



Peran Pelatih Dalam Membentuk Perilaku Gizi Atlet Remaja Di Kota Bengkulu

The Role Of Coaches In Shaping The Nutritional Behavior Of Adolescent Athletes In Bengkulu City

Eko Putra Utama J^{1*}; Deffri Anggara²; Andhika Nopri Ari Nugraha³; M Nur Ilham Bintang⁴; Juan Hayu Ramadhan⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Dehasen Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

*Penulis korespondensi: ekoputra@unived.ac.id

Diterima (Received): 17 Mei 2023

Direvisi (Revised): 28 Juni 2023

Disetujui (Accepted): 20 Mei 2023

Diterbitkan (Published): 30 Juni 2023

© Penulis, 2026. Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional (CC BY-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

ABSTRAK

Perilaku gizi atlet remaja dipengaruhi lingkungan latihan, dan pelatih sering menjadi rujukan utama informasi makan atlet, terutama ketika tenaga gizi olahraga sulit dijangkau. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran pelatih dalam membentuk perilaku gizi atlet remaja di Kota Bengkulu. Penelitian dilakukan pada tahun 2023 dengan desain campuran sekuensial eksplanatori, yaitu survei potong lintang terhadap 96 atlet berusia 13–17 tahun dari enam cabang olahraga, dilanjutkan wawancara semi-terstruktur dengan 10 pelatih. Peran pelatih (empat dimensi) dan perilaku gizi diukur dengan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan ANOVA, korelasi Pearson, regresi linier berganda, dan analisis tematik. Rerata skor perilaku gizi atlet adalah 66,3 dari 100. Atlet yang menilai peran pelatih tinggi memiliki skor lebih tinggi (70,5) daripada kategori rendah (59,5; selisih 11,0; IK 95% 6,0–16,1). Skor total peran pelatih berkorelasi positif sedang dengan perilaku gizi ($r = 0,52$; $p < 0,001$). Pada model regresi ($R^2 = 0,31$), hanya dimensi dukungan motivasi dan pendampingan yang signifikan ($\beta = 0,34$; $p = 0,006$). Wawancara menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pelatih bersumber dari pengalaman, bukan pelatihan formal, dan pengaturan asupan cenderung terbatas pada masa pertandingan. Peran pelatih berkaitan erat dengan perilaku gizi atlet remaja, sehingga pelatihan gizi dasar bagi pelatih serta kolaborasi dengan tenaga gizi, orang tua, dan sekolah perlu diperkuat.

Kata kunci: Pembinaan Olahraga; Gizi Olahraga; Keteladanan; Dukungan Sosial; Edukasi Gizi.

ABSTRACT

Adolescent athletes' eating behavior is shaped by their training environment, and coaches are often the main reference for dietary information, especially when sports nutritionists are hard to reach. This study analyzed the role of coaches in shaping the nutritional behavior of adolescent athletes in Bengkulu City, Indonesia. Conducted in 2023, it used an explanatory sequential mixed-methods design: a cross-sectional survey of 96 athletes aged 13–17 years from six sports, followed by semi-structured interviews with 10 coaches. Coach roles (four dimensions) and nutritional behavior were measured with questionnaires whose validity and reliability had been tested, and were analyzed using one-way ANOVA, Pearson correlation, multiple linear regression, and thematic analysis. The mean nutritional behavior score was 66.3 out of 100. Athletes who rated their coaches' role as high scored higher (70.5) than those in the low category (59.5; difference 11.0; 95% CI 6.0–16.1). The total coach-role score correlated moderately and positively with nutritional behavior ($r = 0.52$; $p < 0.001$). In the regression model ($R^2 = 0.31$), only motivational support and guidance was significant ($\beta = 0.34$; $p = 0.006$). Interviews showed that coaches' nutrition knowledge came from experience rather than formal training, and that dietary regulation was largely limited to competition periods. Coaches' roles are closely related to adolescent athletes' nutritional behavior; therefore, basic nutrition training for coaches and collaboration with nutrition professionals, parents, and schools should be strengthened.

Keywords: Sport Coaching; Sports Nutrition; Role Modeling; Social Support; Nutrition Education.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode pertumbuhan yang cepat dengan kebutuhan energi dan zat gizi yang tinggi, dan kebutuhan itu bertambah pada remaja yang berlatih secara teratur. Asupan gizi yang tepat mendukung adaptasi latihan, pemulihan, dan performa atlet, sedangkan asupan yang tidak memadai meningkatkan risiko

kelelahan dan cedera (Thomas et al., 2016). Namun, kajian pemetaan terhadap 21 artikel menunjukkan bahwa kesenjangan pengetahuan dan kesadaran gizi masih ditemukan pada atlet, dan sulitnya akses terhadap saran gizi berbasis bukti serta pendidikan gizi yang praktis disebut sebagai hambatan utama (Hopper et al., 2025).

Dalam kondisi tersebut, pelatih menempati posisi strategis. Pelatih bertemu atlet hampir setiap hari, menentukan jadwal latihan, dan sering menjadi tempat atlet bertanya tentang makanan, minuman, dan suplemen. Altınok dan Baş (2025) melaporkan bahwa pengetahuan dan perilaku gizi atlet sangat dipengaruhi oleh rekomendasi diet dari pelatihnya, terutama pada lingkungan yang aksesnya ke ahli gizi terbatas. Akan tetapi, pengetahuan gizi pelatih sendiri sering belum memadai. Pada 47 pelatih sekolah menengah, niat untuk merekomendasikan peningkatan konsumsi makanan sumber karbohidrat, sumber protein, dan hidrasi masing-masing hanya 46,0%, 44,7%, dan 91,9% (Jacob et al., 2019). Di tingkat klub pembinaan daerah seperti di Kota Bengkulu, atlet remaja umumnya lebih sering didampingi pelatih daripada tenaga gizi, sehingga cara pelatih menjalankan perannya berpotensi menentukan kebiasaan makan atlet.

Penelitian di Indonesia sejauh ini banyak menyoroti edukasi gizi bagi atlet. Penggalih et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi dua bulan kepada 185 atlet remaja di pusat pembinaan meningkatkan pengetahuan gizi mereka, dan Sari et al. (2021) mengangkat pengaturan makan menurut periode latihan melalui diskusi kelompok terfokus dengan pelatih sepak bola junior. Meskipun demikian, berdasarkan penelusuran penulis, masih sedikit kajian yang menilai peran pelatih sebagai konstruk berdimensi jamak, yakni sebagai pemberi informasi, teladan, pengatur asupan, dan pemberi dukungan, kemudian menghubungkannya dengan perilaku gizi atlet remaja di luar Pulau Jawa. Belum jelas pula dimensi peran mana yang paling terkait dengan perilaku tersebut.

Kerangka konseptual penelitian ini bertumpu pada teori kognitif sosial dan teori perilaku terencana. Perilaku dibentuk oleh interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan sosial, termasuk model peran dan umpan balik dari orang yang dianggap penting (Altınok & Baş, 2025). Dalam teori perilaku terencana, norma subjektif, yaitu persepsi tentang harapan orang penting, merupakan salah satu penentu niat berperilaku (Ajzen, 1991). Bagi atlet remaja, pelatih adalah salah satu sumber norma tersebut. Kontribusi penelitian ini adalah bukti empiris dari Kota Bengkulu yang menggabungkan ukuran kuantitatif peran pelatih berdimensi empat dengan penjelasan kualitatif dari pelatih.

Penelitian ini bertujuan (1) mendeskripsikan peran pelatih dan perilaku gizi atlet remaja di Kota Bengkulu, (2) menganalisis hubungan peran pelatih dengan perilaku gizi atlet, dan (3) menjelaskan bagaimana pelatih menjalankan perannya beserta hambatanannya. Pertanyaan penelitiannya adalah: bagaimana dan dimensi peran pelatih apa yang paling berkaitan dengan perilaku gizi atlet remaja?

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan campuran dengan desain sekuensial eksplanatori (Creswell & Plano Clark, 2018). Tahap pertama adalah survei kuantitatif potong lintang untuk menguji hubungan antara peran pelatih dan perilaku gizi atlet. Tahap kedua adalah wawancara semi-terstruktur dengan pelatih untuk menjelaskan pola yang ditemukan pada tahap pertama. Penelitian dilaksanakan di Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu, pada Maret–Juni 2023 di klub dan sentra pembinaan enam cabang olahraga, yaitu sepak bola, atletik, pencak silat, bulu tangkis, bola voli, dan taekwondo.

Populasi penelitian adalah atlet remaja berusia 13–17 tahun yang aktif berlatih minimal enam bulan dengan frekuensi sedikitnya tiga sesi per minggu. Sampel berjumlah 96 atlet yang dipilih secara purposif dengan alokasi proporsional per cabang olahraga. Atlet yang menghentikan latihan lebih dari empat minggu akibat cedera atau tidak memperoleh izin orang tua atau wali tidak diikutsertakan. Ukuran sampel melampaui kebutuhan untuk mendeteksi korelasi sedang ($r \approx 0,30$; $\alpha = 0,05$; daya 0,80; sekitar 85 subjek) dan memenuhi kaidah sekitar 10–15 subjek per prediktor pada regresi berganda. Untuk tahap kualitatif dipilih 10 pelatih (8 laki-laki dan 2 perempuan; pengalaman melatih 3–15 tahun) secara purposif dengan variasi maksimum menurut cabang olahraga.

Instrumen kuantitatif terdiri atas dua kuesioner yang diisi atlet. Kuesioner Peran Pelatih dalam Gizi memuat 20 butir berskala Likert 1–5 pada empat dimensi dengan lima butir per dimensi, yakni pemberian informasi gizi, keteladanan perilaku makan, pengaturan dan pengawasan asupan, serta dukungan motivasi dan pendampingan. Kuesioner Perilaku Gizi Atlet memuat 16 butir pada empat dimensi, yaitu keteraturan makan, pemilihan makanan bergizi, hidrasi, serta pembatasan jajanan dan minuman manis, dengan skor total dikonversi ke rentang 0–100. Validitas isi ditelaah tiga pakar (gizi olahraga, kepelatihan, dan pendidikan jasmani). Uji coba pada 30 atlet di luar sampel menghasilkan korelasi butir-total 0,38–0,79 serta koefisien alfa Cronbach 0,89 untuk kuesioner peran pelatih dan 0,86 untuk kuesioner perilaku gizi. Pedoman wawancara memuat delapan pertanyaan pokok tentang sumber pengetahuan gizi pelatih, cara pelatih mengarahkan makan atlet, situasi latihan dan pertandingan, serta hambatan yang dihadapi.

Atlet mengisi kuesioner di lokasi latihan dengan pendampingan peneliti selama sekitar 25 menit. Wawancara dilakukan setelah analisis awal data survei, berlangsung 30–45 menit, direkam atas izin partisipan, dan ditranskrip verbatim. Kredibilitas data kualitatif dijaga melalui triangulasi sumber (atlet dan pelatih) serta pengecekan hasil oleh partisipan.

Data kuantitatif dianalisis dengan statistik deskriptif. Peran pelatih dikategorikan berdasarkan rerata skor, yaitu tinggi ($\geq 4,00$), sedang (3,50–3,99), dan rendah ($< 3,50$). Perbedaan skor perilaku gizi antarkategori diuji dengan ANOVA satu arah dan uji lanjut Tukey setelah asumsi normalitas residual (Shapiro–Wilk) dan homogenitas varians (Levene) terpenuhi. Hubungan setiap dimensi dengan perilaku gizi dinilai dengan korelasi Pearson beserta interval kepercayaan (IK) 95% melalui transformasi Fisher. Kontribusi bersama keempat dimensi diuji dengan regresi linier berganda (Persamaan 1) dan multikolinearitas dinilai dengan faktor inflasi

varians (VIF). Taraf signifikansi ditetapkan $\alpha = 0,05$. Data wawancara dianalisis secara tematik mengikuti enam langkah Braun dan Clarke (2006); dua peneliti membuat kode secara independen dan menyepakati tema melalui diskusi.

Seluruh partisipan atlet berusia di bawah 18 tahun. Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin pengelola klub atau sentra pembinaan, persetujuan tertulis orang tua atau wali, dan persetujuan (asent) dari atlet. Pelatih memberikan persetujuan tertulis sebelum diwawancarai. Identitas partisipan dirahasiakan dengan kode, dan partisipan dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 96 atlet remaja (58 laki-laki, 60,4%; 38 perempuan, 39,6%) dengan usia rerata 14,9 tahun ($SB = 1,1$) berpartisipasi, dengan tingkat respons 100% dan tanpa data hilang. Atlet berasal dari sepak bola ($n = 24$), atletik ($n = 18$), pencak silat ($n = 16$), bulu tangkis ($n = 14$), bola voli ($n = 14$), dan taekwondo ($n = 10$). Skor rerata peran pelatih adalah 3,82 ($SB = 0,55$) pada skala 1–5. Sebanyak 37 atlet (38,5%) menilai peran pelatih tinggi, 35 atlet (36,5%) sedang, dan 24 atlet (25,0%) rendah. Skor rerata perilaku gizi adalah 66,3 ($SB = 9,1$) dari 100.

Skor perilaku gizi meningkat seiring kategori peran pelatih (Tabel 1). ANOVA satu arah menunjukkan perbedaan yang signifikan, $F(2, 93) = 13,78$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,23$ (efek besar). Uji Tukey menunjukkan bahwa skor kategori tinggi lebih tinggi 11,0 poin daripada kategori rendah (IK 95% 6,0–16,1; $p < 0,001$) dan skor kategori sedang lebih tinggi 7,1 poin daripada kategori rendah (IK 95% 2,0–12,1; $p = 0,004$). Selisih antara kategori tinggi dan sedang (4,0 poin; IK 95% -0,5–8,5) tidak signifikan ($p = 0,095$). Asumsi normalitas residual (Shapiro–Wilk, $p = 0,955$) dan homogenitas varians (Levene, $p = 0,593$) terpenuhi.

Seluruh dimensi peran pelatih berkorelasi positif dengan perilaku gizi (Tabel 2). Korelasi terkuat ditemukan pada dukungan motivasi dan pendampingan ($r = 0,51$) serta pengaturan dan pengawasan asupan ($r = 0,48$), sedangkan pemberian informasi gizi dan keteladanan perilaku makan berkorelasi lebih lemah (keduanya $r = 0,36$). Skor total peran pelatih berkorelasi positif sedang dengan perilaku gizi ($r = 0,52$; IK 95% 0,36–0,66; $p < 0,001$).

Model regresi linier berganda (Persamaan 1) signifikan, $F(4, 91) = 10,18$; $p < 0,001$, dengan $R^2 = 0,31$ (R^2 terkoreksi = 0,28). Artinya, empat dimensi peran pelatih bersama-sama menjelaskan sekitar 31% variasi perilaku gizi atlet, dan multikolinearitas tidak bermasalah (VIF 1,79–1,97). Dukungan motivasi dan pendampingan merupakan prediktor signifikan ($b = 5,00$; $SE = 1,78$; $\beta = 0,34$; $p = 0,006$), sedangkan pengaturan dan pengawasan asupan mendekati signifikan ($b = 2,56$; $SE = 1,36$; $\beta = 0,23$; $p = 0,063$). Pemberian informasi gizi ($b = 1,25$; $SE = 1,66$; $p = 0,453$) dan keteladanan perilaku makan ($b = -0,29$; $SE = 1,84$; $p = 0,875$) tidak signifikan setelah dimensi lain dikendalikan. Konstanta model adalah 33,30 ($SE = 6,14$; $p < 0,001$).

Gambar 1 memperlihatkan pola yang searah pada keempat dimensi perilaku gizi: skor kategori tinggi selalu berada di atas kategori sedang, dan skor kategori sedang di atas kategori rendah. Dimensi pembatasan jajanan dan minuman manis memiliki skor terendah pada semua kategori (53,1–64,5), sedangkan keteraturan makan tertinggi (62,4–74,2).

Analisis tematik terhadap wawancara 10 pelatih menghasilkan empat tema. Pertama, pengetahuan gizi berbasis pengalaman. Delapan dari sepuluh pelatih belum pernah mengikuti pelatihan gizi formal dan mengandalkan pengalaman sebagai atlet, kebiasaan yang diwariskan pelatih terdahulu, serta informasi dari media sosial. Seorang pelatih menyatakan, “Saya tahu dari dulu waktu jadi atlet, mau tanding makan nasi yang banyak biar kuat. Belajar khusus gizi belum pernah” (P3). Kedua, keteladanan dan pembiasaan di lingkungan latihan. Pelatih membawa air minum ke lapangan dan mengingatkan sarapan sebelum latihan pagi, dan atlet cenderung meniru: “Kalau saya minum air putih terus di lapangan, anak-anak ikut. Kalau saya minum es, mereka ikut juga” (P6).

Ketiga, pengaturan asupan yang berfokus pada masa pertandingan. Pelatih mengatur makan menjelang tanding, misalnya memperbanyak nasi dan menghindari makanan pedas atau berlemak, tetapi pengawasan pada hari latihan biasa tidak konsisten. Keempat, hambatan di luar lapangan. Pelatih menyebut jajanan sekolah, uang saku, dan peran orang tua sebagai penentu makanan di rumah, serta tidak adanya akses rutin ke tenaga gizi: “Di lapangan bisa kami awasi, tapi di rumah orang tua yang masak. Kadang cuma mi instan” (P9).

Pembahasan

Temuan utama penelitian ini adalah bahwa persepsi atlet remaja tentang peran pelatih berkaitan positif dengan perilaku gizi mereka. Atlet yang menilai pelatihnya berperan tinggi memiliki skor perilaku gizi yang lebih baik, dan hubungan itu bermakna secara statistik maupun praktis ($\eta^2 = 0,23$). Hasil ini sejalan dengan Altınok dan Baş (2025) yang menyimpulkan bahwa rekomendasi diet pelatih sangat memengaruhi pengetahuan dan perilaku gizi atlet, serta dengan Jacob et al. (2019) yang menempatkan pelatih sebagai sumber informasi gizi yang penting bagi atlet sekolah menengah. Karena desainnya potong lintang, hubungan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai sebab-akibat. Atlet yang sudah berperilaku gizi baik mungkin juga menilai pelatihnya lebih positif.

Yang menarik, ketika keempat dimensi dimasukkan bersama, hanya dukungan motivasi dan pendampingan yang menjadi prediktor signifikan, sementara pemberian informasi dan keteladanan tidak. Dengan kata lain, pelatih yang hadir secara konsisten, memberi semangat, dan menemani atlet menerapkan pola makan tampak lebih penting daripada pelatih yang sekadar menyampaikan informasi. Temuan ini

mendukung pandangan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah perilaku. Kajian pemetaan Hopper et al. (2025) menunjuk pendidikan gizi yang praktis sebagai kebutuhan yang belum terpenuhi. Dalam kerangka teori perilaku terencana, pendampingan yang berulang dapat memperkuat norma subjektif dan rasa mampu atlet untuk menjalankan anjuran (Ajzen, 1991). Dimensi pengaturan dan pengawasan asupan mendekati signifikan ($p = 0,063$), sehingga perannya perlu diuji ulang pada sampel yang lebih besar.

Data wawancara membantu menjelaskan pola tersebut. Pengetahuan gizi pelatih yang bersumber dari pengalaman dan pengaturan makan yang terpusat pada masa pertandingan berarti informasi yang diterima atlet belum tentu akurat dan tidak berlangsung sepanjang periode latihan. Padahal, panduan gizi olahraga menekankan bahwa asupan harus disesuaikan dengan beban latihan sehari-hari, bukan hanya menjelang kompetisi (Thomas et al., 2016), dan kebutuhan remaja yang masih tumbuh sebagaimana tercermin dalam angka kecukupan gizi nasional menuntut asupan yang memadai secara konsisten (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Hambatan berupa jajanan sekolah, keterbatasan uang saku, dan makanan yang disiapkan orang tua menunjukkan bahwa pengaruh pelatih terbatas pada lingkungan latihan. Karena itu, upaya perbaikan tidak cukup hanya menyasar atlet.

Implikasinya bersifat praktis. Pertama, pembinaan olahraga daerah perlu memasukkan pelatihan gizi dasar bagi pelatih, misalnya diskusi kelompok berdasarkan periode latihan seperti yang dilakukan Sari et al. (2021). Kedua, edukasi gizi bagi atlet, yang terbukti meningkatkan pengetahuan (Penggali et al., 2023), sebaiknya disertai pendampingan makan yang berkelanjutan oleh pelatih. Ketiga, pelatih perlu bekerja sama dengan orang tua, sekolah, dan tenaga gizi setempat agar pesan yang diterima atlet konsisten di lapangan, sekolah, dan rumah. Temuan ini dapat dijadikan hipotesis untuk klub di kota lain yang memiliki karakteristik serupa, tetapi belum tentu berlaku di semua konteks.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Data peran pelatih dan perilaku gizi bersumber dari laporan atlet sehingga rentan bias persepsi dan bias keinginan sosial. Sampel diambil secara purposif dari satu kota, dan pengetahuan gizi pelatih tidak diukur secara kuantitatif. Penelitian selanjutnya disarankan memakai desain longitudinal atau intervensi berbasis pelatih, menggabungkan catatan asupan makan atau pengamatan langsung, serta mengukur pengetahuan dan efikasi diri gizi pelatih.

Tabel 1. Skor perilaku gizi atlet remaja menurut kategori peran pelatih (N = 96)

Kategori peran pelatih	n	Rerata (SB) skor perilaku gizi	Indikator statistik
Tinggi (skor $\geq 4,00$)	37	70,5 (7,6)	Selisih dengan rendah 11,0 (IK 95% 6,0–16,1); $p < 0,001$
Sedang (skor 3,50–3,99)	35	66,5 (7,7)	Selisih dengan rendah 7,1 (IK 95% 2,0–12,1); $p = 0,004$
Rendah (skor $< 3,50$)	24	59,5 (9,1)	Rujukan; $F(2, 93) = 13,78$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,23$

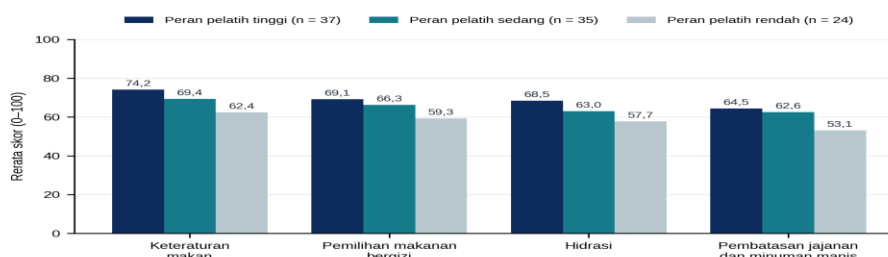
Catatan. Skor perilaku gizi berskala 0–100 (semakin tinggi semakin baik). SB = simpangan baku; IK = interval kepercayaan; selisih dan IK dihitung dengan uji lanjut Tukey. Sumber: data primer penelitian, 2023.

Tabel 2. Statistik deskriptif dimensi peran pelatih dan korelasinya dengan perilaku gizi atlet (N = 96)

Dimensi peran pelatih	n	Rerata (SB)	r (IK 95%); p
Pemberian informasi gizi	96	3,94 (0,64)	0,36 (0,17–0,52); $p < 0,001$
Keteladanan perilaku makan	96	3,76 (0,60)	0,36 (0,17–0,52); $p < 0,001$
Pengaturan dan pengawasan asupan	96	3,53 (0,81)	0,48 (0,31–0,62); $p < 0,001$
Dukungan motivasi dan pendampingan	96	4,03 (0,61)	0,51 (0,35–0,65); $p < 0,001$

Catatan. Skor dimensi berskala 1–5. r = koefisien korelasi Pearson dengan skor perilaku gizi; IK 95% dihitung dengan transformasi Fisher. Sumber: data primer penelitian, 2023.

Gambar 1. Rerata skor empat dimensi perilaku gizi atlet remaja menurut kategori peran pelatih (skala 0–100)



Catatan. Batang menunjukkan rerata skor; N = 96 (tinggi n = 37, sedang n = 35, rendah n = 24). Sumber: data primer penelitian, 2023.

Hubungan dimensi peran pelatih dengan perilaku gizi dimodelkan dengan regresi linier berganda pada Persamaan (1).

$$Y_i = \beta_0 + \beta_1 X_{1i} + \beta_2 X_{2i} + \beta_3 X_{3i} + \beta_4 X_{4i} + \varepsilon_i \quad (1)$$

dengan Y_i adalah skor perilaku gizi atlet ke- i (skala 0–100); X_1 sampai X_4 berturut-turut adalah skor pemberian informasi gizi, keteladanan perilaku makan, pengaturan dan pengawasan asupan, serta dukungan motivasi dan pendampingan (skala 1–5); β_0 adalah konstanta; β_1 sampai β_4 adalah koefisien regresi (perubahan skor perilaku gizi untuk kenaikan satu poin skor dimensi); dan ε_i adalah galat acak.

KESIMPULAN

Peran pelatih berkaitan positif dan bermakna dengan perilaku gizi atlet remaja di Kota Bengkulu. Semakin tinggi peran pelatih yang dipersepsikan atlet, semakin baik perilaku gizinya, dan dimensi dukungan motivasi serta pendampingan menjadi kontributor yang paling menonjol. Pelatih umumnya mengandalkan pengalaman, bukan pelatihan formal, dan mengatur asupan atlet terutama pada masa pertandingan.

Kontribusi utama penelitian ini adalah menunjukkan bahwa pendampingan yang konsisten lebih penting daripada penyampaian informasi semata. Karena itu, pelatihan gizi dasar bagi pelatih perlu difokuskan pada keterampilan mendampingi dan menerapkan pola makan, serta melibatkan orang tua, sekolah, dan tenaga gizi. Keterbatasan pokok adalah desain potong lintang, penggunaan laporan mandiri, dan cakupan satu kota; penelitian lanjutan dengan desain intervensi dan pengukuran asupan yang lebih objektif diperlukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para atlet, pelatih, dan orang tua atau wali di Kota Bengkulu yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy):

EPU: Konseptualisasi, Metodologi, Supervisi, Administrasi Proyek, Penulisan - Draf Asli,

DA: Investigasi, Kurasi Data, Analisis Formal,

ANAN: Investigasi, Validasi, Visualisasi,

MB: Sumber Daya, Kurasi Data, Penulisan - Telaah & Penyuntingan,

JHR: Investigasi, Perangkat Lunak, Penulisan - Telaah & Penyuntingan

2. Pendanaan:

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Konflik Kepentingan:

Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.

4. Persetujuan Etik dan Partisipan:

Penelitian melibatkan atlet berusia 13–17 tahun. Izin pelaksanaan diperoleh dari pengelola klub atau sentra pembinaan di Kota Bengkulu, persetujuan tertulis (*informed consent*) dari orang tua atau wali, serta persetujuan (*asent*) dari atlet. Pelatih memberikan persetujuan tertulis. Kerahasiaan identitas dijaga dengan kode partisipan.

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:

Penulis menggunakan Claude (Anthropic) sebagai alat bantu penataan format sesuai templat. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan data, analisis, dan rujukan. AI tidak dicantumkan sebagai penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Altınok, Ö., & Baş, M. (2025). Coach candidates' and coaches' nutrition knowledge affects dietary recommendations indirectly: Mediator effects of self-efficacy. *Nutrients*, 17(3), 589. <https://doi.org/10.3390/nu17030589>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Hopper, C., Mooney, E., & Mc Cloat, A. (2025). Nutritional intake and dietary knowledge of athletes: A scoping review. *Nutrients*, 17(2), 207. <https://doi.org/10.3390/nu17020207>
- Jacob, R., Couture, S., Lamarche, B., Provencher, V., Morissette, É., Valois, P., Goulet, C., & Drapeau, V. (2019). Determinants of coaches' intentions to provide different recommendations on sports nutrition to their athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16, Article 57. <https://doi.org/10.1186/s12970-019-0311-x>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Trisnantoro, L., Susila, E. N., Ernawaty, Rahadian, B., Margono, Sujadi, D., Isnanta, R., Bactiar, N., Anugraheni, A. R., & Budiarto, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 38. <https://doi.org/10.22146/ijcn.79757>

- Sari, S. P., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Anwar, F. (2021). Fokus grup diskusi pengaturan makan sesuai periode latihan pada pelatih sepak bola atlet junior. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 23–31.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>