mengenai gizi seimbang. Temuan ini mendukung penggunaan media audiovisual sebagai sarana pembelajaran alternatif yang lebih menarik, mudah diakses, dan berdampak positif terhadap peningkatan kualitas pengetahuan gizi pada kelompok atlet.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. H_0 (hipotesis nol): Tidak terdapat perbedaan signifikan pengetahuan gizi atlet petanque sebelum dan sesudah diberikan intervensi media edukasi berbasis video.

- b. H_1 (hipotesis alternatif): Terdapat perbedaan signifikan pengetahuan gizi atlet petanque sebelum dan sesudah diberikan intervensi media edukasi berbasis video.

Karena data berdistribusi normal (lihat Tabel 4.3), maka uji yang digunakan adalah paired sample t-test.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test (n = 20)

Variabel	Mean $\pm$ SD	t hitung	df	Sig. (p)	Keterangan
Pre-test	72,50 $\pm$ 11,2				
Post-test	88,00 $\pm$ 6,5	7,842	19	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber: Data primer diolah, 2025

Narasi Hasil

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada Tabel 4.7, diperoleh nilai t hitung = 7,842 dengan derajat kebebasan (df) = 19 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan gizi atlet sebelum dan sesudah diberikan intervensi video edukasi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Artinya, penggunaan media edukasi gizi seimbang berbasis video berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi atlet petanque Sulawesi Selatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi atlet petanque setelah diberikan intervensi berupa video edukasi. Sebelum intervensi, hanya 55% atlet berada dalam kategori pengetahuan baik, sementara setelah intervensi meningkat menjadi 90%. Hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,05$), yang menegaskan efektivitas media edukasi berbasis video. Peningkatan pengetahuan gizi pada atlet petanque setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi berbasis video mampu menjadi strategi pembelajaran yang efektif. Media video tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif melalui visualisasi dan narasi yang mudah dipahami. Keunggulan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa media audiovisual lebih memudahkan transfer informasi dibandingkan media cetak atau ceramah tradisional (Haryanto & Sulastri, 2021).

Selain itu, capaian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Indrawati et al. (2020) yang menemukan bahwa media berbasis teknologi digital memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan di kalangan remaja. Atlet petanque yang sebagian besar berusia muda cenderung lebih responsif terhadap pembelajaran berbasis teknologi, sehingga pendekatan ini relevan dengan karakteristik mereka.

Lebih jauh, penelitian ini memperlihatkan bahwa penggunaan video tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan secara umum, tetapi juga mampu mengurangi kesenjangan antarindividu. Sebelum intervensi, masih terdapat atlet dengan kategori “kurang” dan “tidak baik”. Namun, setelah intervensi, seluruh atlet mampu mencapai kategori “cukup” hingga “baik”. Hal ini

menunjukkan bahwa video edukasi berfungsi sebagai alat pemerataan pengetahuan (Pratama & Winarno, 2022) (Putri & Adnyani, 2021).

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengurus cabang olahraga petanque maupun pelatih. Edukasi gizi berbasis video dapat dijadikan materi rutin dalam program pembinaan atlet, sehingga tidak hanya mengandalkan penyuluhan tatap muka yang waktunya terbatas. Dengan penyajian yang menarik, atlet dapat mengulang materi secara mandiri sesuai kebutuhan, sehingga proses belajar menjadi lebih berkelanjutan (Wulandari & Safitri, 2022).

Keterbatasan penelitian ini adalah belum mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap perilaku konsumsi dan performa atlet di lapangan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan pengukuran sikap dan praktik konsumsi gizi, agar dapat melihat hubungan yang lebih komprehensif antara pengetahuan, perilaku, dan prestasi atlet (Sujito & Nurhayati, 2022).

Kebaruan dari hasil penelitian ini terletak pada konteks penerapan edukasi gizi berbasis video pada atlet petanque, sebuah cabang olahraga yang relatif baru berkembang di Indonesia dan belum banyak dikaji dalam perspektif gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi video edukasi tidak hanya meningkatkan rata-rata skor pengetahuan gizi, tetapi juga menghilangkan kategori “kurang” dan “tidak baik” pada pengetahuan atlet. Hal ini memperlihatkan bahwa media video berfungsi sebagai sarana pemerataan literasi gizi di kalangan atlet, yang sebelumnya menunjukkan disparitas pemahaman (Thamaria, 2017).

Temuan ini memperkaya literatur dengan menunjukkan efektivitas media video pada konteks olahraga daerah, memperluas bukti dari penelitian terdahulu yang banyak berfokus pada siswa, mahasiswa, atau masyarakat umum. Misalnya, penelitian oleh (Rahmawati dan Widodo, 2021) menunjukkan bahwa penggunaan video interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan pada komunitas remaja. Demikian pula, studi oleh (Susanti et al. 2022) menegaskan bahwa media video berperan penting dalam menjembatani kesenjangan literasi gizi pada kelompok sasaran dengan latar belakang pengetahuan yang beragam.

Dengan demikian, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan membuktikan bahwa video edukasi gizi dapat diadaptasi secara kontekstual untuk pembinaan atlet petanque di Sulawesi Selatan, sekaligus mendukung pemerataan akses pengetahuan gizi di kalangan atlet yang sebelumnya tidak seragam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi gizi seimbang berbasis video efektif dalam meningkatkan pengetahuan atlet petanque di Sulawesi Selatan. Hasil pre-test memperlihatkan masih adanya kesenjangan pemahaman, namun setelah intervensi hampir seluruh atlet mencapai kategori pengetahuan baik, dengan perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima bahwa video edukasi berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang terbatas, cakupan wilayah yang sempit, serta pengukuran yang hanya berfokus pada aspek pengetahuan tanpa menilai perubahan perilaku maupun

dampak terhadap performa atlet. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan melibatkan sampel lebih luas, mengkaji pengaruh hingga perilaku konsumsi dan performa, serta menerapkan desain jangka panjang agar efektivitas media edukasi berbasis video dapat diukur secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam keberhasilan penelitian ini, saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada rekan sejawat dan mahasiswa selama proses penelitian serta Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan izin penggunaan fasilitas

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akkase, A., & Nur Fadly Alamsyah. (2025). Meta Analisis Studi: Hubungan Antara Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 142–151. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3772>
- Amin, N., Setiyawan, U. J., Priyadi, D., & Mulyo, H. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot (Lengan, Tungkai, Dan Perut) Atlet Gulat. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 43–50. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.52137>
- Indrawati, D., Lestari, A., & Wibowo, H. (2020). Digital-based health education to improve nutrition knowledge among adolescents. *Health Education Research*, 35(6), 524–533. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa030>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kurniadi, R., & Juita, A. (2024). Pengaruh Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Pekanbaru Kecamatan Marpoyan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i1.1114>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Nugraha, A. R., Suryani, D., & Pramono, A. (2021). The effectiveness of video-based nutrition education on students' knowledge. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(4), 325–332. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.11.002>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Putri, A. M., & Adnyani, N. L. (2021). Peran media video dalam pemerataan literasi gizi di kalangan remaja. *Media Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 16(2), 88–97. <https://doi.org/10.20473/mgki.v16i2.27561>
- Rahmawati, D., & Widodo, A. (2021). The use of interactive video media to improve adolescent health literacy. *Journal of Health Education Research & Development*, 39(2), 115–123.

- <https://doi.org/10.1177/10598405211023999>
- Rahayu, S., & Yuniarti, W. (2019). Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa sekolah menengah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 112–120. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.2.112-120>
- Sayyidah, Y., & Nastiti, T. (2023). Hubungan antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta. 15(2), 1–9. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1246>
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 16891699. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11755>
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Suciana, A. M. S., Nazhif Gifari, Laras Sitoayu, Rachmanida Nuzrina, & Dudung Angkasa. (2021). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis di PB Jaya Raya Ragunan Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 31–42. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.125>
- Sujito, R. B. R., & Nurhayati, F. (2022). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 1–6.
- Susanti, N., Utami, D., & Kurniawan, H. (2022). Effectiveness of video-based nutrition education in reducing disparities in knowledge among diverse communities. *Global Health Promotion*, 29(4), 56–64. <https://doi.org/10.1177/17579759211067834>
- Suryani, N., & Pramono, T. (2020). Video as a learning media in nutrition education: A systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 9(3), 200–208. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v9i3.20564>
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi*. 315.
- Wulandari, R., & Safitri, D. (2022). Video learning media as reinforcement of nutrition education for student athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 295–302. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100223>
- World Health Organization. (2020). *Nutrition and food systems*. WHO Press.
- Yusuf, K. A. M., Nurcahyo, P. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 76–83. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/18458>