

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS *GYM*
TERHADAP KOMPOSISI TUBUH PADA *MEMBER*
FITNESS DI PUSAT KEBUGARAN KOTA
PALEMBANG**



OLEH

NAMA : MUHSININ

NIM : 10021182025019

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS *GYM*
TERHADAP KOMPOSISI TUBUH PADA *MEMBER*
FITNESS DI PUSAT KEBUGARAN KOTA
PALEMBANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1) Sarjana
Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



MUHSININ

10021182025019

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 09 Juli 2024

Muhsinin, dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda S.Gz., M.PH., AIFO

**PENGARUH POLA MAKAN DAN AKTIVITAS GYM TERHADAP
KOMPOSISI TUBUH PADA *MEMBER FITNESS* DI PUSAT KEBUGARAN
KOTA PALEMBANG**

xvi + 60 halaman, 14 tabel, 11 gambar dan 13 lampiran

ABSTRAK

Gaya hidup sehat sudah menjadi kebutuhan bagi beberapa individu ditandai dengan melakukan latihan di pusat kebugaran untuk memiliki komposisi tubuh yang baik. Aktivitas gym dan Pola makan terbukti menjadi faktor yang berpengaruh terhadap komposisi tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan pola makan dan aktivitas *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang. Responden berjumlah 50 orang member gym di tiga pusat kebugaran yang berada di kota Palembang, serta dipilih secara *Purposive Sampling*. Data penelitian diolah secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini adalah sebanyak 38 responden (76%) memiliki pola makan tidak baik, sebanyak 34 responden (68%) dengan aktivitas gym yang tidak baik dan sebanyak 35 responden (70%) dengan komposisi tubuh tidak baik. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan terhadap komposisi tubuh ($p\text{-value} = 0,036$) dan tidak ada hubungan antara aktivitas *gym* terhadap komposisi tubuh ($p\text{-value} = 1,00$). Disarankan kepada *member gym* agar melakukan konsultasi kepada ahli gizi dan memperhatikan aspek nutrisi sebagai penunjang latihan *fitness*.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas *Gym*, Komposisi Tubuh dan *Member Fitness*

Kepustakaan : 69 (2009-2024)

Indralaya, 09 Juli 2024

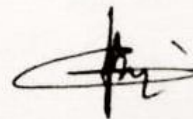
Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP 198604252014042001

Dosen Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP 199005052023212062

NUTRITION SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, July 09, 2024
Muhsinin, supervised by Ditia Fitri Arinda S.Gz., M.PH., AIFO

THE EFFECT OF DIET AND GYM ACTIVITY ON BODY COMPOSITION IN FITNESS MEMBERS IN PALEMBANG CITY FITNESS CENTER

xvi + 60 pages, 14 tables, 11 pictures and 13 attachments

ABSTRACT

A healthy lifestyle has become a necessity for some individuals characterized by doing exercises in the fitness center to have a good body composition. Gym activity and diet are proven to be factors that influence body composition. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and gym activity on body composition in fitness members at the Palembang City fitness center. Respondents totaled 50 gym members in three fitness centers in Palembang city, and were selected by Purposive Sampling. The research data were processed univariately and bivariately using the chi-square test. The results of this study were 38 respondents (76%) had an unfavorable diet, 34 respondents (68%) with unfavorable gym activity and 35 respondents (70%) with unfavorable body composition. Bivariate results show that there is a relationship between diet and body composition (p -value = 0.036) and there is no relationship between gym activity and body composition (p -value = 1.00). It is recommended for gym members to consult a nutritionist and pay attention to nutritional aspects as a support for fitness training.

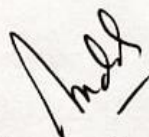
Keywords : Diet, Gym Activity, Body Composition and Fitness Members

Literature : 69 (2009-2024)

Indralaya, 09 Juli 2024

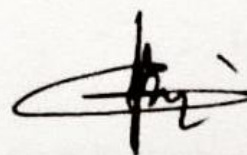
Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Dosen Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052023212062

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 10 Juli 2024

Yang bersangkutan,



Muhsinin

NIM. 10021182025019

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS GYM TERHADAP KOMPOSISI TUBUH PADA *MEMBER FITNESS* DI PUSAT KEBUGARAN KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

MUHSININ

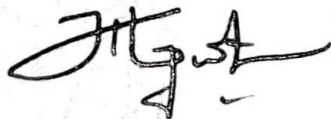
10021182025019

Indralaya, 09 Juli 2024

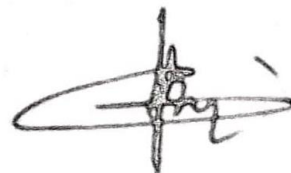
Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052023212062

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal ini dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas *Gym* Terhadap Komposisi Tubuh Pada *Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang” telah disidangkan dihadapan Tim penguji siding skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 09 Juli 2024 dan dinyatakan sah untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

Indralaya, 09 Juli 2024

Tim Penguji Sripsi

Ketua Penguji

1. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

()

Anggota :

2. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes
NIP. 199110162023211020
3. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199005052023212062

()

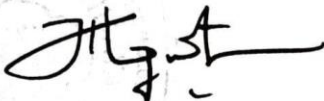
()

Indralaya, 09 Juli 2024

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi


Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muhsinin
 NIM : 10021182025019
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 TTL : Bindu, 30 Oktober 2001
 Agama : Islam
 Alamat : Desa Bindu, Kecamatan Peninjauan, Kabupaten Ogan
 Komering Ulu, Sumatera Selatan
 No. Telp : 082289058917
 E-mail : muhsinin1030@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | | |
|----|--|-----------------|
| 1. | TK An-Nur | 2007 – 2008 |
| 2. | SDN 154 OKU | 2008 2014 |
| 3. | MTs Islamiyyah Bindu | 2014 - 2017 |
| 4. | SMA IT Raudhatul Ulum | 2017 – 2020 |
| 5. | Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya | 2020 - Sekarang |

RIWAYAT ORGANISASI

- | | | |
|----|--|-------------|
| 1. | Staff Ahli Ikatan Kerukunan Mahasiswa Baturaja | 2021 - 2022 |
| 2. | Staff Ahli Departemen Social Concern HIKAGI | 2022 |
| 3. | Ketua Umum LDF BKM Adz Dzikra | 2022 - 2023 |
| 4. | Kepala Departemen Keummatan LDK Nadwah Unsri | 2023 - 2024 |
| 5. | Ketua Rumah Amal Sriwijaya | 2023 - 2024 |

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa selalu tercurah kepada Allah SWT. atas limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Gym Terhadap Komposisi Tubuh Pada *Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang”**. Shalawat dan salam selalu dihaturkan kepada prototype terbaik ummat manusia yaitu Rasulullah SAW. semoga kita semua termasuk daripada hambanya yang akan mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar S1 di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penulis sangat amat menyadari bahwa karya ini jauh dari kata sempurna dan tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan dari beberapa pihak terkait. Maka dari itu penulis bermaksud untuk menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT. tuhan semesta alam yang senantiasa mencurahkan nikmat-Nya berupa nikmat sehat dan nikmat iman serta yang telah melapangkan jalan dan memudahkan segala urusa hamba-Nya.
2. Kedua orang tua beserta keluarga, ayuk, kakak, dan keponakanku Naziha, Fazha dan Qanita. Motivasi terbesar untuk selalu melangkah maju dan menyelesaikan pendidikan ini. Serta berkat do'a merekalah segala urusanku dapat dimudahkan oleh Allah SWT.
3. Dr. Misnaniarti, SKM., M.KM selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO selaku dosen pembimbing sekaligus dosen pembimbing akademik saya yang telah membimbing saya dalam menyusun dan menyelesaikan tugas skripsi saya. Semoga Ibu senantiasa diberikan kesehatan dan dimudahkan selalu urusannya.
5. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si dan Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes selaku dosen penguji I dan II. Terimakasih atas saran dan masukan yang telah diberikan berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir saya.
6. Pimpinan Brother Gym, Project Gym n Aerobic dan Kyoso Gym yang telah

memberikan izin dan memfasilitasi saya ketika pengambilan data untuk tugas penelitian saya.

7. Pengurus lembaga YBM BRILiaN melalui program BRIGHT SCHOLARSHIP yang telah memenuhi kebutuhan saya selama studi di Universitas Sriwijaya berupa berbagai fasilitas seperti asrama, *living cost* setiap bulan dan berbagai pembinaan yang telah saya dapatkan dan saya rasakan manfaatnya.
8. Awardee Bright Scholarship Batch 6 Universitas Sriwijaya yaitu Eogenie, Dwiki, Thomas, Azis, Daud, Rendi, Tareq, Fajrul, Sofyan, Dandi dan Galih yang telah menjadi keluarga satu atap yang saling support dan saling memberikan motivasi baik ketika asram maupun pasca asrama. Sukses terus untuk kita semua dan sampai jumpa dimasa depan.
9. Askara Kebaikan, rekan berjuang bersama-sama di organisasi LDF BKM Adz Dzikra yang kuat dan tangguh. Sukses terus untuk kalian kedepannya.
10. BPH LDK Nadwah Unsri 2023, teman, saudara sekaligus keluarga baru seperjuangan yang selalu hangat dan saling memberikan motivasi satu sama lain.
11. Sahabat Ummat yaitu seluruh jajaran di departemen keummatan yaitu Umi Masyamah, Riri, Galih, Dafran, Sophia, Julian, Ahda, Yesti, Aisyah, Nia, Tedy dan Faruq Calista, Yamus dan Jordy. Terimakasih sudah menjadi tim yang hebat dan solid selama menjalankan agenda di Departemen Keummatan. Dan jangan lupa kita adalah yang terbaik pada masanya. Proud of You gaiss, Sukses terus untuk kita semua !!!
12. Rekan Satu bimbingan; Nafa, Anggun, Vero, Dila, Vika dan Ellin. Terimakasih sudah membantu dan memotivasi selama masa penyusunan skripsi. Momen kita bimbingan dirumah bu Orin sampe malam tidak akan pernah dilupakan. Sukses terus gaiss pasca kampus nanti!!!
13. Teman-teman seperjuangan diantaranya Ikhsan, Rohman, Wildan, Apri, Nurlela, Nessa, Fiona dan Niko. Terimakasih sudah menjadi teman dan penyemangat selama menjalani studi. Kalau tidak ada kalian mungkin hariku di Layo bakal sunyi dan tidak ada yang memberikan semangat. Semoga kita semua bisa bertemu kembali dan sukses bersama-sama. Amin....

14. Seluruh pihak yang telah terlibat dalam proses studi dan penyelesaian tugas akhir ini yang tidak bisa saya cantumkan satu persatu.
15. Dan terakhir terimakasih dan ucapan selamat untuk diri sendiri yang telah mampu berjuang dan berusaha hingga saat ini sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan maksimal

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan serta penulis sangat terbuka untuk menerima kritik maupun saran atas segala yang berkaitan dengan skripsi ini sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran bagi peneliti di kemudian hari. Semoga Allah SWT. meridhoi ikhtiar kita semua. *Aminn yaa rabbal 'alamin.*

Indralaya, 18 Juni 2024

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhsinin
NIM : 10021182025019
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini saya menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Pola Makan dan Aktivitas *Gym* Terhadap Komposisi Tubuh Pada *Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan adanya hak bebas royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formalkan, mengola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 09 Juli 2024

Yang Menyatakan,



Muhsinin

NIM. 10021182025019

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERSETUJUAN | v |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 5 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.3.1. Tujuan Umum | 5 |
| 1.3.2. Tujuan Khusus..... | 5 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| 1.4.1. Bagi Peneliti | 6 |
| 1.4.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat | 6 |
| 1.4.3. Bagi Masyarakat..... | 6 |
| 1.5. Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| 1.5.1. Lingkup Keilmuan..... | 7 |
| 1.5.2. Lingkup Lokasi | 7 |
| 1.5.3. Lingkup Sasaran..... | 7 |
| 1.5.4. Lingkup Materi..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| 2.1. Pola Makan..... | 8 |
| 2.1.1. Pentingnya Pola Makan..... | 8 |
| 2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan | 8 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.3. Jenis Jumlah dan Frekuensi Makan Yang Dianjurkan | 9 |
| 2.1.4. Pengukuran Pola Makan..... | 10 |
| 2.2. Aktivitas <i>Gym</i> | 12 |
| 2.2.1. Pengertian Aktivitas <i>Gym</i> | 12 |
| 2.2.2. Pentingnya Latihan Kebugaran | 12 |
| 2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas <i>Gym</i> | 12 |
| 2.2.4. Jenis Aktivitas <i>Gym</i> | 13 |
| 2.2.5 Perbedaan Antara Aktivitas <i>Gym</i> dan Aktivitas <i>Fitness</i> | 13 |
| 2.3. Komposisi Tubuh | 14 |
| 2.3.1. Pengertian Komposisi Tubuh..... | 14 |
| 2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi Komposisi Tubuh | 14 |
| 2.3.3. Pengukuran Komposisi Tubuh | 15 |
| 2.4. Pusat Kebugaran..... | 16 |
| 2.4.1 Pengertian Pusat Kebugaran..... | 16 |
| 2.4.2 Tujuan Pusat Kebugaran | 16 |
| 2.4.3 Jenis Program Latihan Pada Pusat Kebugaran..... | 16 |
| 2.4. Penelitian Terdahulu..... | 18 |
| 2.5. Kerangka Teori..... | 20 |
| 2.6. Kerangka Konsep | 21 |
| 2.7. Definisi Operasional..... | 22 |
| 2.8. Uji Hipotesis..... | 27 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 28 |
| 3.1. Desain penelitian | 28 |
| 3.2. Tempat dan Waktu Penelitian | 28 |
| 3.2.1. Tempat Penelitian..... | 28 |
| 3.2.2. Waktu Penelitian | 28 |
| 3.3. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 28 |
| 3.3.1. Populasi | 28 |
| 3.3.2. Sampel..... | 29 |
| 3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel..... | 30 |
| 3.4. Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data | 31 |
| 3.4.1. Jenis Pengumpulan Data | 31 |
| 3.4.2. Cara pengumpulan data | 31 |
| 3.4.3. Alat Pengumpulan data | 32 |
| 3.5. Pengolahan Data..... | 35 |
| 3.5.1. Pemeriksaan Data (<i>editing</i>) | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 3.5.3. Pemasukan Data (<i>data entry</i>) | 37 |
| 3.5.4. Cleaning data | 37 |
| 3.6. Validasi Data | 37 |
| 3.6.1. Uji Validitas | 37 |
| 3.6.2. Uji Reliabilitas | 38 |
| 3.7. Analisis Data | 39 |
| 3.7.1. Data Univariat | 39 |
| 3.7.2. Data Bivariat | 39 |
| 3.8. Penyajian Data | 39 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 40 |
| 4.1. Gambaran Umum Penelitian | 40 |
| 4.2. Hasil Penelitian..... | 42 |
| 4.2.1 Analisis Univariat..... | 42 |
| 4.2.2 Analisis Bivariat..... | 48 |
| BAB V PEMBAHASAN | 51 |
| 5.1. Keterbatasan Penelitian | 51 |
| 5.2. Pembahasan | 51 |
| 5.2.1. Karakteristik <i>Member Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang | 51 |
| 5.2.2. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Gym Terhadap Komposisi Tubuh Pada Member Gym di Pusat Kebugaran Kota Palembang | 52 |
| 5.2.3. Hubungan Aktivitas <i>Gym</i> Terhadap Komposisi Tubuh Pada <i>Member Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang | 54 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 60 |
| 6.1. Kesimpulan..... | 60 |
| 6.2. Saran | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN..... | 58 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu | 18 |
| Tabel 2.2 Definisi Operasional | 22 |
| Tabel 3.1 Perhitungan Sampel | 30 |
| Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas..... | 38 |
| Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Aktivitas <i>Fitness</i> | 38 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian | 42 |
| Tabel 4.2 Kuesioner Penelitian | 43 |
| Tabel 4.3 Aktivitas <i>fitness</i> | 45 |
| Tabel 4.4 Frekuensi Makan, Jumlah Asupan Kalori dan Keragaman Jenis Pangan | 46 |
| Tabel 4.5 Pola Makan | 47 |
| Tabel 4.6 Massa Lemak dan Massa Otot | 47 |
| Tabel 4.7 Komposisi Tubuh..... | 48 |
| Tabel 4.8 Pengaruh Pola Makan terhadap Komposisi Tubuh Pada Member <i>Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang | 49 |
| Tabel 4.9 Pengaruh Aktivitas <i>Gym</i> Terhadap Komposisi Tubuh Pada Member <i>Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.2 Kerangka Teori..... | 20 |
| Gambar 2.3 Kerangka Konsep | 21 |
| Gambar 3.1 <i>Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)</i> | 33 |
| Gambar 3.2 <i>Microtoise</i> | 33 |
| Gambar 3.3 Buku Foto Makanan | 34 |
| Gambar 4.1 Peta Wilayah Kota Palembang..... | 40 |
| Gambar 4.2. Brother Gym..... | 41 |
| Gambar 4.3 Kyoso Gym | 41 |
| Gambar 4.4 Project Gym N Aerobic..... | 41 |
| Gambar 4.5 Pengisian Kuesioner Penelitian..... | 46 |
| Gambar 4.6 Pengukuran Komposisi Tubuh..... | 48 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|--|
| Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian | |
| Lampiran 2 : Kaji Etik Penelitian..... | |
| Lampiran 3 : Surat Izin Uji Validitas | |
| Lampiran 4 : Alur Penelitian..... | |
| Lampiran 5. Analisis Uji Validitas..... | |
| Lampiran 6 : Analisis Uji Reliabilitas..... | |
| Lampiran 7 : Analisis Univariat..... | |
| Lampiran 8 : Analisis Bivariat | |
| Lampiran 9 : Perhitungan Skoring SQ FFQ dan Jumlah Asupan Kalori..... | |
| Lampiran 10 : Naskah Penjelasan dan Persetujuan..... | |
| Lampiran 11 : Inform Consent | |
| Lampiran 12 : Kuesioner Penelitian..... | |
| Lampiran 13 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian | |

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perubahan gaya hidup telah terjadi pada setiap lapisan masyarakat berkaitan dengan berkembang pesatnya teknologi dan akses informasi. Perubahan tersebut dapat ditandai dengan hadirnya berbagai fasilitas yang menunjang berbagai layanan yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti fasilitas perbelanjaan, pusat ekonomi dan bisnis serta layanan kesehatan dan kebugaran. Gaya hidup pada masyarakat perkotaan memiliki tingkat mobilitas yang sangat tinggi. Tingginya mobilitas tersebut berkaitan dengan rutinitas yang dijalani sehari-hari.

Gaya hidup yang sehat berkaitan dengan peningkatan status gizi seseorang dan berdampak kepada kepada sistem metabolisme tubuh menjadi lebih lancar (Mufidah & Soeyono, 2021). Pola hidup yang sehat dapat diterapkan dengan usaha-usaha seperti menerapkan pola makan yang sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan juga melakukan aktivitas fisik. Salah satu bentuk aktivitas fisik adalah dengan melakukan *gym* di pusat kebugaran.

Latihan *gym* umumnya dilakukan pada tempat pusat kebugaran atau atau *fitness center*. Alasan utama masyarakat melakukan *gym* di pusat kebugaran adalah dikarenakan alat dan fasilitas yang tersedia dapat mendukung berbagai macam program latihan (Muttaqin *et al.*, 2016). Kegiatan *fitness* sudah menjadi sebuah gaya hidup dan kebutuhan bagi seseorang karena semakin sadarnya masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran untuk menunjang kegiatan sehari-hari mereka.

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan, tingkat aktivitas fisik pada orang dewasa di negara-negara Asia tergolong rendah yaitu sebesar 27,5% pada tahun 2016. Data terkait partisipasi penduduk dalam aktivitas fisik rekreasional terutama *gym* cukup bervariasi di seluruh

negara di Asia. Partisipasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti ketersediaan fasilitas dan tingginya pengeluaran untuk melakukan olahraga. Negara dengan pendapatan yang rendah cenderung untuk melakukan latihan kebugaran di tempat umum akibat kurangnya fasilitas dan pendapatan yang rendah, sedangkan pada negara yang maju seperti di Tiongkok, fasilitas kebugaran dapat tersedia di tempat umum luar ruangan seperti di alun-alun (Yeung & Johnston, 2019).

Salah satu negara dengan tingkat partisipasi aktivitas kebugaran tertinggi adalah Singapura yaitu 64,9%. Tingginya angka partisipasi tersebut akibat dukungan investasi dari pemerintah dalam menyediakan fasilitas kebugaran dan infrastruktur olahraga bagi penduduk. Pemerintah Singapura bekerjasama dengan *Singapore health Promotion Board* (HPB) rutin melaksanakan kampanye bagi masyarakat untuk rajin berjalan kaki dan berolahraga (Yeung & Johnston, 2019).

Tingkat partisipasi aktivitas kebugaran di Indonesia sebesar 35,7%. Saat ini, sudah mulai banyak bermunculan pusat-pusat kebugaran di tiap kota di Indonesia dengan berbagai fasilitas yang beragam. Minat masyarakat Indonesia dalam melakukan latihan *gym* dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup menjadi lebih sehat dan lebih peduli terhadap penampilan fisiknya. Media sosial juga mengambil peranan penting dalam transformasi aktivitas kebugaran. Dari media sosial, seseorang akan menunjukkan status sosialnya yang tinggi berkaitan dengan dimana tempatnya beraktivitas (Yeung & Johnston, 2019).

Kota Palembang merupakan salah satu kota dengan perkembangan pembangunan yang cukup maju. Dengan pesatnya pembangunan di kota Palembang, maka berdampak terhadap gaya hidup masyarakat yang serba instan. Masyarakat kota Palembang cenderung menjadi masyarakat yang memiliki perilaku konsumtif yang ditandai dengan banyaknya masyarakat menghabiskan waktu di pusat perbelanjaan

ataupun di beberapa kafe di kota Palembang ataupun kebiasaan mengikuti suatu *trend* tentang makanan yang sedang viral (Stepy *et al.*, 2019). Selain *hangout*, gaya hidup lain yang biasa dilakukan adalah dengan melakukan olahraga dan rekreasi di berbagai lokasi wisata di kota Palembang.

Aktivitas *gym* terbukti dapat memengaruhi komposisi tubuh menjadi seimbang akibat pembakaran lemak didalam tubuh dan peningkatan massa otot. Komposisi tubuh merupakan persentase dari komponen yang terdapat pada tubuh yang meliputi massa tulang, air, otot dan lemak. Berdasarkan sebuah penelitian menunjukkan bahwa dari 112 responden menunjukkan hasil nilai rata-rata massa lemak sebesar 35,79% dan massa otot sebesar 31,7% (Avisia *et al.*, 2021). Dampak lain yang dapat dirasakan oleh tubuh akibat rutin melakukan *fitness* adalah status gizi menjadi normal, berat badan menjadi ideal karena terjadi pembakaran kalori selama latihan dan tekanan darah menjadi normal karena dapat mengurangi kerja saraf simpatik, pembuluh darah lebih sehat dan tekanan darah menjadi penurunan tekanan darah (Sihotang & Elon, 2020).

Selain dari melakukan aktivitas fisik, komposisi tubuh juga berkaitan dengan pola makan. Komposisi tubuh terutama komposisi lemak tubuh dipengaruhi oleh jumlah asupan makan dan jenis dari makan yang dikonsumsi (Yoshe & Kumala, 2021). Asupan makan yang kurang ataupun berlebih akan berdampak pada komposisi tubuh. Asupan zat gizi terutama protein berpengaruh terhadap kekuatan otot dan pembentukan massa otot seseorang melalui perubahan sintesis protein yang mengakibatkan hipertropi otot sehingga menambah massa otot (Setiowati, 2014).

Pola makan terutama pada orang dewasa dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat literasi gizi. Semakin seseorang memahami informasi terkait pola makan yang sehat maka memengaruhi pola makan seseorang menjadi lebih baik. Media sosial juga menjadi faktor yang pola makan, munculnya makan yang sedang tren memicu seseorang

untuk ikut mengonsumsi makanan tersebut. Faktor terakhir adalah berkaitan dengan gaya hidup dan aktivitas sehari-hari. seseorang dengan tingkat kesibukan yang tinggi cenderung akan lebih memilih berbagai jenis makanan cepat saji dibandingkan dengan mengonsumsi makanan dirumah (Alfia Nur Faizah, Dian L.P. Muningar, Meirina Dwi Larasati, Mohammad Jaelani, 2023).

Dengan mulai berkembangnya pusat kebugaran dan mulai meningkatnya jumlah orang yang melakukan *gym*. Peneliti tertarik untuk mencari tahu terkait hubungan pola makan dan aktifitas *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Pola makan dan rutin melakukan *fitness* merupakan cara yang digunakan untuk meningkatkan komposisi tubuh. Pola makan yang teratur dapat memengaruhi komposisi tubuh. Maka dari itu peneliti bermaksud untuk mengkaji penelitian terkait “Hubungan Pola Makan dan latihan *fitness* terhadap komposisi tubuh pada *member gym* di pusat kebugaran Kota Palembang”

1. Bagaimana Karakteristik *Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang?
2. Bagaimana aktifitas *fitness member gym* di pusat kebugaran Kota Palembang?
3. Bagaimana pola makan *member gym* di pusat kebugaran Kota Palembang?
4. Bagaimana komposisi tubuh *member gym* di pusat kebugaran Kota Palembang?
5. Bagaimana pengaruh pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member gym* di pusat kebugaran Kota Palembang?
6. Bagaimana hubungan aktifitas *fitness* terhadap komposisi tubuh pada *member gym* di pusat kebugaran Kota Palembang?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan dan aktifitas *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karekteristik *member fitness* di pusat kebugaran kota Palembang
2. Mengidentifikasi pola makan *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang

3. Mengidentifikasi aktifitas *gym member fitness* di pusat kebugaran kota Palembang
4. Mengidentifikasi Komposisi Tubuh *Member Gym* di Pusat Kebugaran Kota Palembang
5. Mengidentifikasi hubungan Pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran kota Palembang
6. Mengidentifikasi hubungan aktifitas *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran kota Palembang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana belajar dan mengaplikasikan ilmu bidang gizi olahraga yang diperoleh selama perkuliahan.
2. Menambah wawasan terkait hubungan pola makan dan latihan *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.
3. Mengembangkan pola pikir peneliti dan pemecahan masalah menggunakan metode yang ilmiah.

1.4.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

1. Sebagai sarana untuk mengembangkan keilmuan dibidang gizi olahraga.
2. Dapat digunakan sebagai referensi dan tinjauan pustaka terkait keilmuan bidang gizi olahraga bagi civitas akademika FKM Universitas Sriwijaya.

1.4.3. Bagi Pusat Kebugaran

1. Hasil ini dapat menjadi kajian bagi pusat kebugaran berkaitan dengan karakteristik pada *member gym*.
2. Hasil penelitian ini menjadi referensi keilmuan bagi pusat kebugaran berkaitan dengan pengaruh diet dalam kemajuan program latihan *member fitness*.

1.4.4. Bagi Masyarakat

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi terkait hubungan

pola makan dan aktivitas *gym* pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang

2. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi keilmuan terkait hubungan pola makan dan latihan *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup penelitian ini yaitu Ilmu Gizi Olahraga.

1.5.2. Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di tempat pusat kebugaran di wilayah Kota Palembang.

1.5.3. Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini yaitu *member fitness* di pusat kebugaran di wilayah Kota Palembang.

1.5.4. Lingkup Materi

Penelitian ini membahas terkait hubungan pola makan dan aktivitas *gym* terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran di Kota Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afgenesya, D. N., Hariadi, I., & Fadhli, N. R. (2024). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Berat Badan dan Persentasi Lemak. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(April), 385–394.
- Ainia, N. (2023). Konsep Diri dan Self Acceptance pada Perempuan (Studi Fenomenologi Pada Kampanye #ImPerfectBeauty by Elsheskin. *The Commercium*, 7(02), 17–27.
- Aldapit, E. (2019). Efektifitas Latihan Berdasarkan Proses Latihan Pada Fitness Center Dan Pada Klub Olahraga. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 119–128. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.132>
- Alfia Nur Faizah, Dian L.P. Muningsar, Meirina Dwi Larasati, Mohammad Jaelani, Y. (2023). Analysis Of Nutrition Literacy Level On Eating Pattern In Adult. *Jurnal Riset Gizi*, 11(1), 1–4.
- Amelia, I. N. (2013). *Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik*. Universitas Diponegoro.
- Anugrarista, E., Arisman, A., & Riswandi, N. (2022). Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitness Life Sogo Gym. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 161–171. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3588>
- Avissa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifari, N., & Melani, V. (2021). Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok. *Physical Activity Journal*, 2(2), 176. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3947>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Eka Widyanti, L. R., Kusumastuty, I., & Arfiani, E. P. (2017). Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kepadatan Tulang Wanita Usia Subur di Kota Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(1), 23–33. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2017.004.01.3>
- Erlani, Seriani, A. (2020). Jurnal Medika udayana. *Jurnal Kedokteran Udayana*, 9(7), 4–6. <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*.
- Fayasari, A., Julia, M., & Huriyati, E. (2018). Pola makan dan indikator lemak tubuh

pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 15–21. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.15-21>

- Febya Lubna, Taufiq Firdaus Al-Ghifari, & Ai Sri Kosnayani. (2023). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 55–65. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i2.133>
- Hafid, F., Cahyani, Y. E., & Ansar, A. (2019). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Komposisi Lemak Tubuh Remaja Sma Karuna Dipa Palu. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 104–111. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i2.492>
- Hajri, W. O. S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Physical Fitness pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Cabang Olahraga di Pusat Kegiatan Mahasiswa (PKM) Universitas Hasanuddin. *Terapeutik Jurnal*.
- Halim, R., & Suzan, R. (2021). Pola Makan dan Asupan Imunonutrisi, Aktivitas Fisik dan Komposisi Tubuh Pada Overweight dan Obesitas Selama Pandemi COVID 19. *Jambi Medical Journal*, 10(3), 401–408.
- Herpan, ., & Wardani, Y. (2013). Analisis Kinerja Perawat Dalam Pengendalian Infeksi Nosokomial Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 6(3). <https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i3.1053>
- Jaya, D. V., & Kumala, M. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan komposisi tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2013. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7833>
- Kiswara, R. M., Mifbakhuddin, M., & Prasetio, D. B. (2020). Penggunaan Alat Pelindung Diri pada Perawat Rawat Jalan dan Rawat Inap. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 47. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.47-51>
- Kristianto, I. G. Y., & Rahayu, S. (2016). Studi Deskriptif Motivasi Konsumen Menggunakan Jasa Fitness Center Kota Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5, 685–697.
- Kumbara, H. (2019). Survei Minat Member Yang Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(Vol. 2 No. 2 (2019): Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)), 122–129.
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyantri, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>
- Kurniawan, T., Mustar, Y. S., Hariyanto, A., Susanto, I. H., & Noordia, A. (2021). Assessment transition of exercise and dietary habit of athletes before and

- during Ramadan in the pandemic of Covid-19. *Medikora*, 20(2), 113–124. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.40716>
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28085>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Lupiana, M., Sutrio, S., & Indriyani, R. (2022). Hubungan Pola Makan Remaja Dengan Indeks Massa Tubuh Di Smp Advent Bandar Lampung. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1135–1144. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4376>
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>
- Maulana, I. C., Hartono, M., Setiawan, I., & Artikel, I. (2013). Survei Manajemen Klub Fitness Di Kabupaten Pekalongan. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(5), 2–5.
- McTiernan, A., Sorensen, B., Irwin, M. L., Morgan, A., Yasui, Y., Rudolph, R. E., Surawicz, C., Lampe, J. W., Lampe, P. D., Ayub, K., & Potter, J. D. (2007). Exercise effect on weight and body fat in men and women. *Obesity*, 15(6), 1496–1512. <https://doi.org/10.1038/oby.2007.178>
- Mintarto, E., & Fattahilah, M. (2019). Efek Suhu Lingkungan Terhadap Fisiologi Tubuh pada saat Melakukan Latihan Olahraga. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p9-13>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 01(01), 60–64.
- Mulyadi, & Prihartanta, H. (2015). Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramid System Terhadap Peningkatan Massa Otot Member Fitness Cakra Sport Center. *Medikora*, XIV.
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(2), 100–113.
- Notoatmodjo, H., & Dian Rakhmawatie, M. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum (Studi Di RSUD Tugurejo Semarang). *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1(2), 11–19.
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191.

<https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004>

- Nur, J. (2022). Dampak Latihan Split Routine dengan Full Body Workout Terhadap Peningkatan Hypertrophy Otot Tubuh Bagian Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 8(April), 21–30.
- Nurhadi, F. I., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., & Nasrulloh, A. (2022). Pengaruh latihan beban kombinasi dengan latihan aerobik terhadap berat badan dan persentase lemak tubuh pada remaja overweight. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 8–17. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.51646>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Prihartanta, W. (2015). Teori-Teori Motivasi Prestasi. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 1(83), 1–11.
- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Stikes Hangtuah Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, STIKES Al-Insyirah Pekanbaru*, 05, 102–110.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Tahan Otot Quadriceps Atlet Taekwondo Kyorugi Remaja Dki Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44677>
- Puspitawati, I. D. (2019). Perilaku Aktivitas Olahraga Pada Saat Bulan Ramadhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 30. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i2.35328>
- Rahman, F. A., Kristiyanto, A., & Sugiyanto, S. (2017). Motif, Motivasi, Dan Manfaat Aktivitaspendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 143–153. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4251>
- Ramadhan, T. A. (2021). Kaitan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UNESA Angkatan 2017. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01), 53–59. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41388>
- Rohman, Y. F. (2020). Transformasi Gym: Antara Olahraga, Simbol, dan Representasi Status Sosial. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.24036/scs.v7i1.172>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas

- Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 279. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Setiowati, A. (2014). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1.
- Sihotang, M., & Elon, Y. (2020). The Relationship of Physical Activities With Blood Pressure among Adults. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(2), 199–204. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/787>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Bahan Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siska, M. T., Zahtamal, Z., & Putri, F. (2019). Pengaruh Kombinasi Latihan Beban dengan Metode Pyramid set dan Konsumsi Susu Tinggi Protein Terhadap Peningkatan Massa Otot. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13(2), 36. <https://doi.org/10.26891/jik.v13i2.2019.36-45>
- Sitoayu, L., Rumana, N. A., Sudiarti, T., & Achmad, E. K. (2020). Hubungan Antara IMT/U, Skinfold Thickness, Lingkar Pinggang dan Persen Lemak Tubuh pada Remaja Laki-Laki. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(1), 42–50. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.31>
- Stepy, Y., Firman, & Rusdinal. (2019). Gaya Hidup Remaja di Kota Palembang (Studi Pada Budaya Tiongkok). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3, 1534–1541.
- Sucipto, E., & Widiyanto. (2016). Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy dan Ketebalan Lemak. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 111–121.
- Suharjana. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta (Suharjana). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, XI(1), 135–149.
- Sukma, A. T. (2015). *Dan Berat Badan Member Df Fitness Dan Aerobic Zumba Effects To the Decrease of the Thickness Subcutaneous Fat and*. 1, 1–7.
- Sulistyo, E., Ramadhan, I. P., Putri, A., & Hermawan, A. (2023). *Rancang Bangun Alat Ukur Lemak Tubuh Menggunakan Metode Bioelectrical Impedance Analysis*. 01(2).
- Syaiffudin, M. F. G., & Alaudin, Q. A. S. M. (2021). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Prestasi. *Academia.Edu*, 20–25. https://www.academia.edu/download/63494086/Manajemen_Gizi_Atlet_Cabang_Olahraga_Prestasi_Fix20200601-45872-g7he5d.pdf
- Taufikkurrachman, T., Wardathi, A. N., Rusdiawan, A., Sari, R. S., & Kusumawardhana, B. (2021). Olahraga Kardio dan Tabata: Rekomendasi

- Untuk Menurunkan Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jendela Olahraga*, 6(1), 197–212. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7469>
- Tuaputimain, S., Lestari, E., & Sukeksi, A. (2020). Perbedaan Kadar Dan Sesudah Aktivitas Fisik. *Jurnal Labora Medika*, 4(20), 47–51.
- Uma, B. (2021). *Perbedaan Gym Dan Fitnes Yang Harus Kita Ketahui*. Biro Administrasi Mutu Akademik Dan Informasi Universitas Medan Area. <https://bamai.uma.ac.id/2021/09/17/perbedaan-gym-dan-fitnes-yang-harus-kita-ketahui/>
- Wanto, S. (2018). Motivasi Anggota Pusat Kebugaran Dalam Mengikuti Latihan Fitness Pada Kota Sekayu. *Halaman Olahraga Nusantara*, 1, 126–132.
- Willis, B., Smith, F. M., & Adele P. Willis. (2009). Frequency of Exercise For Body Fat Loss : A Controlled, Cohort Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 2377–2380.
- Yeung, O., & Johnston, K. (2019). The Physical Activity Economy in Asia: Market Size, Participation, Barriers, and Options to Increase Movement. *White Paper for the Asian Development Bank*, 1–42. <https://www.adb.org/sites/default/files/institutional-document/633886/adou2020bp-physical-activity-economy-asia.pdf>
- Yoshe, R. T., & Kumala, M. (2021). Pemetaan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh dan komposisi tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2015 dan 2016. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 143–151. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11756>
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 20. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).20-26](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).20-26)