



# Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18871>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18871>

## Coaching Clinic Pengaturan Gizi dan Hidrasi Atlet pada Pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur

Maya Fernandya Siahaan<sup>1\*</sup>, Jonni Siahaan<sup>2</sup>, Andree Fazara<sup>3</sup>, Fordinal Shinab<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (Universitas Esa Unggul), Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Papua

<sup>3</sup>Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Jakarta Timur

### Article Info

Article History :

Received 2024-04-16

Revised 2024-04-30

Accepted 2024-05-25

Available 2024-05-31

Keywords :

Education, Knowledge, taekwondo,  
Sport nutrition

Bahasa :

Edukasi, Pengetahuan, Taekwondo,  
Gizi Olahraga

### Abstract

*The problem is there are still many athletes who do not know about the concept of balanced nutrition, so they often consume foods high in carbohydrates, consume excessive protein, and even foods high in sugar, salt and fat (GGL). The Coaching Clinic's educational activities aim to increase coaches' knowledge of the importance of a balanced diet for athletes and meeting hydration needs in improving athlete performance. Nutrition education is an effort to increase the knowledge of coaches and athletes regarding the topic of sports nutrition. This coaching clinic was carried out using presentation and discussion methods with 78 coaches under the auspices of the East Jakarta Taekwondo city management. Participants take objective tests before (pre-test) and after (post-test) coaching clinic activities by filling in a Google form link containing 15 multiple choice questions about balanced nutrition, athlete nutrition management, and athlete hydration needs. The participants' average score on the pretest was 48.82 points and the posttest was 69.74 points, indicating an increase in the knowledge of coaching clinic participants. It can be concluded that providing education through the coaching clinic was able to increase participants' knowledge significantly. It is hoped that further nutrition education can be provided for a longer duration so that changes in attitudes and behavior occur that can be measured and evaluated further so that coaches and athletes are able to make independent food choices that suit their needs.*

Permasalahan mitra adalah masih banyak atlet yang tidak mengetahui mengenai konsep gizi seimbang, sehingga sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, konsumsi protein secara berlebihan, hingga makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Kegiatan edukasi Coaching Clinic bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pelatih akan pentingnya pola makan seimbang pada atlet dan pemenuhan kebutuhan hidrasi dalam meningkatkan performa atlet. Edukasi gizi merupakan suatu upaya menambah pengetahuan pelatih dan atlet terkait topik gizi olahraga. Coaching clinic ini dilaksanakan menggunakan metode presentasi dan diskusi dengan 78 pelatih di bawah naungan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Peserta mengikuti tes objektif sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan coaching clinic dengan mengisi link google form yang berisi 15 soal pilihan ganda tentang gizi seimbang, pengaturan gizi atlet, dan kebutuhan hidrasi atlet. Nilai rerata peserta pada pretest 48.82 poin dan posttest 69.74 poin menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta coaching clinic. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui coaching clinic yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Diharapkan selanjutnya dapat diberikan edukasi gizi dengan durasi waktu yang lebih lama agar terjadi perubahan sikap dan perilaku yang dapat diukur dan dievaluasi lebih lanjut sehingga pelatih dan atlet mampu melakukan pemilihan makanan secara mandiri yang sesuai dengan kebutuhannya..

✉ Correspondence Address : Maya Fernandya Siahaan

E-mail : [maya.fernandya@esaunggul.ac.id](mailto:maya.fernandya@esaunggul.ac.id)

## A. PENDAHULUAN

Taekwondo adalah cabang seni olahraga bela diri yang dikembangkan di Korea pada 120 abad yang lalu. Olahraga ini menitikberatkan pada kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Di Indonesia, taekwondo sudah masuk dan berkembang selama kurang lebih 30 tahun. Secara harafiah, taekwondo adalah sebuah seni menendang dan memukul (Tae = kaki, kwon = tangan, do = seni), sehingga titik berat pada olahraga ini yaitu pada kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Pada pertandingan taekwondo dilaksanakan terdiri dari tiga babak yaitu dua menit dengan waktu istirahat satu menit di antara setiap babak (Lee, 2005).

Beberapa aspek penting seperti aspek fisiologis, psikologis, fisik, teknis dan taktik dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Latihan fisik oleh atlet yang dilakukan dengan tepat dan terukur akan memaksimalkan kinerja atlet saat pertandingan. Namun, latihan fisik berat menyebabkan hilangnya simpanan glikogen dan air dalam tubuh jika tidak diimbangi dengan pola makan dan asupan cairan yang tepat (Murray, 2007; Prado et al., 2012).

Penting untuk mengatur asupan makanan sesuai dengan periodisasi atlet dengan memperhatikan jenis, jumlah, waktu selama latihan (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pemberian pengaturan gizi yang tepat dapat meningkatkan kelenturan, daya tahan otot, koordinasi, dan kelincahan (Nurul, 2015). Selain itu, mengatur asupan air seorang atlet sebenarnya dapat membantu meningkatkan performa (Irianto, 2007).

Taekwondo adalah olahraga dengan kelas berat badan, yang artinya dapat membuat atlet cenderung mengurangi asupan makanannya sebelum bertanding demi beradaptasi dengan kelas berat badan yang diinginkan. Banyak atlet taekwondo melakukan upaya untuk menyesuaikan kelas berat badannya, namun hal ini dapat berdampak pada kekurangan nutrisi sehingga mengakibatkan buruknya asupan energi dari makanan dan metabolisme yang kurang optimal sehingga dapat menghambat kinerja atlet. Selain itu, beberapa atlet menerapkan pola makan berlebihan dan dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh, seperti peningkatan persentase lemak, dapat mempengaruhi performa atlet. Pencapaian berat badan optimal memerlukan kombinasi olahraga dan pendekatan nutrisi (Kuswari & Gifari, 2020).

Permasalahan berat badan, tergantung pada kelas bertanding mempunyai dampak signifikan terhadap performa dan perlu perhatian serius dari pelatih serta kesadaran atlet untuk menjaga berat badan tidak berlebihan (Faizal & Hadi, 2019). Permasalahan status gizi kurang dan status gizi lebih yang masih banyak terjadi pada atlet Taekwondo, menunjukkan bahwa perlu adanya pemberian edukasi untuk memperbaiki status gizi atlet. Penelitian di Kabupaten Semarang yang dilakukan di Pusat Latihan Taekwondo menyatakan bahwa 84% atlet memiliki status gizi baik, 7% status gizi buruk, dan 9% mengalami status gizi lebih (Adinda et al., 2017).

Pelatih berada pada garda terdepan dalam keberhasilan pembinaan pelatih dan atlet. Kebanyakan atlet mengonsumsi makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi yang kurang akibat kurang pengetahuan mengenai makanan apa saja yang dapat memenuhi kebutuhannya (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Pengetahuan gizi tidak hanya penting bagi ahli gizi, tetapi juga bagi atlet dan pelatih. Pemahaman yang tepat dan benar mengenai gizi dan latihan mendukung proses pertumbuhan dan meningkatkan performa prestasi olahraga atlet.

Penelitian Mutmainnah et al., (2014) di Sekolah Sepak Bola (SSB) Karebosi Makassar menunjukkan sekitar 70% pelatih memiliki pengetahuan umum gizi olahraga kurang, 20% memiliki pengetahuan umum gizi

olahraga sedang, sementara hanya 10% pelatih yang memiliki pengetahuan umum gizi olahraga baik. Tingkat pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, serta status gizi pelakunya. Para atlet dan pelatih berpendapat bahwa konsumsi suplemen baik dan bermanfaat bagi tubuh. Namun, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi seorang atlet dengan baik, tubuh perlu konsumsi pola makan seimbang. Pengetahuan mengenai pengaturan gizi dan hidrasi atlet sangat penting dalam upaya meningkatkan daya tahan dan kekuatan atlet, hingga prestasi.

Edukasi membantu atlet untuk mendapatkan pemahaman yang benar sehingga dapat menunjang pemenuhan kebutuhan gizi atlet. Selain itu, pemberian edukasi gizi oleh ahli gizi berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menerapkan pengetahuan gizi ke dalam praktik pemilihan makanan yang dapat mendukung performa latihan (Tam R et al., 2019). Sejalan dengan penelitian oleh (Ellyas et al., 2023) menunjukkan pemberian edukasi meningkatkan pengetahuan lansia mengenai permainan Petanque dan memberikan dampak positif bagi kesehatan lansia.

#### 1. Analisis Situasi

Pengurus Kota (Pengkot) Taekwondo Jakarta Timur saat ini masih dalam tahap pengembangan, di mana pembibitan atlet masih terus diupayakan. Kota Jakarta Timur merupakan salah satu wilayah bagian provinsi DKI Jakarta yang para atletnya banyak menyumbang medali saat PON. Namun, berdasarkan hasil wawancara tim pengabdian bersama ketua Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur bahwa selama ini belum pernah ada edukasi yang diberikan mengenai gizi atlet. Saat latihan atau persiapan pertandingan, masih banyak atlet yang tidak mengetahui mengenai konsep gizi seimbang, sehingga sering mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, konsumsi protein secara berlebihan, hingga makanan tinggi gula, garam dan lemak (GGL). Selain itu, peran konsumsi cairan yang cukup juga masih belum dipahami dengan baik sehingga atlet sering mengalami dehidrasi saat latihan dan pertandingan.

#### 2. Permasalahan Prioritas

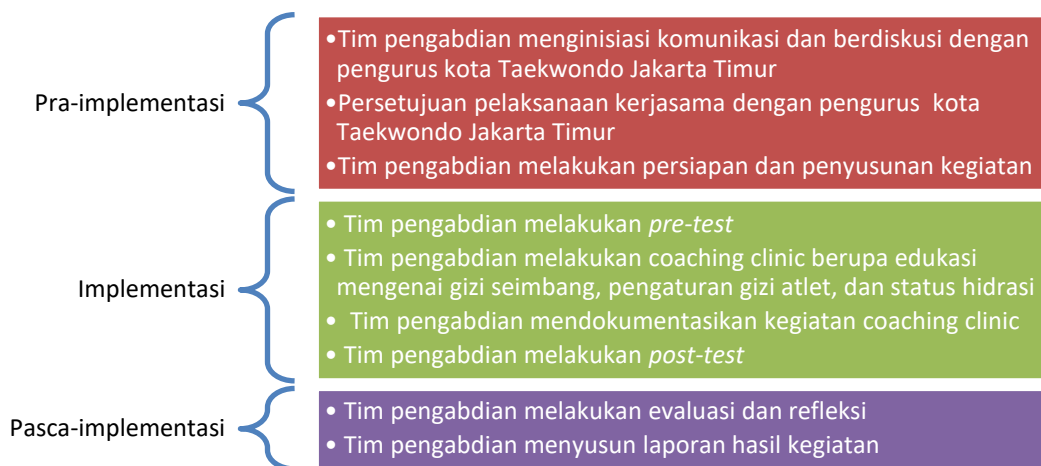
Kurangnya pengetahuan para atlet terhadap konsep gizi seimbang dan pengaturan makan yang tepat serta kebutuhan cairan dalam latihan dapat menurunkan performa. Pentingnya coaching clinic ini dapat meningkatkan pengetahuan atlet. Secara terperinci permasalahan prioritas pada Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur:

- a. Kurangnya pengetahuan atlet mengenai gizi seimbang, pengaturan gizi atlet dan kebutuhan cairan
- b. Seringnya terjadi penurunan performa dan dehidrasi saat latihan dan bertanding
- c. Perlunya edukasi mengenai gizi atlet dan status hidrasi

### **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Edukasi melalui coaching clinic ini dilakukan menggunakan metode presentasi, ceramah, dan diskusi. Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan. Metode ceramah dan diskusi adalah sebuah bentuk interaksi melalui penuturan secara lisan oleh guru atau pendidik terhadap siswanya. Dalam pelaksanaan metode ceramah untuk menjelaskan uraiannya, guru dapat menggunakan alat-alat bantu seperti power point template (PPT), tetapi alat untuk berinteraksi dengan siswa adalah bahasa lisan. Tahap kegiatan coaching clinic pada para pelatih Taekwondo Jakarta Timur yang dilakukan pada bulan Maret 2024 terdiri dari tahap pra-implementasi, implementasi, dan pasca implementasi. Alur kegiatan dan jenis kegiatan

pada setiap tahap digambarkan pada gambar 1.



Gambar 1. Alur kegiatan dan jenis kegiatan

Tahapan metode pengabdian Masyarakat coaching clinic berupa edukasi tentang gizi atlet bagi pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur adalah sebagai berikut:

### 1. Tahap Pra-Implementasi

Pada tahap ini tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan pengurus KONI Jakarta Timur melakukan inisiasi dan komunikasi dengan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Pada tahap ini juga dilakukan observasi dan wawancara untuk mencari permasalahan yang dialami para pelatih, merumuskan masalah dan berupaya untuk mencari Solusi dengan melibatkan pengurus KONI Jakarta Timur. Tim pengabdian membuat kesepakatan dan berdiskusi untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan serta menyiapkan tempat, waktu, dan alat-alat yang dibutuhkan.

### 2. Tahap Implementasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan kegiatan ini berupa edukasi gizi atlet mulai dari materi piramida gizi atlet, gizi seimbang, pengaturan gizi atlet sebelum, selama dan setelah bertanding hingga masa pemulihan. Selain itu, disampaikan juga materi berkaitan dengan kebutuhan cairan atlet dan tips menjaga status hidrasi sebelum, selama, dan setelah latihan atau bertanding. Pada kegiatan coaching clinic ini dilakukan pre-test dan post-test kepada 78 peserta yaitu dengan mengisi link google form yang berisi 15 soal pilihan ganda mengenai gizi seimbang, manajemen gizi atlet, kebutuhan hidrasi atlet. Tujuannya untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan coaching clinic. Dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, dapat diketahui persentase peningkatan kualitas pengetahuan dan wawasan para pelatih Taekwondo Jakarta Timur mengenai materi gizi olahraga.

### 3. Tahap Pasca-Implementasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi dan refleksi terkait kegiatan yang dilakukan. Hasil pre-test dan post-test dilakukan analisis perbandingan untuk mengetahui hasil edukasi. Selain itu, pada tahap ini dilakukan penyusunan laporan pengabdian Masyarakat.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada pelatih Taekwondo Kota Jakarta Timur terdiri dari tiga tahapan yaitu pra-implementasi, implementasi, dan pasca-implementasi. Tiap tahap diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Tahap Pra-implementasi

Pada tahap awal ini tim pengabdian melakukan wawancara guna mencari permasalahan yang dialami. Pada wawancara dan diskusi ini ditemukan masalah yang dialami yaitu belum pernah dilakukan edukasi gizi atlet bagi pelatih Taekwondo Jakarta Timur, sehingga para pelatih belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengaturan gizi atlet. Dari permasalahan tersebut, tim pengabdian menyusun rencana kegiatan untuk melakukan kegiatan coaching clinic.

#### 2. Tahap Implementasi

Tahap ini terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan. Pertama adalah tahap sosialisasi awal tentang maksud dan tujuan kegiatan pengabdian kepada peserta. Kedua adalah pelaksanaan pemberian edukasi oleh tim pengabdian. Sebelum dimulai peserta diminta untuk mengerjakan pretes, kemudian diberikan materi mengenai piramida gizi atlet, gizi seimbang, pengaturan gizi atlet sebelum, selama dan setelah bertanding hingga masa pemulihan. Setelah mengikuti materi, peserta mengerjakan soal postes.



Gambar 2. Tim pengabdian memberikan sosialisasi awal mengenai manfaat dan tujuan kegiatan



Gambar 3. Tim pengabdian memberikan edukasi dengan para pelatih Taekwondo Jakarta Timur



Gambar 4. Foto bersama tim pengabdian bersama pelatih Taekwondo Jakarta Timur

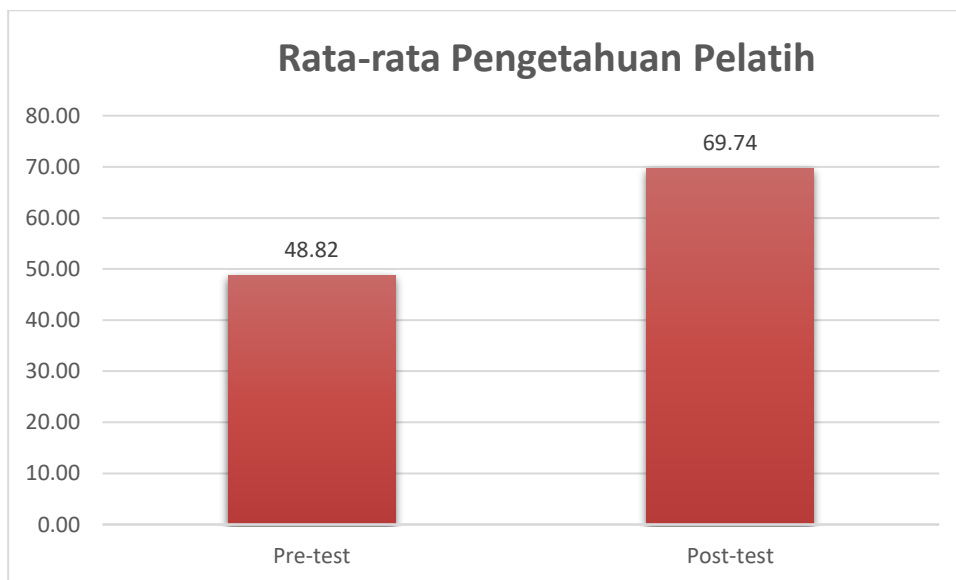


Gambar 5. Sesi diskusi dan tanya jawab bersama pelatih Taekwondo Jakarta Timur

### 3. Tahap Pasca-implementasi

Tahap ini dilakukan analisis dan evaluasi nilai pretes dan postes untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta pelatih Taekwondo Jakarta Timur.

Berdasarkan hasil tes obyektif pada kegiatan coaching clinic diketahui ada perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pemberian edukasi mengenai pengaturan gizi dan kebutuhan hidrasi atlet. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



Gambar 6. Hasil *pretest* dan *post-test* tes obyektif peserta *coaching clinic*

Tabel 1 menunjukkan gambaran hasil pre-test sebelum edukasi dan post-test yang dilaksanakan setelah menyelesaikan seluruh kegiatan pemberian edukasi coaching clinic tentang gizi seimbang dan kebutuhan hidrasi atlet pada pelatih Pengurus Kota Taekwondo Jakarta Timur.



Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Atlet hasil pretest dan posttest

Pengetahuan	Nilai Rendah	Nilai Tinggi	Nilai Pengetahuan (Mean ± SD)	p-value
<i>Pre-test</i>	42	70	48.82 ± 7.57	0,000
<i>Post-test</i>	60	100	69.74 ± 10.81	

Hasil tes menunjukkan ada peningkatan yang signifikan. Sebelum dilakukan coaching clinic, hasil rerata test objektif hanya mampu mencapai 48.82 poin dengan nilai terendah 42 poin dan nilai tertinggi 70 poin. Setelah dilaksanakan edukasi melalui coaching clinic terjadi peningkatan hasil tes pengetahuan yaitu rerata nilai 69.74 poin dengan nilai terendah 60 poin dan nilai tertinggi 100 poin. Berdasarkan hasil uji SPSS diketahui nilai signifikansi p-value (0,000) < 0,05 yang berarti pemberian edukasi gizi melalui coaching clinic mengenai pengaturan gizi atlet dan kebutuhan cairan atlet memberikan pengaruh signifikan terhadap skor pengetahuan pelatih (Tabel 1).

Asupan makanan yang kurang ataupun lebih pada atlet banyak disebabkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet tentang urgensi gizi dalam prestasi olahraga. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih et al., (2023) menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan atlet mengenai gizi olahraga. Selanjutnya, pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan atlet dan pelatih mengenai diet gizi seimbang dan pengaturan gizi bagi atlet Sepak Bola.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk edukasi terbukti positif meningkatkan pemahaman atlet, pelatih dan orang tua tentang pentingnya pola makan seimbang dan pengaturan gizi atlet bagi atlet Sepak Bola. Selain itu, ada perubahan positif pada sikap dan perilaku mengenai gizi dan performa atlet, seperti lebih memperhatikan asupan makanan, menghindari makanan cepat saji (fast food), dan menjaga kebugaran dengan intens berolahraga (Muhammad Agusman et al., 2023). Edukasi kesehatan melalui pemberian informasi dan penyuluhan kesehatan diketahui dapat memperbaiki beredarnya informasi yang kurang tepat mengenai tradisi kepercayaan-kepercayaan yang memiliki dampak buruk bagi Kesehatan masyarakat (Notoatmodjo, 2010). Kesimpulannya, bahwa pemberian edukasi gizi melalui kegiatan coaching clinic berpengaruh positif terhadap perubahan pengetahuan dan sikap serta perilaku dalam pemilihan makanan yang tepat bagi atlet.

#### D. PENUTUP

Kegiatan coaching clinic memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pelatih yang berada dibawah naungan pengurus kota Taekwondo Jakarta Timur. Para pelatih Taekwondo Jakarta Timur juga telah meningkatkan kesadaran pelatih dan atlet tentang pentingnya pola makan seimbang, pengaturan kebutuhan gizi atlet saat sebelum, selama dan setelah bertanding. Selain itu, penting bagi atlet untuk memahami status hidrasi dan mencegah terjadinya dehidrasi saat dan setelah bertanding. Pada kegiatan selanjutnya diharapkan dapat diberikan edukasi gizi dengan durasi waktu yang lebih lama agar terjadi perubahan sikap dan perilaku yang dapat diukur dan dievaluasi lebih lanjut sehingga pelatih dan atlet mampu melakukan pemilihan makanan secara mandiri yang sesuai dengan kebutuhannya.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D., Sudaryati, E., & Siagian, A. (2017). Gambaran Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 1.
- Ellyas, I. S., Gontara, S. Y., Sunardi, S., Maryanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2023). Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai Olahraga Permainan bagi Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(2), 82–91.
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78.
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. PT Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Periodisasi Gizi Dan Latihan*. Rajagrafindo Persada.
- Lee, MS., & R. G. (2005). *Taekwondo Training Manual*. Sterling Publishing Company Inc.
- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, Zaenal Mutaqqien Sofro, Laksono Trisnantoro, Edi Nurinda Susila, Ernawaty, Bayu Rahadian, Margono, Dadi Sujadi, Raden Isnanta, Nia Bactiar, Ayudiva Rizky Anugraheni, & Theresa Budiarjo. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 38–46.
- Muhammad Agusman, Moh. Ifkhal sianto, Ardiansyah D. Kandupi, Arief Raditya Rifandi, Nyoman Sukrawan, & Tesa Alex Suhendra. (2023). Pelatihan Status Gizi pada Atlet Sepak Bola SSB Elang Muda Sigi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 4(2), 168–172.
- Murray, B. (2007). Hydration and Physical Performance. *Journal of the American College of Nutrition*, 26(5), 542SS-548S.
- Mutmainnah, Djunaidi M. Dachlan, & Nukhravi Nawir. (2014). *Gambaran Pengetahuan Umum gizi Olahraga Pelatih dan Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Karebosi Makassar*. Hasanuddin University Repository.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Nurul, L. (2015). *Asuhan Gizi Olahraga*. Rapha Publishing.
- Prado, M. C. L., Hill, J. O., Silva, H. J. G., Freitas, C. R. M., Souza, S. L., Lins, T. A., & Prado, W. L. (2012). Acute effects of aerobic exercise on mood and hunger feelings in male obese adolescents: a crossover study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(38).
- Tam R, Beck KL, Manore MM, Gifford J, Flood VM, & O'Connor. (2019). Effectiveness of education interventions designed to improve nutrition knowledge in athletes: a systematic review. *Sports Med*, 49(11).