

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Telaah Pustaka .....	14
1. Sepak Bola.....	14
2. Teori Perilaku .....	16
2.1. Pengertian Perilaku .....	16
2.2. Bentuk Perilaku Berdasarkan Respon Terhadap Stimulus ...	16
2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku .....	17
2.4. Domain Perilaku .....	18
2.5. Perilaku Kesehatan .....	18
2.6. Health Belief Model (HBM) .....	20

3. Persepsi (Perception) .....	22
3.1. Pengertian .....	22
3.2. Faktor yang Mempengaruhi Persepsi .....	22
4. Diet Gizi Seimbang .....	25
4.1. Pengertian .....	25
4.2. Pesan Gizi Seimbang .....	26
4.3. Gizi Seimbang Untuk Atlet .....	26
4.4. Pesan Gizi Seimbang yang Sesuai Untuk Atlet .....	27
5. Suplemen .....	33
5.1. Pengertian .....	33
5.2. Fungsi Suplemen .....	33
5.3. Jenis Suplemen yang Dikonsumsi Atlet .....	34
6. Kebiasaan Makan .....	38
6.1. Pengertian .....	38
6.2. Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan .....	40
6.3. Kebiasaan Makan pada Atlet .....	43
6.4. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Menggunakan SQ- FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire) .....	45
7. Komposisi Tubuh .....	47
7.1. Pengertian .....	47
7.2. Faktor yang Mempengaruhi Komposisi Tubuh .....	50
7.3. Teknik Penilaian Komposisi Tubuh .....	51
7.4. Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) .....	51
7.5. Komposisi Tubuh Atlet Sepak Bola .....	52
B. Kerangka Teori .....	54
C. Kerangka Konsep .....	55
D. Hipotesis .....	55

### BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	56
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	56
C. Populasi Penelitian .....	56
D. Penentuan Besar Sampel Penelitian .....	57
E. Variabel Penelitian .....	58
F. Definisi Operasional .....	58
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	59
H. Instrumen Penelitian .....	60
I. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	63
J. Jalannya Penelitian .....	65
K. Metode Analisis Data .....	66
L. Etika Penelitian .....	67

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	68
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	68
2. Gambar Alir Subjek Penelitian .....	69
3. Karakteristik Subjek Penelitian .....	71
4. Gambaran Persepsi Diet Gizi Seimbang Subjek Penelitian .....	72
5. Profil Kebiasaan Makan Subjek Penelitian .....	72
5.1. Kebiasaan Konsumsi Makanan .....	72
5.2. Kebiasaan Konsumsi Suplemen .....	74
6. Profil Komposisi Tubuh Subjek Penelitian .....	75
7. Gambaran Alasan Konsumsi Suplemen Subjek Penelitian .....	76
8. Hubungan Persepsi Diet Gizi Seimbang Terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan .....	76
9. Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Komposisi Tubuh .....	78

9.1.	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Terhadap	
	Komposisi Tubuh .....	78
9.2.	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Seuplemen Terhadap	
	Komposisi Tubuh .....	80
<b>B. Pembahasan</b>		
1.	Profil Persepsi Diet Gizi Seimbang, Persepsi Suplemen, Kebiasaan	
	Makan, dan Komposisi Tubuh Pemain Sepak bola Unit Kegiatan	
	Mahasiswa (UKM) di Daerah Istimewa Yogyakarta .....	82
1.1.	Persepsi Diet Gizi Seimbang .....	82
1.2.	Kebiasaan Makan .....	83
	a. Kebiasaan Konsumsi Makanan .....	83
	b. Kebiasaan Konsumsi Suplemen .....	87
1.3.	Komposisi Tubuh .....	91
1.4.	Alasan Konsumsi Suplemen .....	93
2.	Hubungan Persepsi Diet Gizi Seimbang Terhadap Kebiasaan	
	Konsumsi Makanan .....	95
3.	Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Komposisi Tubuh .....	103
C.	Keterbatasan Penelitian .....	106
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
A.	Kesimpulan .....	107
B.	Saran .....	108
DAFTAR PUSTAKA .....		109
LAMPIRAN .....		115

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Teori Health Belief Model .....	21
Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang.....	25
Gambar 3. Kompartemen Komposisi Tubuh .....	49
Gambar 4. Kerangka Teori .....	54
Gambar 5. Kerangka Konsep .....	55
Gambar 6. Diagram Alir Subjek .....	70

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pola Makan Atlet.....	45
Tabel 2. Kategori Kebugaran berdasarkan Persentase Lemak Tubuh pada Laki- Laki .....	49
Tabel 3. Kategori Kebugaran berdasarkan Persentase Lemak Tubuh pada Perempuan .....	49
Tabel 4. Skala Persentase Lemak Tubuh .....	52
Tabel 5. Blue Print Kuesioner Persepsi Diet Gizi Seimbang .....	61
Tabel 6. Blue Print Kuesioner Alasan Konsumsi Suplemen .....	63
Tabel 7 Blue Print Kuesioner Persepsi Diet Gizi Seimbang Hasil Validasi .....	64
Tabel 8 Blue Print Kuesioner Alasan Konsumsi Suplemen Hasil Validasi .....	65
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian.....	71
Tabel 10. Karakteristik Subjek Penelitian .....	72
Tabel 11 Kategori Persepsi Diet Gizi Seimbang .....	72
Tabel 12 Kebiasaan Konsumsi Makanan.....	73
Tabel 13 Profil Asupan .....	74
Tabel 14 Kebiasaan Konsumsi Suplemen .....	75
Tabel 15 Profil Komposisi Tubuh .....	75
Tabel 16 Sebab Konsumsi Suplemen .....	76
Tabel 17 Hubungan Persepsi Diet Gizi Seimbang terhadap Kebiasaan Konsumsi Makanan .....	77
Tabel 18 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan terhadap Komposisi Tubuh .....	79
Tabel 19 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Suplemen terhadap Komposisi Tubuh .....	81

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Responden .....	116
Lampiran2. Surat Persetujuan Responden (Informed Consent) .....	118
Lampiran 3. Formulir Karakteristik Dasar .....	119
Lampiran 4. Kuesioner Persepsi Diet Gizi Seimbang .....	120
Lampiran 5. Kuesioner Persepsi Suplemen .....	122
Lampiran 6. Formulir SQ-FFQ Makanan .....	124
Lampiran 7. Formulir SQ-FFQ Suplemen .....	128
Lampiran 8. Contoh Perhitungan Kebutuhan Energi .....	132
Lampiran 9. Master Karakteristik Subjek Penelitian .....	133
Lampiran 10. Master Data Skor Persepsi Diet Gizi Seimbang .....	134
Lampiran 11. Master Data Kebiasaan Konsumsi Makanan .....	135
Lampiran 12. Master Data Kebiasaan Konsumsi Suplemen .....	137
Lampiran 13. Master Data BIA .....	140
Lampiran 14. Hasil Analisis.....	141
Lampiran 15. Ethical Clearance .....	149
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian .....	150