

## ABSTRAK

**AHMAD AFANDI. Efektifitas Buku Saku Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Atlet UNIMED Atletik Club (UAC). (Pembimbing : NURHAMIDA SARI SIREGAR). Skripsi Medan : FIK UNIMED. 2019.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang efektifitas buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan atlet UNIMED Atletik Club (UAC). Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen semu*. Dengan rancangan *pre-eksperimen one group pre-test and post-test*. Sampel penelitian berjumlah 11 orang atlet UNIMED Atletik Club (UAC) ditetapkan berdasarkan *insidental sampling*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April sampai November 2019. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner gizi. Data dianalisis menggunakan uji t-berpasangan dengan bantuan program spss versi 20. Nilai rata-rata pengetahuan atlet sebelum diberikan buku saku sebesar 18,18 dan setelah diberikan buku saku sebesar 41,64. Hasil penelitian menunjukkan buku saku gizi efektif meningkatkan pengetahuan atlet Unimed Atletik Club (UAC) dengan nilai  $p = 0,000$  ( $0,000 < 0,05$ ).

**Kata Kunci : Efektifitas, buku saku gizi, pengetahuan, atlet Unimed Atletik Club (UAC)**

