

Studi Kualitatif Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Atlet *Non-Elite* dengan Riwayat Asupan Defisit Zat Gizi Makro di UKM Basket Universitas Negeri Surabaya

Naufal Adipati Fawwaz¹, Cleonara Yanuar Dini²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Abstract. *Deficiency in energy and nutrient intake in athletes can disrupt physiological functions, hinder muscle growth, cause fatigue and illness, and result in suboptimal performance. It is crucial for athletes to carefully manage their food intake during training, competition, and recovery, while also considering eating behaviors that include perception, knowledge, and habits related to food selection and consumption. This study aims to identify the factors influencing eating behaviors in non-elite athletes with a history of macro-nutrient intake deficits in the UNESA Basketball UKM. The research employs a qualitative methodology. Data were collected from key and supporting informants selected based on inclusion criteria established by the researcher. The number of research informants was determined based on the information obtained which was deemed to have reached saturation point, resulting in 7 key informants and 8 supporting informants. The collected data were analyzed through transcription and then categorized into relevant codes and themes. The findings of this study identified two main themes influencing the eating behaviors of non-elite athletes in the UNESA Basketball UKM: internal and external factors. Internal factors, including food preferences, self-discipline, self-confidence, state of mind, gastrointestinal discomfort, body image, sleep time, past eating habits, physical activity level, nutritional knowledge, and food allergies. Meanwhile, external factors include social influence, food availability, food prices, and social media.*

Keywords: *Food Intake, Eating Behavior, Non-Elite Athletes.*

Abstrak. Kekurangan asupan energi dan zat gizi pada atlet dapat mengganggu fungsi fisiologis tubuh, menghambat pertumbuhan otot, menyebabkan kelelahan, sakit, dan performa yang tidak maksimal. Penting bagi atlet untuk secara intensif mengatur asupan makanan selama latihan, pertandingan, dan setelahnya, serta memperhatikan perilaku makan yang mencakup persepsi, pengetahuan, dan kebiasaan memilih serta mengonsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada atlet *non-elite* dengan riwayat asupan defisit zat gizi makro di UKM Basket UNESA. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini metode kualitatif. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari informan kunci dan pendukung yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah informan penelitian ditentukan berdasarkan dengan informasi yang diperoleh dianggap telah mencapai titik jenuh, sehingga diperoleh 7 informan kunci dan 8 informan pendukung. Data yang diperoleh akan dianalisis melalui proses transkrip, kemudian dikelompokkan menjadi kode dan tema yang relevan. Hasil penelitian ini, diketahui terdapat dua tema utama yang mempengaruhi perilaku makan atlet *non-elite* UKM basket UNESA, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal, meliputi preferensi makanan, disiplin diri, keyakinan diri, keadaan pikiran, ketidaknyamanan gastrointestinal, citra tubuh, waktu tidur, kebiasaan makan masa lalu, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan alergi makanan. Sedangkan Faktor eksternal meliputi pengaruh sosial, ketersediaan makanan, harga makanan, dan media sosial.

Kata Kunci: Asupan Makanan, Perilaku Makan, Atlet Non-Elite.

1. PENDAHULUAN

Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktifitas sehari-hari dan olahraga (Sasmariantono dan Nazirun, 2022). Atlet yang kebutuhan asupan energi dan zat gizinya kurang atau defisit dapat memberikan efek yang kurang baik bagi fungsi fisiologis tubuh. Defisit zat gizi adalah ketidak cukupan asupan zat gizi dalam memenuhi kebutuhan energi harian karena asupan makanan yang tidak memadai atau karena gangguan pencernaan dan penyerapan makanan (Barbara *et al.*, dalam Wulandari 2018). Kekurangan asupan zat gizi akan berdampak pada performa yang tidak maksimal karena pasokan energi yang kurang, dan juga bisa menyebabkan kelelahan dan sakit, sehingga pertumbuhan otot tidak maksimal.

Kebutuhan gizi atlet berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan kegiatan fisik/aktifitas dan kondisi psikis (Syafrizar dan Welis, 2009). Pada olahraga basket sendiri diketahui kebutuhan energi (kalori/menit) sebesar 7-12 kkal/kg berat badan, pemenuhan karbohidrat dalam rentang 50-60%, lemak 30-35%, serta protein 12-15% dari total kebutuhan energi hariannya (Kemkes, 2014). Seorang atlet remaja yang memiliki frekuensi latihan 3-4 hari perminggu memerlukan asupan protein paling tidak 1,0 gram/kg/hari. Untuk atlet yang memiliki intensitas tinggi dan untuk meningkatkan volume otot paling tidak memerlukan protein yang lebih tinggi yaitu 1,7 gram/kg/hari (Muhlisin dan Zahra, 2020). Terdapat peningkatan kebutuhan zat gizi mikro, yaitu vitamin B1, B2, B3, B6, B12, vitamin C, K, dan D. Kebutuhan mineral, seperti natrium, kalium, kalsium, magnesium, fosfor, klorida, besi, seng, tembaga, kromium, selenium. Menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh melalui konsumsi yang tepat juga harus dipelihara bagi seorang atlet baik saat menjalankan program latihannya maupun saat bertanding (Kemenkes, 2014). Berkurangnya cairan dari dalam tubuh saat latihan/pertandingan tidak melebihi 2 %, karena pada nilai lebih dari 2 % performa tubuh sudah berkurang sebesar 10 %. (Ramdhan dan Rismayanthi, 2016).

Olahraga basket membutuhkan pelaksanaan keterampilan khusus olahraga yang kompleks seperti melompat (untuk *rebound*, blok), menembak, menggiring bola, dan berlari cepat (Klusemann *et al.*, 2012) dan sebagian besar gerakan tersebut bergantung pada jalur anaerobik (Hoffman *et al.*, 1996). Olahraga basket termasuk permainan dengan intensitas yang tinggi dan tergolong permainan yang keras, sehingga dalam melakukan gerak dasar (berlari, melompat, mengubah arah) harus eksplosif (Maulana, 2018). Permainan bola basket sangatlah dinamis, dalam pertandingan bola basket di zaman modern seperti saat ini, intensitas pertandingan cukup tinggi. Pemain dituntut bisa berlari dengan cepat, berubah arah secara tiba-tiba, serta mampu melompat dengan tinggi untuk melakukan bloking bola atau tembakan.

Pemain bola basket muda elit menghabiskan 15–16% dari total waktu pertandingan untuk melakukan aksi dengan intensitas tinggi (Abdelkrim *et al.*, 2007) sementara waktu yang tersisa dihabiskan untuk aktivitas berintensitas rendah (berjalan dan jogging) dan berhenti untuk memulihkan diri disela pertarungan tersebut (Drinkwater *et al.*, 2008).

Pemberian asupan makanan yang tepat baik kualitas dan kuantitas membuat kemampuan fisik menjadi optimal serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan kegiatannya (Rusli L *et al.*, 2000). Oleh karena itu penting sekali bagi seorang atlet untuk mengatur asupan yang di konsumsi secara intensif pada masa latihan, pertandingan maupun setelah pertandingan dengan memperhatikan perilaku makan. Perilaku makan sendiri memiliki definisi cara berfikir, tingkat pengetahuan dan pandangan tentang makanan yang dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan dan akan berubah menjadi kebiasaan makan apabila keadaan tersebut terus menerus berlangsung (Fadhilah *et al.*, 2018). Dalam menjalani perilaku makan, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Penelitian oleh Puspaningasri (2019), menunjukkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan gizi, preferensi makan, kebiasaan makan individu, kebiasaan makan di luar, body image, dan kesadaran terhadap kesehatan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah ketersediaan pangan, pengaruh sosial, dan budaya.

2. KAJIAN PUSTAKA

Definisi Zat Gizi

Menurut Susianto, dkk (2008) zat gizi adalah sejumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh supaya organ-organnya dapat berfungsi dengan baik. Pemenuhan kebutuhan zat gizi dapat membantu dalam aktivitas sehari-hari karena zat gizi juga merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh serta sumber zat pembangun dan pengatur dalam tubuh (Hidayat, 2008). Gizi atau zat gizi menjadi sumber energi, didapatkan melalui proses metabolisme yang begitu kompleks yang mampu memberikan tenaga bagi manusia untuk beraktivitas (Hasdianah *et al.*, 2014). Zat gizi adalah senyawa dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal.

Atlet Basket

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) definisi atlet sendiri adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Menurut Ardini dan Jannah (2017), atlet adalah orang yang melakukan latihan dan terus berlatih agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan,

kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh hari sebelum pertandingan dimulai. Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadia tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya (Rusdianto dalam Saputro, 2014). Atlet Basket Sendiri adalah olahragawan dalam cabang olahraga basket yang membutuhkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan psikologis untuk diikutsertakan dalam pertandingan (Mayaman, 2019).

Olahraga Basket

Olahraga basket adalah permainan beregu, dimana suatu tim yang baik, tangguh dan kuat adalah regu atau tim yang mampu melakukan permainan dengan kompak. Dalam hal ini para pemainnya dituntut untuk dapat melakukan kerjasama dengan baik dan kompak (Andrian F, 2022). Menurut Sitepu 2018, permainan basket merupakan olahraga yang memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung unsur-unsur yang sangat diperlukan bagi pemain bola basket itu sendiri. Unsur-unsur tersebut yaitu, kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, dan sebagainya. Bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki karakteristik cukup kompleks (Hidayatullah, F . 2020). Olahraga basket dimainkan oleh dua regu atau tim yang terdiri dari 5 pemain inti dalam satu tim. Jumlah maksimal pemain dalam bola basket adalah 12 pemain termasuk pemain inti, waktu permainan bola basket adalah 4 x 10 menit, terdapat 4 babak dengan waktu istirahat selama 10 menit. Teknik dasar permainan bola basket adalah *Dribbling*, *Passing*, *Shooting* dan *Lay Up*.

Kebutuhan Gizi Atlet Basket

Menurut Kemkes (2014), Perhitungan dan pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi bagi atlet harus mempertimbangkan jenis olahraga, tahapan pemenuhan gizi untuk periode latihan, kompetisi dan pemulihan. Selain itu perlu juga diperhatikan variasi makanan, kesukaan dan daya terima atlet agar asupannya dapat memenuhi kebutuhan atlet. Energi dihasilkan dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Energi yang dihasilkan berbeda, untuk 1 gram karbohidrat dan protein menghasilkan 4 kkal, sedangkan untuk 1 gram lemak menghasilkan 9 kkal.

Makanan seorang atlet harus mengandung semua zat gizi makro dan mikro. Berdasarkan sistem kerja saraf dan otot untuk penentuan kebutuhan energi dan zat gizi seorang

atlet basket menu makanannya harus mengandung zat gizi berupa karbohidrat sebesar 50-60%, protein sebesar 12-15%, dan lemak sebesar 30-35% (Kemkes, 2014).

Perilaku Makan

Menurut Notoatmodjo (2007) perilaku makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku tersebut meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya. Sedangkan menurut Sulistyioningsih (2011) perilaku makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah perilaku atau cara seseorang untuk memenuhi kebutuhan makanan nya, perilaku yang di maksud meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, praktik, dan pemilihan terhadap makanan.

Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut Barasi (2007) terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media ataupun periklanan. Penelitian serupa oleh Puspaningasri (2019), menunjukkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah pengetahuan gizi, preferensi makan, kebiasaan makan individu, kebiasaan makan di luar, *body image*, dan kesadaran terhadap kesehatan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah ketersediaan pangan, pengaruh sosial, dan budaya.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif (*qualitative research*). Metode pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada atlet *non-elite* dengan riwayat asupan defisit zat gizi makro di UKM Basket UNESA. Penelitian kualitatif ini juga didukung oleh studi desain deskriptif eksploratif. Desain penelitian ini digunakan peneliti untuk mendeskripsikan gambaran kebiasaan makan atlet, dan faktor yang mempengaruhi perilaku makan, dan kegiatan-kegiatan tertentu secara terperinci dan mendalam.

Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket Universitas Negeri Surabaya, Lidah Wetan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan, mulai bulan September hingga Oktober 2023.

Informan Penelitian

Pada penelitian ini, pemilihan informan berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan oleh peneliti dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Pemilihan informan kunci dan pendukung ditetapkan atas pertimbangan peneliti terkait informan mana saja yang berhak untuk dilakukan wawancara. Peneliti tidak menetapkan jumlah pasti dalam penentuan informan. Informan kunci pada penelitian ini berjumlah 7 orang, dimana 4 informan laki-laki dan 3 informan perempuan. Informan pendukung pada penelitian ini berjumlah 8 orang, yaitu 1 pelatih UKM Basket UNESA, dan 7 orang terdekat yang dipilih oleh masing-masing informan kunci.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam studi desain kualitatif dilakukan triangulasi sumber, yakni mengumpulkan data sejenis dari beberapa sumber data yang berbeda. Sumber data berasal dari informan kunci yaitu atlet basket *non-elite* UNESA dan informan pendukung yaitu pelatih atlet basket UNESA dan orang terdekat atlet tersebut. Teknik pengumpulan data utama dalam studi kualitatif ini menggunakan metode *in depth interview* sebagai subjek penelitian dan observasi.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengambilan data pada atlet di UKM Basket UNESA dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam. Metode ini juga dilakukan pada informan pendukung yang merupakan pelatih atlet dan orang terdekat atlet. Hasil pengambilan data berbentuk rekaman suara yang kemudian dilakukan transkrip data melalui tahapan yang berurutan. Tahapan pertama yaitu dilakukan verbatim, di mana hasil wawancara dibuat dalam bentuk kata-kata, kemudian dilakukan pengkodean terhadap topik yang ditemukan dalam narasi informan dan ditafsirkan oleh peneliti yang dilakukan dengan cara menandai atau menamai bagian-bagian tertentu pada narasi tersebut. Selanjutnya kode-kode tersebut dikelompokkan menjadi 15 kategori. Tahapan terakhir dari reduksi data ini adalah 15 kategori tersebut disusun sesuai tema,

pada penelitian ini didapatkan 2 tema besar. Berikut ini adalah gambaran proses pengolahan data dari pengkodean sampai terbentuk tema.

Tabel 1. Tabel Kode, Kategori, dan Tema Hasil Wawancara Mendalam

No.	Kode	Kagetori	Tema
1	Konsumsi makanan yang diinginkan saja Mengutamakan faktor rasa, aroma Tidak menyukai sayur pahit	Prefrensi Makan	Internal
2			
3			
1	Menunda-nunda waktu makan Malas bergerak untuk makan Mengikuti anjuran makan dari pelatih hanya saat akan bertanding	Disiplin Diri	
2			
3			
1	Merasa makanan junkfood baik dikonsumsi apabila tidak berlebihan Merasa bahwa junkfood makanan yang paling mudah ditemukan Merasa makan makanan mengandung kacang membuat jerawat	Keyakinan Diri	
2			
3			
1	Kondisi suasana hati	Keadaan Pikiran	
1	Kondisi sebelum dan saat haid Kondisi saat sakit asam lambung	Ketidaknyamanan Gastrointestinal	
2			
1	Merasa bahwa harus menaikkan berat badan Kesadaran untuk menjaga bentuk tubuh	Citra Tubuh	
2			
1	Tidur larut malam	Waktu Tidur	
1	Jarang konsumsi buah dan sayur sejak kecil	Kebiasaan Makan Pada Masa Lalu	
1	Kondisi kelelahan sehabis latihan Kesibukan aktivitas di kampus	Tingkat Aktivitas Fisik	
2			
1	Memikirkan kandungan makanan Tidak mengetahui pemenuhan gizi diri sendiri	Pengetahuan Terkait Gizi	
2			
1	Memiliki pencernaan yang sangat sensitif Menghindari makanan yang mengandung sambal petis Menghindari makanan laut	Alergi	
2			
3			
1	Mengikuti anjuran pelatih Makan bersama teman setelah selesai kuliah Mengikuti referensi makanan yang diberikan teman Mengikuti referensi makan dari pasangan	Pengaruh Sosial	Eksternal
2			
3			
4			
1	Menyesuaikan makanan yang tersedia di rumah	Ketersediaan Makanan	

No.	Kode	Kategori	Tema
2	Menunda makan karena memasak makanan sendiri	Harga Makanan	
3	Makan tidak teratur saat berada di kos		
1	Memilih makan di rumah untuk menghemat uang		
1	Mengikuti referensi makanan pada sosial media	Media sosial	

Tema 1: Faktor Internal yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Pada tema pertama yaitu faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan, terdapat beberapa kategori, yaitu: preferensi makanan, disiplin diri, keyakinan diri, keadaan pikiran, ketidak nyamanan gastrointestinal, citra tubuh, waktu tidur, kebiasaan makan pada masa lalu, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan terkait gizi, alergi makanan.

Tabel 2. Kategori Pengaruh Faktor Internal Terhadap Perilaku Makan Berdasarkan Transkrip Hasil Wawancara

Kategori	Transkrip
Preferensi Makanan	"Lebih ke kaya jengkol tuh ga suka, sayur brokoli juga ga suka. Jadi lebih milih milih sayur si mas, ga suka yang pait" (I1 KMB) "Kalau aku ga mentingin semua itu si mas, lebih ke kaya karbonya, proteinnya, seratnya" (I2 SO) "Ga suka si mas kalau tekstur kaya gitu, kaya jeroan gitu saya ga suka." (I3 DWS) "Kalau aku lebih mentingin penampilan sama rasa mas, eh sama itu juga mas, aku kasih contoh misalkan makan ikan pe sama ikan tongkol tuh aku ga suka sama bau nya, karena baunya ga enak." (I4 MAK) "Kalau yang enggak suka itu ada kikil sapi sih Mas karena Teksturnya yang terlalu lembek tapi kalau selebihnya banyak yang suka sih tergantung rasanya sama pengolahannya. Kaya misalkan daging sapi daging sapi itu enak tapi kalau pengolahannya ga tepat bisa jadi aku enggak suka. Jadi kayak aroma sapiunya itu masih kuat banget." (I6 YP) "Kalau kaya begitu biasanya sambal sih, kaya misal kalau sambalnya enak ya pasti makannya bakal banyak." (I6 YP) "Buat aroma lebih ke kaya ikan kan rada amis tuh ya, jadi enggak mau. Saya juga enggak suka jeroan, jengkol, pete. Ga suka jeroan karena amis juga " (I7 RPA)

Kategori	Transkrip
Disiplin Diri	"Inget si inget mas, cuma lebih ke pending nunda buat makannya mas" (I1 KMB) "Lebih nakal si kalau aku mas, soalnya kaya minuman bersoda itu udah menyatu lah mas kaya keluarga" (I1 KMB) "Biasanya bangun tidur pagi tuh laper mas. Tapi ga mau makan, Iya biasanya makan paginya jadi jam 9 atau jam 10" (I3 DWS) "Ada itu Mas kalau lagi di rumah itu malas gerak buat ambil makan." (I5 VKA) "Biasanya kalau mau pertandingan atau menjelang pertandingan saya jalanin, enggak saya ikutin karena masih mau menikmati makanan tersebut." (I7 RPA)
Keyakinan Diri	" Biar apa, kan kalau makan sebelum latihan tuh apa ya mas kaya sudukan ya mas. Mending makan dikit tapi keisi kaya roti, pisang" (I1 KMB) "Selalu minum kopi mas. Kalau untuk makanan ga ada si mas, karena 4 jam sebelum tanding atau latihan 4 jam sebelumnya udah ga makan." (I2 SO) " Ya iya si mas, buat akhir akhir ini sering. Sering makan di luar, karena pengennya yang ga ribet jadi ya pilihnya itu itu aja. (I4 MAK) "Gaada sih, cuma ya itu minum bear brand sama kopi itu aja mas. Badan kaya plong aja gitu." (I5 VKA) "Kalau buat dihindarin enggak ada tapi lebih ke mengurangi kaya kacang karena aku percaya kalau makan kacang tuh nanti wajahnya berminyak dan bikin jerawat. Jadi aku kurangi makanan yang mengandung kacang kaya sate." (I6 YP)
Keadaan Pikiran	"Mungkin kalau lagi, lagi ga mood mungkin makannya jadi jarang. Capek sama kuliah, tugas numpuk, banyak latihan. Kadang kalau lagi marah gitu ya, bisa ga makan sama sekali, pernah dua hari ga makan" (I1 KMB) "Kondisi kaya mood nya lagi jelek jadi kaya pengen makan terus melampiaskannya ke makan gitu." (I6 YP) "Kalau lagi stress sih biasanya makan banyak." (I7 RPA)
Ketidak Nyamanan Gastrointestinal	"Ada biasanya kalau lagi mendekati haid sama saat menstruasi. Biasanya kalau lagi mendekati haid sama saat menstruasi, jadi males mau makan." (RPA) "Kalau itu si, waktu asam lambung mas. Itukan kaya ga enak perutnya, kaya kenyang. Mungkin makan tapi sedikit, bisa cuma sekali sehari. Walaupun gamakan tapi tetep konsumsi cemilan gitu mas, biar ga kosong banget perutnya." (SO)

Kategori	Transkrip
Citra Tubuh	"Kalau untuk hal itu saya ngerasa perlu naikin berat badan si mas, dan massa otot bukan yang malah ngurangin konsumsi makanan." (I2 SO) "Mementingkan mas, ngaruh mas, saya jadi ngejaga pola makan" (I3 DWS) "Karena ya itu tadi, saya kan menjaga tubuh, supaya latihan sama main basketnya tetep prima." (I4 MAK) "Cuma mungkin kalau aku merasa berat badanku udah cukup. Jadi kalau makan apa aja kaya udah enggak penting, cuma kalau udah ngerasa naik misal 2 kg nih aku jadi ngebatasin makan, makan jadi cuma sekali sehari, ngehindarin cemilan kaya gorengan, cuma nyemil ciki-ciki aja." (I6 YP)
Waktu Tidur	"Kalau tidurnya teratur makannya jadi lebih banyak, kalau sering begadang tuh makannya jadi jarang-jarang kalau inget aja" (I1 KMB) "Dua kali si mas, soalnya bangun siang. Jadi ngeskip makan pagi" (I2 SO) "Ada mas, kalau begadang kurang sih mas asupan makannya. Biasanya cuma makan 2 kali sehari mas (I3 DWS) "Iya kalau begadang kan bangunnya siang, ya makannya jadi siang menuju sore, jadi sehari bisa cuma makan sekali." (I5 VKA)
Kebiasaan Makan Pada Masa Lalu	"Kalau sayur dari kecil udah disuruh buat makan mas, tapi kalau buah gaada anjuran gitu tapi kadang disediakan aja, ga sampe disuruh buat makan" (I2 SO) "Iya diberikan mas, sampe sekarang jadi biasa makan sayur." (I3 DWS) "Ga tau ya mas doktrin dari kecil kalau sebelum ataupun setelah olahraga itu konsum pisang mas. Kalau abis makan pisang badan ngerasa lebih enak si mas" (I4 MAK) "Kalau kecil itu aku alergi ikan makanya sampai sekarang aku enggak suka ikan tapi kalau sekarang ada beberapa yang sudah bisa menerima ikan." (I7 RPA)
Tingkat Aktivitas Fisik	"Mungkin lebih ke kondisi setelah latihan, itukan capek banget. Rasanya kaya pengen langsung makan besar makan banyak gitu mas" (I2 SO) "Kalau akhir ini 2 kali mas, karena awal semester ini banyak kelas pagi mas, kadang kelas jam 7 bahkan ada dosen yang kadang majuin kelas jadi jam setengah 7" (I4 MAK) "Kalau sibuk makannya sih jadi enggak teratur. Kalau latihannya lagi berat banget itu biasanya makannya jadi lebih banyak " (I7 RPA)

Kategori	Transkrip
Pengetahuan Terkait Gizi	"Misal dirumah cuma ada sayur sama apa gitu mas, nanti saya masak sendiri lagi buat protein atau lauknya. (I2 SO) "Kadang nerapin mas lebih ke makan sayur, ayam, pokoknya nutrisi lengkap gitu" (I3 DWS) "Sesekali kadang hitung sih kaya merasa berat badannya naik, tapi ngitungnya nya enggak yang sampai detail gitu. Kaya cuman makanan ini tinggi karbohidrat atau tinggi protein jadi nanti mengurangi." (I6 YP)
Alergi Makanan	"Ada mas, udang. Itu mukanya langsung bengkak, bentol semua" (I1 KMB) "Jadi kalau makan di luar itu suka pilih-pilih, soalnya pencernaanku rada rewel mas. Kalau terlalu pedes atau makanan yang kotor gitu biasanya langsung diare." (I4 MAK) "Itu sih makanan tahu tek atau yang ada petis-petis nya gitu. Habis makan itu diare mules." (I5 VKA)

Tema 2: Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Pada tema kedua yaitu faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu: pengaruh sosial, ketersediaan makanan, harga makanan, media sosial.

Tabel 3. Kategori Pengaruh Faktor Eksternal Terhadap Perilaku Makan Berdasarkan Transkrip Hasil Wawancara

Kategori	Transkrip
Pengaruh Sosial	"Pelatih biasanya nyuruh makan yang tinggi protein sama yang bisa ningkatin stamina, hindarin minuman bersoda" (I1 KMB) "Kalau ga salah waktu itu pelatih nyuruh buat konsumsi makanan protein tinggi, kaya ayam dan ikan. (I3 DWS) "Enggak, cuma ini si jangan makan pedes sama pola tidurnya dijaga. Kopi, katanya sih ya biar kuat gitu, gak tau ya saya disuruh sama pelatih juga." (I5 VKA) "Lebih ke jangan minum es, jangan makan pedas, terus juga kalau mau pertandingan itu makannya buah aja, kaya buah pisang yang gak terlalu berat lah buat latihan atau pertandingan" (I7 RPA) "Biasanya kalau lagi bareng temen, terus temen ngajakin makan kaya gacoan gitu, ya mungkin saya langsung iya kan mas." (I2 SO) "Kadang yaa habis kuliah makan di luar sama temen, tetep ngikut aja biasanya mas" (I3 DWS) "Iya mungkin kalau ajak ini, ajak makan apa ya ikut. Aku manut aja gitu mas" (I5 VKA) "Kalau sesudah pertandingan itu biasanya cari makan sama anak anak, kalau enggak cari makan ya beli jus." (I7 RPA)

Kategori	Transkrip
	"Kalau saya sih gas aja ya ikut aja." (I7 RPA) "Soalnya ngikutin masakan di rumah mas, jadi ga bisa ngatur." (DWS) "Biasanya sih ngikutin yang dibuatin orang tua, tapi kalau lagi mau makan apa saya minta dibuatin mas." (KMB) "Seringnya pacar saya sih Mas kaya misal ada makan yang lagi hits gitu dan dia mau makan di tempat mana gitu saya ikut ikut aja tapi yang enggak excited sampe pengen banget gitu sih iya kan karena pacarku yang mau ke sana jadi aku yang ikut ikut aja." (I4 MAK)
Ketersediaan Makanan	"Biasanya si kaya, aku request ini tapi ga dibuatin tuh bikin ga mood makan mas" (I1 KMB) "Seimbang si mas, kadang kalau males masak atau bosan sama masakan rumah saya beli online, kan lebih bervariasi juga kalau pesen online mas." (I2 SO) "tapi saya ga ngikutin, soalnya ngikutin masakan di rumah mas, jadi ga bisa ngatur. (I3 DWS) "Lebih bedanya kalau di rumah kan udah disiapin kaya enggak bingung untuk pilih makanannya sedangkan kalau dikos bingung mau makan apa dan kadang malah ngaruh ke enggak makan." (I7 RPA)
Harga Makanan	"Saya milih-milih makan dulu si mas sesuai harganya" (I1 KMB) "Tergantung ekonomi si mas, kalau lagi ada uang ya makan di luar, kalau lagi ga mau keluar uang ya makan dirumah" (I4 MAK) "Lebih sering masak sendiri sih, lebih hemat sih, soalnya kan barengan jadi masak barengan gitu." (I5 VKA) "Karena bahan bahannya lebih murah, jadi sekali beli bisa buat lama." (I6 YP)
Media sosial	"Pernah si mas, lewat instagram kaya harus makan protein sebanyak apa gitu" (I2 SO) "Kalau melihat konten konten makanan gitu ya tertarik sih Mas, coba kalau lagi ada waktu sama kalau lagi ada uangnya" (I5 VKA) "Kalau buat konten makanan lain kaya mukbang iya aku liat keuangan dulu. Misalkan kalau lagi ada uang dan aku tertarik, ya langsung gas." (I6 YP)

Pembahasan

Hasil penelitian ini didapatkan 2 tema besar yang menjadi faktor mempengaruhi perilaku makan pada atlet, yaitu faktor internal dan eksternal. Pada tema faktor internal sendiri terdapat 10 kategori, yaitu preferensi makanan, disiplin diri, keyakinan diri, keadaan pikiran, citra tubuh, waktu tidur, kebiasaan makan pada masa lalu, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan terkait gizi, alergi makanan. Sedangkan untuk faktor eksternal terdapat 4 kategori, yaitu pengaruh sosial, ketersediaan makanan, harga makanan, media sosial.

Tema 1. Faktor Internal yang Mempengaruhi Perilaku Makan Atlet

1) Preferensi Makanan

Preferensi makanan sendiri merupakan sikap evaluatif yang diungkapkan orang terhadap makanan. Preferensi makanan meliputi evaluasi kualitatif makanan, dan juga seberapa besar orang menyukai dan tidak menyukainya. Dalam hal penentuan makanan seseorang cenderung memiliki preferensinya masing-masing. Tekstur, aroma, rasa, dan penampilan yang menarik dan sesuai dengan selera individu tersebut tentunya akan mendorong seseorang untuk pemilihan suatu makanan untuk dikonsumsi. Penelitian serupa oleh Puspaningasri (2019), menyatakan bahwa preferensi makanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada atlet AREMA. Sensori pada makanan yaitu rasa, aroma, tekstur, dan penampilan yang baik dan menarik akan menjadi daya tarik bagi seseorang, sehingga mempengaruhi pemilihan makan pada tiap individu.

2) Disiplin Diri

Menurut Aszahra *et al.*, (2024) Disiplin diri adalah tindakan mengikuti aturan atau sesuai ketentuan dan dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran batin seseorang tanpa memaksanya. Orang yang memilih jalan hidup yang serba mudah dan tidak teratur dalam jangka panjang akan menjadikan orang tersebut menjadi tidak sehat, pemalas dan kehilangan jati diri karena hidupnya tidak disiplin dan tidak mampu mengendalikan diri (Suharjana, 2012). Perilaku makan yang baik dan sesuai juga didasarkan oleh kedisiplinan atlet itu sendiri. Apabila atlet tersebut tidak memiliki kedisiplinan terhadap jadwal, jumlah, dan jenis makan yang baik, maka akan berpengaruh pada perilaku makan harian yang tidak baik juga.

Jika melihat pada kedisiplinan diri terkait perilaku makan pada atlet UKM Basket UNESA terdapat beragam permasalahan terkait pengaturan jadwal makan, dan jenis makanan yang biasa dikonsumsi. Informan terbiasa tidak sarapan dan menunda-

nunda untuk jadwal makan harian. Beberapa informan juga mendapat anjuran makan dari pelatih, namun tidak menaati anjuran tersebut. Hal ini menyebabkan frekuensi makan rata-rata atlet hanya 2 kali sehari.

3) Keyakinan Diri

Menurut Lya (2016) Self efficacy (Keyakinan Diri) adalah ekspektasi, keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. Sedangkan keyakinan diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu (Jeanne, 2008). Keyakinan diri terkait suatu makanan dapat mempengaruhi perilaku makan pada seseorang. Keyakinan diri ini cenderung akan mendorong seseorang untuk mengkonsumsi suatu makanan tertentu yang dianggap menurutnya baik, dan sebaliknya jika makanan tersebut dianggap tidak baik maka orang tersebut akan menghindari untuk mengkonsumsinya.

Sudukun atau nyeri perut sementara saat berolahraga, berdasarkan penelitian Morton *et al.*, (2005) yang dilakukan pada pelari menunjukkan bahwa responden yang mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dalam interval waktu 1-2 jam sebelum kejadian lebih mungkin mengalami gejala nyeri perut. Pengaturan waktu makan yang tepat menurut Sari *et al.*, (2020) 3-4 jam sebelum bertanding atlet mengonsumsi makanan lengkap, 2-3 jam sebelum bertanding makanan kecil, sedangkan 1-2 jam sebelum bertanding makanan cair.

4) Keadaan Pikiran

Menurut Faradiana dan Mubarak (2022), menyatakan bahwa pikiran memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup individu. Ketika seorang individu menarik diri untuk berpikir hal-hal yang bersifat positif, maka akan terwujud sesuatu yang positif, begitu juga ketika individu berfokus pada hal-hal yang bersifat negatif, maka yang didapatkan akan negatif. Penelitian oleh Dozois (2008), menunjukkan bahwa pikiran buruk pada individu dapat menyebabkan munculnya kecemasan, stress, dan depresi. Keadaan pikiran ini pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku makan seseorang.

Informan laki-laki menyatakan bahwa saat kondisi pikiran tidak baik akan mempengaruhi penurunan konsumsi makanan sedangkan untuk informan perempuan menyatakan bahwa saat kondisi pikiran tidak baik akan mempengaruhi peningkatan konsumsi makanan.

5) Ketidak Nyamanan Gastrointestinal

Menurut Harlow dan Campbell (2000), Ketidak nyamanan gastrointestinal merupakan kondisi yang mencakup berbagai gangguan pada sistem pencernaan, seperti kembung, nyeri perut, mual, muntah, sembelit, atau diare. Gejala-gejala ini bisa timbul akibat perubahan hormonal, stres, infeksi, atau penyakit pencernaan seperti sindrom iritasi usus besar (IBS) atau gastroesophageal reflux disease (GERD). Harlow dan Campbell juga menyatakan bahwa fluktuasi hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan gastrointestinal, termasuk perubahan pola buang air besar, kram perut, dan kembung.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa perilaku makan beberapa informan perempuan dipengaruhi oleh kondisi saat menstruasi. Hal ini dibuktikan dengan perkataan informan RPA.

6) Citra Tubuh

Keinginan seseorang untuk tampil sempurna di depan banyak orang akan menimbulkan kekhawatiran. Kekhawatiran inilah yang membuat seseorang akan melakukan segala hal untuk membuat penampilan fisiknya menarik seperti keinginannya (Hasmalawati, 2017). Vohs *et al.*, (2001) mengatakan citra tubuh negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki merupakan prediktor terkuat yang menjadi penyebab keteraturan dan ketidakteraturan perilaku makan dan gangguan makan.

Informan laki-laki menyatakan bahwa citra tubuh mempengaruhi mereka dalam menjaga pola makan untuk meningkatkan berat badan, menjaga performa saat berlatih dan bertanding. Sedangkan untuk informan perempuan citra tubuh mempengaruhi mereka terkait bagaimana orang lain menilai mereka. Sehingga disimpulkan terdapat perbedaan terkait alasan bagi laki-laki dan perempuan menjaga citra tubuh mereka.

7) Waktu Tidur

Kebutuhan tidur pada malam hari bukan saja menjauhkan manusia dari lingkungan yang berbahaya, tetapi juga memenuhi kebutuhan manusia untuk istirahat dan menyimpan energi (Suwarna, 2016). Kesulitan tidur pada malam hari akan berpengaruh terhadap rutinitas harian seseorang. Menurut Figueiro (2016) pada kelompok remaja dan dewasa rentan terhadap pembatasan tidur kronis dan dampak buruk terkait, termasuk peningkatan risiko depresi, masalah perilaku, dan kinerja skolastik yang buruk atau yang bisa disebut dengan gangguan fase tidur tertunda. Mereka yang terkena biasanya akan tidur antara pukul 1 dini hari hingga pukul 4 pagi

dan bangun jauh lebih siang di pagi hari. Seseorang yang memiliki waktu tidur malam yang tidak sesuai ini memungkinkan orang tersebut akan melewatkan jadwal makan pada pagi harinya.

Sesuai dengan pernyataan yang telah diberikan oleh informan terdapat pernyataan terkait pengaruh waktu tidur terhadap perilaku makan informan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Firdaningrum (2020), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan asupan makan pada mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim. Ketika seseorang sering tidur larut malam, mereka cenderung menggeser waktu makan ke jam-jam yang tidak biasa. Tidur larut malam sering kali dikaitkan dengan pola makan yang tidak teratur dan pengurangan kualitas diet. Orang yang tidur larut malam mungkin melewatkan sarapan atau makan lebih sedikit makanan sehat sepanjang hari, yang dapat menyebabkan penurunan asupan zat gizi mereka (Baron *et al.*, 2011)

8) Kebiasaan Makan Pada Masa Lalu

Kebiasaan makan sendiri merupakan pandangan setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Pandangan setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain (Khomsan, 2004). Kebiasaan makan seseorang pada masa dewasa dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang telah terbentuk pada masa lalu nya. Faktor yang paling memiliki pengaruh terhadap kebiasaan semasa kecil adalah pengetahuan ibu dan pola asuh orang tua. Orang tua yang memiliki pengetahuan tentang kecukupan gizi seimbang diiringi pola asuh yang baik dapat meningkatkan kualitas kebiasaan makan pada masa kecil (Syahroni *et al.*, 2021).

Sesuai dengan pernyataan yang telah diberikan oleh informan terdapat pernyataan terkait pengaruh kebiasaan makan pada masa lalu terhadap perilaku makan informan saat ini. Pada penelitian yang dilakukan oleh Deliensi *et al.*, (2014), menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang yaitu kebiasaan makan pada masa lalu.

9) Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari (Romadhoni *et al.*, 2022). Semakin berat aktivitas, semakin lama waktunya dan semakin berat orang yang melakukannya maka energi yang dikeluarkan pun lebih banyak, akibatnya kebutuhan energi pun meningkat (Adityawarman, 2017). Kelelahan

setelah seseorang melakukan aktivitas fisik yang tinggi mengakibatkan timbulnya rasa lapar yang disebabkan oleh respon alami tubuh ketika terjadi penggunaan energi dalam tubuh. Oleh karena itu tingkat aktivitas yang tinggi akan mempengaruhi perilaku makan seseorang.

Sesuai dengan pernyataan yang telah diberikan oleh informan terdapat pernyataan terkait pengaruh tingkat aktivitas fisik bagi masing-masing informan. Terdapat informan yang menyatakan bahwa kondisi kelelahan setelah latihan berpengaruh terhadap peningkatan konsumsi makan mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Deliens *et al.*, (2014) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan seseorang, yaitu tingkat aktivitas fisik. Seseorang yang menghabiskan banyak energi setelah berolahraga cenderung memiliki keinginan untuk makan apa saja yang diinginkannya.

10) Pengetahuan Terkait Gizi

Pengetahuan terkait gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2010). Pengetahuan gizi memberikan bekal pada seseorang bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan (Emilia, 2009). Perilaku makan seseorang akan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan juga penerapannya dalam keseharian orang tersebut.

Berdasarkan pernyataan yang telah diberikan oleh informan terdapat pernyataan terkait pengaruh pengetahuan terkait gizi bagi masing-masing informan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mostafazadeh *et al.*, (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terkait pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa keperawatan. Penelitian serupa oleh Djide dan Pebriani (2023), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Hal ini sejalan pula dengan penelitian oleh Jauziyah *et al.*, (2021) menunjukkan hasil Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah) merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro.

11) Alergi Makanan

Alergi adalah suatu perubahan reaksi atau respon pertahanan tubuh yang menolak dan tidak tahan terhadap zat-zat yang sebenarnya tidak berbahaya (Davies, 2003). Istilah alergi makanan juga dikenal sebagai hipersensitivitas (terhadap) makanan yang mencakup reaksi imunologik terhadap makanan atau bahan pelengkap makanan (Soesatyo, 2001). Seseorang yang memiliki alergi terhadap suatu makanan pastinya akan menghindari makanan tersebut untuk mencegah munculnya reaksi alergi. Hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku makan orang yang memiliki alergi akan suatu makan.

Berdasarkan pernyataan yang telah diberikan oleh informan terdapat pernyataan terkait pengaruh alergi makanan bagi masing-masing informan. Salah satu informan menyatakan bahwa reaksi alergi seperti bengkak dan bentol setelah mengkonsumsi udang. Beberapa informan lain menyatakan bahwa akan mengalami reaksi alergi seperti sakit perut akibat diare setelah mengkonsumsi makanan pedas dan makanan yang mengandung sambal petis. Dengan tidak adanya pengobatan, keberhasilan pengelolaan alergi makanan mengharuskan pantang total dari makanan penyebab alergen. Menghindari alergen adalah metode paling aman untuk mengelola faktor penyebab alergi tersebut (Boyce *et al.*, 2010).

Tema 2. Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Perilaku Makan Atlet

1) Pengaruh Sosial

Dalam kehidupan, manusia tidak luput dari interaksi dengan manusia lain, baik individu dengan individu, individu dengan kelompok ataupun kelompok dengan kelompok. Dalam interaksi tersebut tentu bisa saja ada pengaruh dari salah satu pihak ke pihak lain (Simarmata *et al.*, 2023). Dalam pembentukan perilaku makan seseorang, pengetahuan merupakan hal yang sangat menentukan orang tersebut. Pengetahuan disertai dengan pengaruh dari orang terdekat seperti rekan tim, pelatih, teman sebaya, keluarga, dan juga pasangan dapat mempengaruhi perilaku makan seorang atlet.

Pelatih merupakan orang yang ahli dan memiliki tugas sebagai pembimbing, pembina, serta mengarahkan atlet berprestasi dalam mewujudkan usaha yang maksimal dengan waktu yang singkat (Purbaningrum dan Wulandari, 2021). Pengetahuan seorang pelatih terkait pemenuhan gizi yang tepat untuk atlet sangat penting untuk memberikan anjuran atlet tersebut baik dalam pemilihan, jumlah, maupun frekuensi makan yang sesuai. Anjuran makan pelatih olahraga mempengaruhi perilaku makan atlet karena

pelatih sering kali menjadi sumber utama informasi dan motivasi terkait nutrisi (Sullivan, 2019).

Sesuai dengan pernyataan yang telah diberikan oleh beberapa informan, didapatkan hasil bahwa pelatih memberikan anjuran makan seperti menghindari minuman bersoda, dan makanan pedas, serta merekomendasikan untuk mengkonsumsi makan tinggi protein dan konsumsi pisang sebelum bertanding. Ketika atlet melakukan latihan fisik, otot-otot akan mengalami kerusakan kecil. Protein diperlukan untuk memperbaiki dan membangun kembali otot-otot ini setelah latihan (Ghina *et al.*, 2023). Asupan energi dan protein merupakan zat gizi yang mempengaruhi terhadap peningkatan dan penurunan massa otot. Asupan energi dan protein yang terpenuhi sesuai kebutuhan harian atlet akan meningkatkan kebugaran jasmani atlet (Muthmainnah *et al.*, 2019).

Sejumlah faktor berperan terhadap performa olahraga, salah satunya adalah pola diet atlet terkait zat gizi yang tepat dan terencana. Terutama bagi atlet muda, zat gizi merupakan bagian penting dari performa olahraga, selain perannya dalam tumbuh kembang atlet. Di Indonesia masih dijumpai masalah terkait pemenuhan zat gizi yang tidak seimbang pada atlet di pusat-pusat pembinaan atlet muda (Hasanbasri dan Penggalih, 2021). Pelatih berada pada garis terdepan dalam keberhasilan pembinaan atlet. Sebagian besar atlet memiliki pola makan tidak tepat disebabkan pengetahuan kurang akibat salah pemilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan (Siahaan *et al.*, 2024). Anjuran makan yang tepat dari seorang pelatih berperan sangat penting untuk membiasakan atau membentuk perilaku makan yang baik bagi atlet.

2) Ketersediaan Makanan

Ketersediaan makanan adalah kemampuan dalam memiliki sejumlah makanan yang cukup untuk kebutuhan dasar (Puspaningasri, 2019). Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus memadai dari segi kuantitas dan juga kualitas dari sumber makanan tersebut. Ketersediaan makanan saat berada di rumah maupun saat berada di kos akan mempengaruhi perilaku informan. Apabila ketersediaan makanan masih dianggap kurang sesuai, seseorang cenderung akan menunda atau lebih memilih untuk tidak makan makanan tersebut.

Sesuai dengan pernyataan yang telah disampaikan oleh beberapa informan, didapatkan hasil bahwa perilaku makan mereka dipengaruhi oleh ketersediaan makanan baik saat di rumah, di luar, dan saat di kost. Terdapat informan yang menyatakan bahwa saat ketersediaan makan di rumah kurang sesuai dengan keinginannya dapat

mengurangi minat untuk mengonsumsi makanan tersebut dan lebih memilih membeli makan di luar rumah karena lebih bervariasi. Pernyataan informan DWS terkait tidak mengikuti anjuran makan dari pelatih juga terkait ketersediaan makanan yang ada di rumah. Pernyataan informan RPA terkait frekuensi makan menurun saat berada di kost dibandingkan saat di rumah karena ketersediaan makan di kost tidak tersedia langsung seperti saat di rumah.

3) Harga Makanan

Menurut Sulistyoningsih (2012) variabel pendapatan dan harga merupakan faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan seseorang. Pada penelitian Enggriani dan Nabila (2022) menunjukkan bahwa harga berpengaruh signifikan terhadap minat beli suatu makanan. Menurut Prabowo (2016) harga sangat mempengaruhi minat beli dikarenakan kemampuan konsumen untuk membeli sebuah produk ditentukan dengan uang yang mereka miliki dan membandingkan dengan fasilitas yang mereka dapatkan ketika membeli suatu produk.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa perilaku makan beberapa informan dipengaruhi oleh harga makanan yang mereka beli seharusnya. Sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh beberapa informan didapatkan hasil terkait pengaruh harga makan terhadap perilaku makan. Informan KMB menyampaikan bahwa dalam kesehariannya akan mempertimbangkan terkait harga makan sebelum membelinya. Informan MAK menyampaikan bahwa kondisi keuangan mempengaruhi terkait pemilihan makan di rumah dan di luar. Sedangkan informan VKA dan YP menyampaikan bahwa harga makanan mempengaruhi mereka dalam pemilihan menu makanan di kost untuk menghemat pengeluaran. Penelitian yang dilakukan oleh Deliensi *et al.*, (2014), menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu harga makanan.

4) Media sosial

Besarnya penggunaan media sosial seperti facebook, instagram, tiktok, dan youtube pada kalangan remaja khususnya mahasiswa, yang kerap menampilkan informasi makanan, seperti tempat makanan dan makanan yang kekinian dapat menarik perhatian minat pembeli. Media berperan dalam mempengaruhi aspek kognitif, afektif dan perilaku di masyarakat (Richard *et al.*, 2017). Tren informasi mengenai makanan di media sosial pada remaja, seperti rekomendasi tempat makan dan makanan yang sedang hype atau tren dapat memengaruhi perilaku makan (Bestari, 2014).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa perilaku makan beberapa informan dipengaruhi oleh harga makanan yang mereka beli seharusnya. Sesuai pernyataan yang disampaikan oleh beberapa informan didapatkan hasil terkait pengaruh media sosial terhadap perilaku makan. Informan SO menyampaikan bahwa mendapatkan edukasi terkait pemenuhan jumlah zat gizi protein harian. Informan VKA menyampaikan bahwa sangat tertarik dengan konten makanan yang terdapat pada media sosial, namun masih terdapat pertimbangan terkait waktu dan uang saku jika ingin membelinya. Sedangkan informan YP menyampaikan bahwa jika kondisi keuangan baik dan tertarik maka informan YP akan langsung membeli makanan yang terdapat pada media sosial tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Deliens *et al.*, (2014) menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu media dan iklan.

Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan beberapa keterbatasan dalam proses penelitian ini, yaitu:

- 1) Pengambilan data pada beberapa informan dilakukan saat waktu latihan, sehingga terdapat informan yang tergesa-gesa dalam menyampaikan pendapatnya.
- 2) Terdapat perbedaan bahasa daerah dalam berkomunikasi, sehingga menyulitkan peneliti pada saat wawancara
- 3) Tidak diteliti lebih dalam terkait jadwal, jumlah, dan jenis makan makanan yang dikonsumsi oleh informan
- 4) Tidak diteliti lebih dalam terkait durasi tidur informan

5. PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada atlet non-elite dengan riwayat asupan defisit zat gizi makro di ukm basket universitas negeri surabaya, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat 2 tema besar yang menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada atlet non-elite UKM basket UNESA yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Ditemui 11 faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu preferensi makanan dalam hal ini tiap-tiap informan memiliki ketertarikan dan ketidak sukaan pada suatu makanan; disiplin diri dalam hal ini atlet terbiasa hanya makan 2 kali dalam sehari; keyakinan diri dalam hal ini atlet memiliki kepercayaan tersendiri

terhadap suatu makanan; keadaan pikiran dalam hal ini kondisi stres berpengaruh pada perubahan perilaku makan; ketidak nyamanan gastrointestinal dalam hal ini mempengaruhi penurunan asupan makan pada saat haid dan penyakit asam lambung; citra tubuh dalam hal ini terdapat perbedaan pandangan pada citra tubuh informan laki-laki dengan informan perempuan; waktu tidur dalam hal ini informan yang terbiasa begadang atau tidur larut malam; kebiasaan makan pada masa lalu dalam hal ini kebiasaan makan beberapa informan terbentuk sejak anak-anak; tingkat aktivitas fisik dalam hal ini mempengaruhi peningkatan konsumsi asupan makan; pengetahuan terkait gizi dalam hal ini mempengaruhi pemilihan makan atlet tersebut; alergi makanan dalam hal ini mempengaruhi pembatasan atlet dalam konsumsi makanan tertentu. Sedangkan untuk faktor eksternal ditemui 4 faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu pengaruh sosial dalam hal ini merupakan peran pelatih, teman sebaya, keluarga, dan pasangan; ketersediaan makanan; harga makanan; media sosial. Dua tema besar yang ditemui. Diketahui faktor tersebut mempengaruhi perilaku makan para atlet dan pada akhirnya menyebabkan riwayat asupan zat gizi makro mengalami defisit.

- 2) Perilaku makan terutama frekuensi makan atlet non-elite UKM basket UNESA masih tergolong kurang baik dalam pemenuhan hariannya. Frekuensi makan sebagian besar atlet hanya 2 kali dalam sehari.

Implikasi

Penelitian ini memberikan gambaran terkait perilaku makan dan juga faktor yang mempengaruhinya pada atlet *non-elite* UKM basket UNESA. Faktor-faktor yang didapatkan pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memperbaiki perilaku makan yang kurang tepat pada atlet.

Saran

- 1) Saran Untuk Peneliti

Peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa di bidang gizi olahraga dapat melakukan penelitian serupa namun dengan subjek yang berbeda untuk memungkinkan mendapat lebih banyak faktor terkait yang mempengaruhi perilaku makan atlet non-elite dengan asupan gizi zat gizi makro defisit. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih terampil dalam memancing pada saat wawancara untuk menggali informasi kepada informan.

2) Saran Untuk Pelatih UKM Basket UNESA

Pelatih diharapkan dapat lebih memperhatikan perilaku makan pada atlet. karena dengan pola makan yang baik juga dapat meningkatkan performa atlet untuk lebih berprestasi dalam pertandingan yang akan di hadapi. Dalam hal ini, pelatih dapat mengadakan edukasi atau penyuluhan terkait gizi yang tepat untuk seorang atlet, dengan mengundang ahli gizi di bidang gizi olahraga dalam kegiatan tersebut.

3) Saran Untuk Atlet Non-Elite UKM Basket UNESA

Atlet UKM Basket UNESA dapat lebih memahami dan memperhatikan perilaku makan yang diterapkan karena dapat mempengaruhi performa saat berlatih maupun bertanding. Atlet diharapkan lebih dapat disiplin dalam pemenuhan zat gizi harian mereka sehingga asupan zat gizi harian atlet mampu terpenuhi. Menambah Pengetahuan terkait gizi atlet terutama atlet basket agar atlet mampu menghindari kebiasaan buruk yang mempengaruhi perilaku makan yang buruk pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkrim, Nidhal & Fazaa, Saloua & El Ati, Jalila. 2007. "Time-Motion Analysis And Physiological Data Of Elite Under-19-Year-Old Basketball Players During Competition Commentary". *British journal of sports medicine*. vol 41. 69-75. discussion 75. 10.1136/bjsm.2006.032318.
- Andrian, Fajar. 2022. "Meningkatkan Kemampuan Dribble Bola Basket Dengan Variasi Latihan Menggunakan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA YP 17 Surabaya." *Skripsi thesis, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*. <https://repository.unipasby.ac.id/id/eprint/2482>.
- Ardini, F., dan Jannah, M. 2017. "Pengaruh Teknik Pernapasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulutangkis Universitas Negeri Surabaya". *Jurnal Psikologi*.
- Baron, K. G., Reid, K. J., Kern, A. S., & Zee, P. C. 2011. "Role Of Sleep Timing In Caloric Intake And BMI". *Obesity*, 19(7), 1374-1381. doi:10.1038/oby.2011.100.
- Bestari K. 2014. "Fenomena menggunggah foto makanan pada pengguna media sosial." Universitas Indonesia.
- Boyce, J. A. 2010. "Guidelines for the diagnosis and management of food allergy in the United States: Report of the NIAID-sponsored expert panel". *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 126(6 SUPPL.), 301–402. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2010.10.007>
- Candra *et al.*, 2011. "Gambaran Sensitivitas Alergen terhadap Makanan". *Jurnal Kesehatan*, 15(4), 44–50.
- Davies RJ.2003. "Seri Kesehatan Bimbingan Dokter pada Alergi." Jakarta: Dian Rakyat.

- Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij, Benedicte. 2014. "Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions." *BMC public health*. 14. 53. 10.1186/1471-2458-14-53.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). 2003. *Gizi dalam Angka*. Jakarta: Depkes RI.
- Emilia, E. 2009. "Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat." *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*. 1(1):1-10.
- Hasdianah, Siyoto, S., Peristyowati, Y. 2014. "Gizi (Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas)". *Nuha Medika*.
- Hidayat, A. A. 2008. "Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan". *Salemba Medika*.
- Hidayatullah, Fajar. 2020. "Analisis Indikator Performa Bola Basket Yang Mempengaruhi Skor Pemenang Pertandingan Pelajar Sekolah Menengah". *Journal STAND (Sports Teaching and Development)*. Vol 1. Hal 49-55. 10.36456/j-stand.v1i1.2331.
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. 2021. "Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro". *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Kemenkes. 2014. "Pedoman Gizi Olahraga Prestasi." *Kementerian Kesehatan RI* 5201590(021): 5201590.
- Maulana, Asa Adha. 2018. "Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Atlet Porda Bola Basket Putra Kabupaten Indramayu." *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta* 1: 48–49. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/ikora/article/download/14635/14207>.
- Mostafazadeh, P., Jafari, M. J., Mojebi, M. R., Nemati-Vakilabad, R., & Mirzaei, A. 2024. "Assessing The Relationship Between Nutrition Literacy And Eating Behaviors Among Nursing Students: A Cross-Sectional Study". *BMC Public Health*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17468-9>
- Muthmainnah, I., AB, I., & Prabowo, S. 2019. "Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro (Protein, Karbohidrat, Lemak) Dengan Kebugaran (VO2Max) Pada Atlet Remaja Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Harbi". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 1(1), 24. doi.org/10.30872/jkmm.v1i1.2525
- Penggalih, Mirza & dewinta, Mustika & Solichah, Kurnia & Pratiwi, Diana & Niamilah, Ibtidau & Nadia, Almira & Kusumawati, Marina. 2019. "Identifikasi status gizi, somatotipe, asupan makan dan cairan pada atlet atletik remaja di Indonesia". *Journal of Community Empowerment for Health*. 1. 85. 10.22146/jcoemph.38410.
- Prabowo, I. J. K. G. 2016. "Pengaruh Citra Merek, Kualitas Produk, Persepsi Harga dan Word of Mouth Terhadap Minat Beli (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNY pengguna Iphone)." *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia (JMBI)*, 5(3), 246-256.

- Richard, M. L., Paul, K., & Anne-Marie, N. 2017. "Influence Of Mass Media On Family Planning Methods Use Among Couples In Gashenyi Sector Rwanda". *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(6), 336–343.
- Rusli Lutan, dkk. 2000. "Gizi Olahraga". *Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Sasmarianto, And Novia Nazirun. 2022. "Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet." *Repository Universitas Islam Riau*. Hal 1–86.
- Sitepu, Indra Darma. 2018. "Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini." *Jurnal Prestasi* 2(3): 27.
- Soesatyo. 2001. "Imunopatogenesis Alergi Makanan dalam Buku Alergi Makanan, ed. Djuffrie." Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susianto, Widjaja, H., & Mailoa, H. 2008. "Diet Enak Ala Vegetarian". *Penebar Plus+*.
- Syafrizar, and Wilda Welis. 2015. "Gizi Olahraga." *Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi*: 1–441.
- Wulandari, Ni Made Dessy. 2018. "Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Defisit Nutrisi Di Ruang Oleg RSUD Mangusada Tahun 2018." *Perpustakaan Poltekkes Denpasar*. 6(1). [Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Id/Eprint/390%0a](http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Id/Eprint/390%0a).
- Zahra, Syarifah, and Muhlisin - Muhlisin. 2020. "Nutrisi Bagi Atlet Remaja." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 5(1): 81–89.