



PENGEMBANGAN *INSPIRE BOOKLET* DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ATLET REMAJA DI KLUB GALAXY STARS BASKETBALL

KIARA AZZAHRA FEBIANANTO



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Pengembangan *Inspire Booklet* dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Atlet Remaja di Klub Galaxy Stars Basketball” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2025

Kiara Azzahra Febiananto
NIM J0306211037

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



KIARA AZZAHRA FEBIANANTO. Pengembangan *Inspire Booklet* dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Atlet Remaja di Klub Galaxy Stars Basketball. Dibimbing oleh ANNISA RIZKIRIANI.

Atlet remaja membutuhkan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan performa, namun masih ditemukan kasus gizi kurang dan gizi lebih akibat asupan yang tidak sesuai. Minimnya pendampingan ahli gizi dan rendahnya pengetahuan menjadi hambatan. Penelitian ini bertujuan mengembangkan *Inspire Booklet* sebagai media edukasi guna memicu peningkatan pada pengetahuan gizi seimbang pada atlet remaja. Metode pre-eksperimental diimplementasikan pada studi ini melalui desain *one group pretest-posttest*. Hasil mendapati peningkatan signifikan skor rata-rata pengetahuan gizi dari $74,59 \pm 8,47$ saat *pretest* menjadi $96,60 \pm 6,21$ saat *posttest* ($p < 0,05$). Sebanyak 87,5% responden menyukai *Inspire Booklet*, menunjukkan penerimaan yang sangat baik. Media ini dinilai efektif dan menarik dalam memicu peningkatan pada pengetahuan gizi atlet remaja.

Kata kunci: atlet remaja, edukasi gizi, gizi seimbang, pengetahuan gizi

ABSTRACT

KIARA AZZAHRA FEBIANANTO. Development of Inspire Booklet in Improving Balanced Nutrition Knowledge of Teenage Athletes at Galaxy Stars Basketball Club. Supervised by ANNISA RIZKIRIANI.

Adolescent athletes require balanced nutrition to support growth and performance, but there are still cases of undernutrition and overnutrition due to inappropriate intake. The lack of nutritionist assistance and low knowledge are obstacles. This study aims to develop Inspire Booklet as an educational media to trigger an increase in balanced nutrition knowledge in adolescent athletes. The pre-experimental method was implemented in this study through a one group pretest-posttest design. Results showed a significant increase in the average score of nutritional knowledge from $74.59 \pm 8,47$ at pretest to $96.60 \pm 6,21$ at posttest ($p < 0.05$). A total of 87.5% of respondents liked the Inspire Booklet, indicating very good acceptance. This media is considered effective and attractive in improving the nutritional knowledge of adolescent athletes.

Keywords: adolescent athletes, balanced nutrition, nutrition education, nutrition knowledge



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



PENGEMBANGAN *INSPIRE BOOKLET* DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ATLET REMAJA DI KLUB GALAXY STARS BASKETBALL

KIARA AZZAHRA FEBIANANTO

Laporan Proyek Akhir
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Penguji pada ujian Laporan Akhir: Ani Nuraeni, S.Pd., M.Pd



Nama
NIM

@Hak cipta milik IPB University

Ketua Program Studi:
Annisa Rizkiriani, S.Gz, M.Si.
NPI.201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi:
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T.
NIP. 196607171992031003

Tanggal Ujian: 4 Juli 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

IPB University

Judul Laporan Akhir : Pengembangan *Inspire Booklet* dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Atlet Remaja di Klub Galaxy Stars Basketball
: Kiara Azzahra Febiananto
: J0306211037

Disetujui oleh

Diketahui oleh

Tanggal Lulus:



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a.

b.

c.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur senantiasa dipanjatkan atas kehadirat Allah SWT yang sudah memberi limpahan berkah dan rahmat-Nya, menjadikan penulis mampu menuntaskan laporan proyek akhir dengan judul “Pengembangan *Inspire Booklet* dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Atlet Remaja di Klub Galaxy Stars Basketball”. Laporan proyek akhir ini sengaja disusun karena merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi, Institut Pertanian Bogor.

Kesuksesan penulis dalam menuntaskan tulisan ini tentunya tak terlepas dari dukungan banyak pihak. Maka, penulis dengan tulus mengungkapkan rasa terima kasih kepada:

1. Institut Pertanian Bogor yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi.
2. Ibu Annisa Rizkiriani, S.Gz, M.Si. selaku dosen pembimbing yang sudah bersedia mengarahkan, membimbing, dan memberi saran kepada penulis untuk menuntaskan laporan proyek akhir ini.
3. Ibu Ani Nuraeni, S.Pd., M.Pd. selaku dosen moderator yang telah membimbing dan memberi saran kepada penulis dalam menulis laporan proyek akhir ini.
4. Bapak Iman Firmansyah selaku ketua umum klub Galaxy Stars Basketball, Bapak Mohamad Saeful Anwar dan Bapak Rahmat selaku pelatih yang memegang tim kelompok umur 13 klub Galaxy Stars Basketball yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis didalam pelaksanaan penelitian di klub Galaxy Stars Basketball.
5. Keluarga ayah (Sugiharto), ibu (Rd. Anne Sukmara), kakak (Muhamad Zaidane Febaananto), serta sepupu (Amara Mutia Rahima dan Luvitha Shauma Putri) atas doa, motivasi, dan dukungan selama penyelesaian laporan proyek akhir ini.
6. Teman-teman Alfira Nasywaa Shiddiqah, Intan Nurjanah, Adzra Aqilah, Rahmadhani Nur Sabrina, Vanya Danella Firmansyah, Nabila Maulidya Azzahra, Varencia Ratu Ardia Putri, Setyani Rianita Puspita Sari, Egidia Oktoviana Firanty, Athiyya Putri Salsabillah, Alya Nabilla Septiani, Danang Wijaya, dan Devana Salsabilla atas dukungan selama penyelesaian laporan proyek akhir ini.

Penulis mengharapkan adanya manfaat yang bisa diambil dari laporan ini untuk pihak yang memerlukannya serta untuk ilmu pengetahuan yang lebih maju.

Bogor, Juli 2025

Kiara Azzahra Febiananto



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL		ix
DAFTAR GAMBAR		ix
DAFTAR LAMPIRAN		ix
PENDAHULUAN		 1
1.1	Latar Belakang	1
1.2	Rumusan Masalah	2
1.3	Tujuan	3
1.4	Manfaat	3
KERANGKA PEMIKIRAN		 4
METODE		 6
3.1	Desain, Tempat, dan Waktu	6
3.2	Jumlah dan Penarikan Sampel	6
3.3	Jenis dan Pengumpulan Data	7
3.4	Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5	Definisi Operasional	9
3.6	Tahap Penelitian	10
HASIL DAN PEMBAHASAN		 12
4.1	Pengembangan Media Edukasi <i>Inspire Booklet</i>	12
4.2	Karakteristik Responden	15
4.3	Pengetahuan Atlet Remaja Mengenai Gizi Seimbang	17
4.4	Penilaian Penerimaan Media <i>Inspire Booklet</i>	20
SIMPULAN DAN SARAN		 22
5.1	Simpulan	22
5.2	Saran	22
DAFTAR PUSTAKA		 23
LAMPIRAN		 27



1	Jenis dan pengumpulan data	7
2	Definisi operasional	9
3	Hasil uji kelayakan media <i>Inspire Booklet</i> oleh ahli gizi	14
4	Hasil uji kelayakan media <i>Inspire Booklet</i> oleh pelatih basket	14
5	Analisis deskriptif karakteristik responden	15
6	Pengetahuan gizi atlet remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi	18
7	Hasil uji normalitas pengetahuan gizi atlet remaja	19
8	Hasil uji wilcoxon perubahan nilai atlet remaja	19
9	Pengaruh pengetahuan edukasi gizi melalui media <i>Inspire Booklet</i>	20
10	Hasil penerimaan media <i>Inspire Booklet</i>	21

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran	4
2	Tahap penelitian	10
3	Perbandingan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> berdasarkan poin pertanyaan	18

DAFTAR LAMPIRAN

1	Media edukasi <i>Inspire Booklet</i>	28
2	Lembar persetujuan responden	33
3	Kuesioner pengetahuan gizi seimbang atlet remaja	36
4	Hasil pengetahuan gizi responden berdasarkan poin pertanyaan	39
5	Kuesioner tingkat penerimaan media <i>Inspire Booklet</i>	40
6	Form uji kelayakan media <i>Inspire Booklet</i>	41
7	Hasil perhitungan uji normalitas dan uji wilcoxon	43
8	Hasil perhitungan uji validitas dan uji reliabilitas	44
9	Dokumentasi penelitian	45

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.