

Edukasi Fakta dan Mitos Makanan serta Minuman bagi Atlet Basket Remaja Sahabat Basket Club Makassar

Andi Muhammad Dzulkifli^{1*}, Nurul Ichsan¹, Kartini¹, Arinie Tri Nurrahmi¹, Sanrebayu¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Email: andidzulkifli@unm.ac.id

Artikel Info

Submisi:
10 Oktober 2025
Penerimaan:
10 November 2025
Terbit:
22 November 2025

Keywords:

edukasi gizi, mitos makanan, atlet basket remaja, community-based research.

ABSTRAK

Atlet remaja sering terpapar informasi gizi yang tidak akurat dari media sosial, yang memperkuat mitos seputar makanan dan minuman olahraga serta menurunkan kualitas asupan gizi. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas pendekatan *Community Based Research* (CBR) dalam meningkatkan kemampuan atlet basket remaja membedakan antara fakta dan mitos gizi, serta mengembangkan literasi dan perilaku konsumsi sehat. Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory* melibatkan 25 atlet Sahabat Basket Club Makassar. Kegiatan berlangsung selama empat minggu dengan empat sesi edukasi berdurasi 90 menit, meliputi pre-post test, diskusi kelompok terarah (FGD), observasi, dan refleksi peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi dan kemampuan berpikir kritis, disertai perubahan perilaku konsumsi ke arah pola makan yang lebih seimbang. Analisis tematik FGD mengungkap empat tema utama: dekonstruksi mitos populer, refleksi terhadap pengaruh media sosial, transformasi sikap konsumsi, dan pembelajaran kolaboratif berbasis komunitas. Pendekatan CBR terbukti efektif dalam membangun literasi gizi kritis melalui partisipasi dan refleksi bersama, serta berpotensi menjadi model edukasi gizi berbasis komunitas yang berkelanjutan bagi remaja atlet di Indonesia.

Pendahuluan

Partisipasi remaja dalam olahraga kompetitif semakin meningkat secara global, menuntut perhatian khusus terhadap aspek gizi sebagai faktor penting dalam menunjang performa dan kesehatan jangka panjang. Remaja merupakan kelompok dengan kebutuhan energi dan zat gizi tinggi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisiologis yang cepat. Asupan gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan latihan berperan dalam menjaga daya tahan tubuh, mempercepat pemulihan, serta mendukung performa optimal di lapangan (Woźniak et al., 2024). Namun, di berbagai negara, termasuk Indonesia, banyak atlet remaja menghadapi tantangan berupa keterbatasan pengetahuan gizi,

paparan informasi yang keliru dari media sosial, serta minimnya pendampingan dari ahli gizi olahraga. Akibatnya, perilaku makan yang tidak tepat, seperti menghindari karbohidrat, membatasi asupan air dingin, atau mengonsumsi suplemen secara berlebihan, masih sering ditemukan dan dapat menghambat performa maupun pertumbuhan optimal (Hulland, Trakman, & Alcock, 2023).

Kesenjangan pengetahuan ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga partisipatif. Di lapangan, sebagian besar atlet muda memperoleh informasi gizi dari pelatih, teman sebaya, atau media daring tanpa validasi ilmiah, sehingga

memperkuat mitos dan miskonsepsi seputar makanan dan minuman olahraga (Fuller & Bird, 2025). Beberapa mitos umum yang berkembang antara lain larangan minum air dingin sebelum bertanding, keyakinan bahwa karbohidrat menyebabkan peningkatan berat badan, dan anggapan bahwa minuman energi lebih baik daripada air putih. Kesenjangan antara kebutuhan edukasi gizi berbasis bukti dan praktik aktual ini masih menjadi persoalan serius karena berimplikasi pada perilaku konsumsi dan status gizi atlet (Nafilla, Dewi, & Ellyas, 2023). Lebih lanjut, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat satu arah sering kali gagal menumbuhkan keterlibatan aktif dan kesadaran reflektif peserta, sehingga perubahan perilaku yang dihasilkan bersifat sementara (Fiorini et al., 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan model pembelajaran yang lebih kontekstual dan kolaboratif untuk menjawab tantangan tersebut.

Pendekatan *Community Based Research* (CBR) dipilih karena menekankan keterlibatan aktif komunitas dalam seluruh tahapan penelitian dan pembelajaran, mulai dari identifikasi masalah, pencarian solusi, hingga evaluasi hasil. Pendekatan ini memungkinkan kolaborasi antara peneliti, pelatih, dan atlet dalam membangun pengetahuan bersama serta mengembangkan perilaku yang didasarkan pada bukti ilmiah. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa CBR efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong perilaku sehat pada populasi remaja melalui partisipasi langsung dalam proses edukasi reflektif (Goh et al., 2009). Pendekatan ini sejalan dengan *Transtheoretical Model* (TTM) dan pendekatan berbasis kekuatan komunitas (*strength-based approach*), yang telah terbukti mampu meningkatkan literasi gizi, kepercayaan diri, dan keterampilan berpikir kritis peserta (Kim, Hong, & Jung, 2022); (Fuller & Bird, 2025). Dengan demikian, penerapan CBR dalam edukasi gizi diharapkan dapat menumbuhkan *critical nutrition literacy*, yaitu kemampuan berpikir

kritis dalam menilai dan menginterpretasikan informasi gizi di era digital (Desbrow et al., 2019).

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama: Bagaimana efektivitas pendekatan *Community Based Research* (CBR) dalam meningkatkan kemampuan atlet basket remaja membedakan antara fakta dan mitos makanan serta minuman olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan literasi gizi atlet remaja, mengembangkan kemampuan berpikir kritis terhadap informasi gizi, serta mengukur efektivitas model edukasi berbasis CBR terhadap perubahan perilaku konsumsi atlet.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk memperkuat literasi gizi dan berpikir kritis atlet basket remaja melalui edukasi partisipatif yang kolaboratif, berbasis bukti ilmiah, dan relevan dengan konteks sosial budaya komunitas olahraga lokal. Pendekatan ini diharapkan dapat menjadi model berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mencegah penyebaran mitos di kalangan atlet muda Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory*, yang menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Tahap kuantitatif dilakukan terlebih dahulu melalui pre-post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan gizi, kemudian dilanjutkan dengan tahap kualitatif berupa *Focus Group Discussion* (FGD) dan refleksi peserta guna mendalami makna perubahan perilaku dan persepsi atlet. Jenis penelitian ini dikategorikan sebagai studi kasus pengabdian masyarakat berbasis *Community Based Research* (CBR) yang menekankan partisipasi aktif komunitas atlet dalam proses edukasi dan penelitian (Goh et al., 2009).

Penelitian dilaksanakan di Sahabat Basket Club Makassar, Sulawesi Selatan.

Subjek penelitian adalah 25 atlet remaja berusia 14–18 tahun yang aktif mengikuti latihan rutin minimal tiga kali per minggu. Pemilihan peserta dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kegiatan komunitas dan kesediaan mengikuti seluruh tahapan intervensi.

Kegiatan edukasi dilaksanakan selama empat minggu dalam empat sesi utama yang masing-masing berdurasi 90 menit. Rangkaian kegiatan mengikuti tahapan *Community Based Research (CBR)* seperti disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Alur Kegiatan dan Tahapan CBR

Tahap	Kegiatan	Tujuan	Output
I	Identifikasi mitos dan asesmen pengetahuan awal (Pretest)	Mengetahui persepsi awal atlet terhadap mitos gizi	Data pretest
II	Edukasi dan diskusi interaktif berbasis fakta ilmiah	Memberikan klarifikasi ilmiah dan pembelajaran kolaboratif	Peningkatan pemahaman konseptual
III	FGD reflektif & klarifikasi pengalaman pribadi	Menggali pemaknaan perubahan sikap dan perilaku	Tema-tema kualitatif
IV	Evaluasi akhir dan refleksi tindakan (Posttest)	Mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku	Data posttest & refleksi peserta

Kuesioner Pre–Post Test Pengetahuan Gizi Atlet. Kuesioner terdiri dari 15 item pertanyaan berbentuk pilihan ganda dengan skoring 1 (benar) dan 0 (salah). Contoh item:

- “Air dingin dapat menurunkan performa atlet saat bertanding.”
- “Karbohidrat sederhana tidak disarankan untuk dikonsumsi sebelum latihan.”
- “Minuman energi lebih baik daripada air putih untuk hidrasi.”

Panduan Focus Group Discussion (FGD), panduan berisi 6 pertanyaan semi-terstruktur terkait persepsi peserta terhadap mitos, sumber informasi gizi, dan refleksi

perubahan setelah edukasi. Setiap FGD direkam dan ditranskrip verbatim. Lembar Observasi Partisipatif digunakan untuk mencatat dinamika kelompok, partisipasi atlet, dan interaksi sosial selama proses edukasi. Lembar Refleksi Individu, peserta menuliskan perubahan persepsi, sikap, dan perilaku gizi yang mereka alami setelah mengikuti program edukasi. Data dikumpulkan melalui kombinasi empat metode:

- Observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung;
- Kuesioner pre–post test untuk mengukur perubahan pengetahuan;
- FGD reflektif untuk memahami konteks sosial perubahan;
- Refleksi tertulis peserta untuk menilai internalisasi nilai-nilai gizi.

Analisis Kuantitatif. Data pre–post test dianalisis menggunakan statistik deskriptif (mean, SD, rentang skor) dan uji *paired-sample t-test* untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan. Analisis dilakukan dengan IBM SPSS versi 26. Hasil disajikan dalam bentuk tabel peningkatan skor dan grafik distribusi.

Analisis Kualitatif. Data transkrip FGD dan refleksi peserta dianalisis dengan metode analisis tematik Braun & Clarke, meliputi tahap:

- Familiarisasi data,
- Pengkodean terbuka
- Pengelompokan kode menjadi kategori, dan
- Penentuan tema akhir.’

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan Pengetahuan Gizi Atlet Remaja

Analisis data pre–post test terhadap 25 atlet remaja menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan gizi setelah mengikuti program edukasi berbasis *Community Based Research (CBR)*. Nilai rata-rata skor pretest sebesar $37,6 \pm 4,18$, meningkat menjadi $84,16 \pm 3,13$ pada posttest, dengan selisih rata-rata +46,56 poin atau peningkatan 123,83% dari skor awal. Uji *paired sample t-test* menunjukkan $p <$

0,001, yang berarti peningkatan tersebut signifikan secara statistik.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Pre-Post Pengetahuan Gizi Atlet Remaja

Statistik	Skor Pretest	Skor Posttest	Nilai <i>p</i>
Rata-rata	37,6	84,16	
Standar Deviasi	4,18	3,13	< 0,001
Minimum – Maksimum	30–46	78–90	

Keterangan: *n* = 25

Sumber : Data primer, 2025

Peningkatan skor yang cukup tinggi ini menandakan bahwa pendekatan edukasi partisipatif berhasil meningkatkan pemahaman faktual para atlet terhadap prinsip gizi seimbang dan membongkar mitos yang selama ini dipercaya. Peserta yang memiliki pengetahuan awal lebih rendah menunjukkan peningkatan yang lebih besar, sementara peserta dengan skor awal lebih tinggi mengalami peningkatan moderat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis partisipasi efektif bagi seluruh tingkat pengetahuan awal peserta, namun memberikan dampak paling kuat bagi kelompok yang semula memiliki literasi gizi rendah.

FGD dan Refleksi Peserta

Analisis tematik terhadap data *Focus Group Discussion* (FGD) dan refleksi peserta menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan proses perubahan kognitif dan perilaku peserta, yaitu:

1. Dekonstruksi mitos populer di kalangan atlet remaja. Peserta mengoreksi mitos yang sebelumnya dianggap benar, seperti larangan minum air dingin dan pembatasan karbohidrat sebelum bertanding.

“Saya dulu percaya kalau minum air es bikin otot kram, ternyata tidak. Yang penting cukup hidrasi.” (Peserta P7)

2. Refleksi terhadap sumber informasi gizi. Sebagian besar peserta mengaku sebelumnya lebih percaya pada media sosial dan teman sebaya. Setelah edukasi, mereka lebih kritis terhadap sumber informasi.

“Dulu saya ikut saja saran di TikTok, sekarang saya lihat dulu siapa yang ngomong.” (Peserta P4)

3. Transformasi sikap dan perilaku konsumsi. Sebagian besar peserta mulai menerapkan pola makan lebih sehat, seperti membawa bekal sendiri dan mengurangi minuman energi.

“Sekarang saya lebih sering bawa bekal biar tahu apa yang saya makan.” (Peserta P9)

4. Kolaborasi dan pembelajaran partisipatif. Peserta merasa metode diskusi kelompok membantu mereka memahami konsep dengan lebih baik dan menumbuhkan rasa memiliki terhadap proses pembelajaran.

Analisis kualitatif ini memperkuat hasil kuantitatif, menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terjadi pada tingkat pengetahuan, tetapi juga dalam kesadaran reflektif dan perilaku nyata.

CBR Efektif dan Faktor yang Berpengaruh

Efektivitas pendekatan *Community Based Research* (CBR) dalam meningkatkan literasi gizi atlet remaja dapat dijelaskan melalui tiga aspek utama: (1) partisipasi aktif peserta, (2) relevansi materi dengan konteks kehidupan atlet, dan (3) mekanisme refleksi bersama. Pendekatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk belajar dari pengalaman mereka sendiri, mengaitkan informasi ilmiah dengan rutinitas latihan, dan mengkritisi kebiasaan yang tidak sesuai prinsip gizi seimbang. Proses ini sejalan dengan teori *Self-Determination* yang menekankan pentingnya otonomi dan keterlibatan dalam proses belajar sebagai kunci pembentukan motivasi intrinsik (Enatsu et al., 2024).



Gambar 1. Pendampingan dan Edukasi Gizi

Selain itu, perubahan signifikan pada skor pengetahuan menggambarkan

pergeseran dari *functional nutrition literacy* menuju *critical nutrition literacy* (Fuller & Bird, 2025). Peserta tidak hanya memahami informasi gizi, tetapi juga mampu menilai validitasnya. Diskusi kelompok dan refleksi berperan penting dalam membangun kesadaran kolektif untuk melawan misinformasi, terutama yang bersumber dari media sosial dan kebiasaan turun-temurun.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan tidak terjadi secara merata di semua aspek. Atlet dengan tingkat partisipasi rendah pada sesi refleksi menunjukkan peningkatan lebih kecil dibandingkan peserta yang aktif berdiskusi. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi reflektif merupakan komponen penting dalam keberhasilan CBR. Faktor pendukung keberhasilan lain mencakup kemasan materi yang sederhana, suasana belajar kolaboratif, serta peran pelatih yang mendukung proses edukasi.

Sebaliknya, terdapat beberapa faktor penghambat, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan (empat minggu), perbedaan gaya belajar peserta, serta pengaruh lingkungan eksternal seperti konten media sosial yang kontradiktif. Meskipun demikian, penggunaan pendekatan triangulasi dan analisis campuran memperkuat validitas temuan bahwa perubahan yang terjadi tidak bersifat kebetulan, melainkan hasil dari proses pembelajaran sosial dan partisipatif yang terencana dengan baik.

Penelitian ini memperkuat teori bahwa *Community Based Research* efektif sebagai pendekatan edukasi berbasis kolaborasi dan refleksi sosial. Secara teoretis, CBR memperluas konsep literasi gizi dengan memasukkan dimensi reflektif dan kontekstual dalam proses pembelajaran. Secara praktis, hasil ini mendorong pelatih, guru olahraga, dan pendidik gizi untuk mengintegrasikan sesi reflektif dan diskusi kelompok dalam kegiatan pelatihan atlet.

Program edukasi semacam ini dapat menjadi model berkelanjutan untuk meningkatkan *critical nutrition literacy* di kalangan remaja atlet Indonesia. Dengan

dukungan kebijakan dari sekolah dan komunitas olahraga, kegiatan edukasi berbasis CBR dapat dikembangkan ke berbagai cabang olahraga lain sebagai strategi nasional untuk mengatasi misinformasi gizi dan memperkuat perilaku makan sehat di kalangan generasi muda.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan *Community Based Research* (CBR) efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet basket remaja membedakan antara fakta dan mitos seputar makanan serta minuman olahraga. Melalui penerapan metode *mixed methods*, diperoleh bukti adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi, kemampuan berpikir kritis, serta perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat. Kegiatan edukasi partisipatif mendorong internalisasi pengetahuan ilmiah dan pembentukan kesadaran reflektif, sehingga peserta mampu menilai informasi gizi secara mandiri dan rasional sesuai kebutuhan performa atletik mereka.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan model edukasi gizi berbasis komunitas yang menekankan kolaborasi, relevansi konteks sosial, dan keterlibatan aktif peserta. Pendekatan CBR terbukti mampu menjembatani kesenjangan antara teori literasi gizi dan praktik edukasi lapangan, menjadikannya strategi efektif untuk memperkuat *critical nutrition literacy* di kalangan atlet muda.

Dari sisi implikasi praktis, program edukasi berbasis CBR dapat dijadikan model pembelajaran kolaboratif bagi pelatih, sekolah, dan komunitas olahraga dalam menangkal misinformasi gizi serta membangun budaya konsumsi yang lebih sehat dan sadar bukti ilmiah. Ke depan, program ini memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi kegiatan berkelanjutan lintas komunitas dan lintas cabang olahraga, dengan penyesuaian materi serta mekanisme refleksi yang

kontekstual untuk memperkuat literasi gizi nasional di kalangan remaja atlet.

Saran:

1. Implementasi skala luas:
Kegiatan edukasi berbasis *Community Based Research* perlu diperluas ke klub olahraga lain seperti sepak bola dan voli, karena model ini terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi di tingkat komunitas.
2. Kolaborasi lintas sektor:
Perlu kolaborasi antara pelatih, guru, ahli gizi, dan pemerintah daerah agar edukasi gizi bagi remaja atlet dapat menjadi program berkelanjutan dan terintegrasi dengan kebijakan nasional.
3. Digitalisasi materi edukasi:

Mengingat generasi muda sangat terpapar media sosial, perlu pengembangan media edukasi digital interaktif seperti vidbook dan nutricard untuk memperluas jangkauan edukasi gizi yang efektif dan menarik.

Daftar Pustaka

- Desbrow, B., Burd, N., Tarnopolsky, M., Moore, D., & Elliott-Sale, K. (2019). Nutrition for Special Populations: Young, Female, and Masters Athletes.. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 29 2, 220-227 .
<https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0269>.
- Enatsu, N., Seino, J., Tsuji, T., & Ogata, M. (2024). Effectiveness of Sports Nutrition Education Based on Self-Determination Theory for Male University Rowing Athletes: A Randomized Controlled Trial. *Nutrients*, 16.
<https://doi.org/10.3390/nu16060799>.
- Fiorini, S., Neri, L., Guglielmetti, M., Pedrolini, E., Tagliabue, A., Quatromoni, P., & Ferraris, C. (2023). Nutritional counseling in athletes: a systematic review. *Frontiers in Nutrition*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1250567>.
- Fuller, A., & Bird, S. (2025). A Strengths-Based Approach to Increasing Nutrition Knowledge in Student-Athletes: The 'Eat 2 Win' Pilot Program. *Nutrients*, 17.
<https://doi.org/10.3390/nu17020361>.
- Fuller, A., & Bird, S. (2025). A Strengths-Based Approach to Increasing Nutrition Knowledge in Student-Athletes: The 'Eat 2 Win' Pilot Program. *Nutrients*, 17.
<https://doi.org/10.3390/nu17020361>.
- Goh, Y., Bogart, L., Sipple-Asher, B., Uyeda, K., Hawes-Dawson, J., Olarita-Dhungana, J., Ryan, G., & Schuster, M. (2009). Using community-based participatory research to identify potential interventions to overcome barriers to adolescents' healthy eating and physical activity. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 491-502.
<https://doi.org/10.1007/s10865-009-9220-9>.
- Hulland, S., Trakman, G., & Alcock, R. (2023). Adolescent athletes have better general than sports nutrition knowledge and lack awareness of supplement recommendations: a systematic literature review. *The British Journal of Nutrition*, 131, 1362 - 1376.
<https://doi.org/10.1017/s0007114523002799>.
- Kim, N., Hong, K., & Jung, I. (2022). Nutrition Quotient and Dietary Self-efficacy according to the Transtheoretical Model in Adolescent Athletes. *Exercise Science*.
<https://doi.org/10.15857/ksep.2022.00416>.
- Nafilla, D., Dewi, Y., & Ellyas, I. (2023). Nutritional knowledge and food choice in relation with nutritional status among adolescent athletes of sport special class student. *International Journal of*

Physical Education, Sports and Health.

<https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i3c.2947>.

Woźniak, K., Hedesz, P., Żuk-łapan, A., Jung, M., Gardian-Baj, M., Popczyńska, J., Doryń, A., Jung, M., Babula, E., Włodarczyk, A., & Taras, A. (2024). Nutrition Strategies for Optimizing Performance and Health in Young Athletes. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://doi.org/10.12775/jehs.2024.6.0.001>.