

SKRIPSI

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN DENGAN PERFORMA ATLET *HANDBALL* PALEMBANG



OLEH:

NAMA : GRACHEFA ASYEL RIFALIA

NIM : 10021282126033

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN
DENGAN PERFORMA ATLET *HANDBALL*
PALEMBANG**

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



OLEH:

NAMA : GRACHEFA ASYEL RIFALIA
NIM : 10021282126033

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 18 Desember 2024

Gracheffa Asyel Rifalia; dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

**Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan Dengan Performa Atlet
Handball Palembang**

xvii + 66 halaman, 10 tabel, 8 lampiran

ABSTRAK

Prestasi dalam bidang olahraga menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara secara nasional. Kunci untuk atlet terus berprestasi dan menunjukkan eksistensi diri pada sebuah kompetisi adalah performa. Kondisi performa atlet Indonesia belum mencapai titik ideal. Cabang olahraga *handball* selama 10 tahun ini belum pernah menjuarai kompetisi internasional seperti *asian games* dan *sea games*. Perilaku makan berlebihan atau sangat sedikit dapat menyebabkan gangguan makan, hal itu sering kali terjadi pada kalangan atlet dan bisa dipengaruhi oleh *body image*. Individu yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini menyebabkan mereka mengembangkan pola pikir yang mendorong perilaku makan yang kurang baik. Penelitian ini merupakan penelitian observational analitik. Sampel dalam penelitian ini yaitu 64 atlet *handball* yang ada di Kota Palembang yang diambil dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil penelitian ini menunjukkan atlet *handball* di Kota Palembang memiliki *body image* positif (53,1%), perilaku makan berada pada kategori pendekatan terhadap makan (57,8%), dan performa atlet berada pada kategori sedang (50%). Dari analisis data yang dilakukan didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan performa atlet *handball* di Kota Palembang ($p=0,917$) dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dengan performa atlet *handball* Palembang ($p=1,000$). Peneliti merekomendasikan agar pelatih meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan frekuensi latihan dan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel.

Kata kunci : gizi olahraga; performa; atlet; citra tubuh; perilaku makan.
Kepustakaan : 133 (2014-2024)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Course, 18 December 2024

Grachefa Asyel Rifalia; directed by Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

The Relationship Between Body Image And Eating Behavior With The Performance of Palembang Handball Athletes

xvii + 66 pages, 10 tables, 8 attachments

ABSTRACT

Achievement in sports is one of the indicators of the success of a country's development nationally. The key for athletes to continue to excel and show their existence in a competition is performance. The performance of Indonesian athletes has not reached the ideal point. The handball sport has never won an international competition such as the Asian Games and Sea Games for 10 years. The behavior of eating too much or too little can cause eating disorders, this often occurs among athletes and can be influenced by body image. Individuals who have a negative body image tend to have low self-confidence. This causes them to develop a mindset that encourages poor eating behavior. This study is an observational analytical study. The sample in this study was 64 handball athletes in Palembang City who were taken using the total sampling technique. The data analysis technique used the Kolmogorov-Smirnov test. The results of this study indicate that handball athletes in Palembang City have a positive body image (53.1%), eating behavior is in the approach category to eating (57.8%), and athlete performance is in the moderate category (50%). From the data analysis conducted, it was found that there was no relationship between body image and the performance of handball athletes in Palembang City ($p = 0.917$) and there was no relationship between eating behavior and the performance of handball athletes in Palembang City ($p = 1.000$). The researcher recommends that coaches improve athlete performance by increasing the frequency of training and for further research to conduct further research by adding variables.

Keywords : sport nutrition; performance; athlete; body image; eat behavior
Literature : 133 (2014-2024)

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 saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 18 Desember 2024

Yang Bersangkutan



Gracheffa Asyel Rifalia

NIM. 10021282126033

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN DENGAN
PERFORMA ATLET *HANDBALL*
PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi

Oleh:

GRACHEFA ASYEL RIFALIA

10021282126033

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP.197606092002122001

Indralaya, 18 Desember 2024

Dosen Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

NIP. 199005052023212062

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul "Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan Dengan Performa Atlet *Handball* Palembang" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 18 Desember 2024.

Indralaya, 18 Desember 2024

Ketua:

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

()

Anggota

1. Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz
NIP. 199203082022032012
2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199005052023212062

()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



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

Ketua Jurusan Gizi

()

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

RIWAYAT HIDUP

Nama : Grachefa Asyel Rifalia
NIM : 10021282126033
Tempat/Tanggal Lahir : Metro/ 3 April 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Murai 22 Hadimulyo Timur RT 18 RW 07
Metro Pusat Kota Metro, Lampung
Email : grasyelrifalia03@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. SD Muhammadiyah Metro Pusat Lampung : 2009-2015
2. SMP Negeri 1 Kota Metro Lampung : 2015-2018
3. SMA Negeri 1 Kota Metro Lampung : 2018-2021
4. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat : 2021- Sekarang
Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. Staff Muda Departemen PPSDM BEM KM FKM : 2021-2022
Universitas Sriwijaya
2. Sekretaris Departemen PPSDM BEM KM FKM : 2022-2023
Universitas Sriwijaya
3. Staff Muda Divisi Education and Science : 2021-2022
Himpunan Keluarga Gizi Universitas Sriwijaya
4. Staff Divisi Partnership *Sriwijaya Debating Society* :2022-2023

Riwayat Prestasi

1. Best Position Paper at *Jogja International Model* : 2023
United Nations (JOINMUN)
2. Juara 3 Kompetisi Debat Mahasiswa Indonesia : 2022

Tingkat Fakultas

3. Juara 3 Lomba Debat Kepalangmerahaan Nasional : 2023

4. Juara 3 National Economic Debate Competition : 2023

KATA PENGANTAR

Segala Puji atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan Dengan Performa Atlet *Handball* Palembang” dengan baik. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam memberikan bimbingan dukungan, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO selaku dosen pembimbing terbaik penulis yang telah membimbing dengan sabar dan memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga beliau selalu dilimpahkan kebaikan atas jasanya.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku dosen penguji 1 dan Ibu Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan serta saran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terimakasih terbesar penulis berikan kepada Orangtua penulis yang telah membesarkan penulis, memberikan doa, memberikan dukungan secara moril maupun materil, dan selalu mendukung penulis dalam meraih cita cita. Serta terimakasih kepada adik penulis yang telah menjadi penyemangat dalam penulisan skripsi ini.
6. Kepada rekan-rekan ”Muli Meghanai Lampung” (Shela, Atika, Vina, dan Arrow) yang telah menjadi tempat penulis berbagi keluh kesah dan telah menjadi penyemangat penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas masukan, canda tawa, dan kenangan berharganya.
7. Rekan-rekan yang selalu ada sejak awal perkuliahan (Dzikra, Thaliah, dan Theresia), terimakasih telah menyediakan tempat untuk penulis berbagi keluh kesah serta telah memberikan dukungan penuh kepada penulis.

Semoga kita selalu diberikan umur dan waktu yang panjang agar bisa berbagi cerita di kehidupan mendatang.

8. Rekan penulis yang selalu ada sedari dulu sekaligus saudara seperantauan penulis (Miranda, Sandra, Sasyi, dan Affandi) terimakasih sudah meluangkan waktu dan tempat untuk penulis berkeluh kesah serta selalu memberikan motivasi penulis untuk meraih *wishlist*.
9. Rekan bercerita penulis (Adisya dan Uve) terimakasih atas segala solusi terbaik yang diberikan kepada penulis dan terimakasih sudah selalu meyakinkan penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan satu penelitian penulis (Nadhifa, Jasmine, dan Kiki) terimakasih telah membantu penulis untuk melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Dan terimakasih kepada pelatih serta atlet *handball* yang turut serta menjadi responden karena selalu kooperatif dalam penelitian ini.
11. Keluarga Besar BEM KM FKM Unsri Kabinet Integrasi dan staf departemen PPSDM Angkatan 2021 (Novilia, Nita, Syifa, Dhea, Pandu) terimakasih atas segala kenangan dan pengalaman berharga yang penulis dapatkan selama masa perkuliahan.
12. Tidak lupa, terimakasih penulis ucapkan kepada diri sendiri yang telah berusaha dan bertahan hingga sejauh ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat pada civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Terima kasih, semoga Allah SWT memberikan kemudahan dalam setiap urusan dan langkah kita, Aamiin.

Indralaya, 18 Desember 2024
Penulis

Grachefa Asyel Rifalia

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Grachefa Asyel Rifalia
NIM : 10021282126033
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

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

Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan Dengan
Performa Atlet *Handball* Palembang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasi tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Indralaya
Pada Tanggal: 18 Desember 2024
Yang Menyatakan

Grachefa Asyel Rifalia
NIM. 10021282126033

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	x
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Bagi Peneliti	7
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	7
1.4.3 Bagi Institusi Penelitian	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
1.5.1 Lingkup Lokasi	8
1.5.2 Lingkup Waktu.....	8
1.5.3 Lingkup Materi.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Prestasi Atlet	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet	Error! Bookmark not defined.
2.3 Performa Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Aspek Performa Atlet.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Cabang Olahraga <i>Handball</i>	Error! Bookmark not defined.
2.5 Perilaku Makan	Error! Bookmark not defined.
2.5.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan	Error! Bookmark not defined.
2.6 <i>Body Image</i>.....	Error! Bookmark not defined.

2.6.1 Respon <i>Body Image</i>	Error! Bookmark not defined.
2.6.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.8 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.9 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III. ARTIKEL ILMIAH	Error! Bookmark not defined.
3.1 Artikel Ilmiah	Error! Bookmark not defined.
BAB IV. PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Karakteristik Wilayah	Error! Bookmark not defined.
3.3 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Performa Atlet <i>Handball</i> Palembang	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Hubungan Perilaku Makan Dengan Performa Atlet <i>Handball</i> Palembang	Error! Bookmark not defined.
3.3.3 Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Performa Atlet <i>Handball</i> Palembang.	Error! Bookmark not defined.
BAB V. KESIMPULAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	9
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 2.2 Disribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	28
Tabel 2.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Latihan	28
Tabel 2.4 Distribusi Frekuensi Body Image Atlet Berjenis Kelamin Perempuan..	28
Tabel 2.5 Distribusi Frekuensi Body Image Atlet Berjenis Kelamin Laki-laki....	29
Tabel 2.6 Distrubisi Frekuensi Body Image Seluruh Responden	29
Tabel 2.7 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden	29
Tabel 2.8 Distribusi Frekuensi Performa Atlet Handball Berjenis Kelamin Perempuan.....	30
Tabel 2.9 Distribusi Frekuensi Performa Atlet Berjenis Kelamin Laki-laki	31
Tabel 2.10 Distribusi Frekuensi Perfroma Seluruh Responden	31
Tabel 2.11 Hubungan Body Image dan Perilaku Makan Dengan Performa Atlet Handball Palembang	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 5.1 Penilaian Performa	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6.2 Pengisian Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6.3 Kaji Etik.....	97
Gambar 6.4 Keterangan Sinta 3	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6.5 Daftar Jurnal.....	99
Gambar 6.6 Hasil Pengisian Kuesioner.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	65
Lampiran 1. Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Output SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Kaji Etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Keterangan Sinta 3.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Daftar Artikel Jambura Jilid 6 Nomor 2.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Hasil Pengisian Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kini pencapaian bidang olahraga dijadikan sebagai sebuah indikator kesuksesan pembangunan sebuah negara secara nasional (Indrawan and Aji, 2019). Pada tingkat global, olahraga telah dimanfaatkan sebagai alat praktis untuk pembangunan. Tidak hanya negara-negara yang sedang berkembang, tetapi juga negara-negara maju berusaha menggunakan kriteria olahraga untuk mendukung pencapaian tujuan terkait pembangunan dan hubungan internasional. Di berbagai negara, acara olahraga skala besar yang disebut *megaevent* telah menjadi elemen krusial dalam strategi pembangunan di tingkat lokal dan nasional (Tinaz and Knott, 2021). Prestasi Olahraga yang diraih oleh para atlet memberikan sejumlah manfaat yang signifikan bagi masa depan mereka, baik dalam hal pendidikan maupun finansial (Wigyantari and Wulandari, 2022).

Prestasi olahraga Indonesia juga tampaknya mengalami fluktuasi yang tidak konsisten (Fenanlampir, 2020). Atlet Indonesia mencapai puncak keemasannya pada periode *Sea Games* 1977-1999, tetapi mengalami penurunan yang signifikan dalam kompetisi internasional setelah tahun 1999 (Harahap, 2018). Menurut Sholicha dan Wahyudi (2022) cabang olahraga badminton memiliki pencapaian prestasi yang terus meningkat setiap tahunnya di berbagai kompetisi seperti *Asian Games*, *Sea Games*, dan Olimpiade. Berdasarkan data prestasi Persatuan Badminton Seluruh Indonesia (PBSI) (2024) kesuksesan Indonesia dalam cabang olahraga badminton pada *Asian Games* 2018 melibatkan penerimaan sejumlah medali, termasuk medali emas dalam nomor tunggal putra dan ganda putra. Indonesia juga berhasil meraih posisi kedua dalam nomor ganda putra pada turnamen *Yonex-Sunrise India Open 2022*. Lalu, berdasarkan *ranking Badminton World Federation* (BWF) Indonesia berhasil menduduki *ranking* ke-3 dunia pada kategori tunggal putra di pada April 2024 (PBSI, 2024). Selain itu, atlet badminton Sumatera Selatan berhasil menjadi juara kategori tunggal dewasa putri pada ajang Kejurnas 2019 yang diadakan di Palembang (PBSI, 2019). Selanjutnya,

untuk cabang olahraga karate pada *Sea Games* 2021 yang dilaksanakan di Vietnam atlet karate Indonesia berhasil memperoleh 4 medali emas, 8 medali perak, 2 medali perunggu dan pada *Sea Games* 2023 di Kamboja berhasil menyumbang 2 medali emas untuk Indonesia (Kemenpora, 2021; Kemenpora, 2023). Disamping itu, cabang olahraga voli sukses meraih prestasi dan memperoleh medali emas pada *Sea Games* 2023 di Kamboja (Kemenpora, 2023). Dan pada cabang olahraga voli juga, atlet voli Sumatera Selatan berhasil mendapatkan medali perunggu dalam ajang Kapolri Cup 2023 (PBVSI, 2023). Namun, lain halnya dengan cabang olahraga *handball* yang sejak tahun 2012 sampai 2019 belum pernah menjuarai kompetisi internasional seperti *Asian Games* dan *Sea Games* (Yudho *et al.*, 2022). Dan pada tahun 2021 atlet *handball* Sumatera Selatan belum berhasil meraih medali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XX yang diadakan di Papua (Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2021).

Handball adalah suatu permainan yang mana dalam permainannya membentuk regu yang memperlibatkan bola yang menjadi alat serta dimainkan mempergunakan tangan. Yang mana dua tim yang memiliki setiap regu 7 pemain yang memiliki tujuan dalam melakukan pencetakan gol melalui cara menggiring bola untuk masuk ke gawang lawan. Dalam permainan ini, bola dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan (Musthofa and Kafrawi, 2019; Purnomo, 2019). Menurut Dispora Kota Palembang (2023), pada ajang Porprov Sumatera Selatan XIV yang diadakan di Kabupaten Lahat tahun 2023 tim *handball* Palembang tidak berhasil membawa pulang medali emas, tim *handball* Palembang hanya dapat meraih 1 medali perunggu pada kompetisi olahraga terbesar antar provinsi di Sumatera Selatan tersebut.

Dengan prestasi olahraga yang fluktuatif tersebut, atlet membutuhkan perhatian yang lebih karena melalui kegiatan olahraga mampu mengangkat nama baik dan mempersatukan bangsa pada tingkat nasional maupun internasional (Indrawan and Aji, 2019). Kunci untuk atlet terus berprestasi dan menunjukkan eksistensi diri pada sebuah kompetisi adalah performa. Performa atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, termasuk kondisi fisik, pengalaman, program latihan, dan asupan nutrisi yang tepat (Peeling *et al.*, 2018). Beberapa elemen dari kondisi fisik meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan kekuatan. Untuk mencapai

kondisi fisik yang optimal, diperlukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah direncanakan dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan dalam cabang olahraga tertentu (Prima and Kartiko, 2021). Karena semakin tinggi kemampuan atlet dalam latihan, semakin lancar penguasaan keterampilan atau kemampuan di pertandingan (Yudanto and Nurcahyo, 2020). Asupan nutrisi atlet yang sesuai akan memengaruhi penampilan mereka saat latihan dan kompetisi. Asupan zat gizi pada atlet berfokus untuk meningkatkan cadangan glikogen dalam otot sebelum berolahraga (Bulqini *et al.*, 2022). Permainan bola tangan termasuk olahraga multifaktorial, di mana para atlet harus melakukan berbagai gerakan seperti melempar, menghadang, berlari, dan mengubah arah dengan cepat. Oleh karena itu, para atlet tidak hanya perlu menguasai teknik bola tangan, tetapi juga memerlukan kondisi fisik yang optimal (Saavedra *et al.*, 2020).

Kondisi performa atlet belum mencapai titik ideal, hal ini disebabkan oleh dampak dari asupan makan yang tidak seimbang (Mappanyukki and Mutmainnah, 2021). Selain itu, pengetahuan tentang nutrisi dalam olahraga masih kurang, sehingga menyebabkan keterbatasan dalam variasi pemilihan makanan (Sasmarinto and Nazirun, 2022). Performa dan prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh latihan rutin, tetapi juga bergantung pada asupan zat gizi yang konsisten (Kemenkes, 2021). Kebutuhan gizi pada atlet berbeda dengan kebutuhan gizi individu yang bukan atlet karena perbedaan dalam aktivitas fisik dan kondisi mental. Setiap jenis olahraga memiliki kebutuhan gizi yang spesifik. Oleh karena itu, asupan atlet perlu mengandung jenis zat gizi makro dan mikro serta pengaturan perilaku makan yang baik (Mappanyukki, 2021).

Perilaku makan memiliki peran penting dalam kehidupan karena dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Perilaku makan menghindari makanan, seperti mengonsumsi makanan yang rendah gizi, sering melewatkan waktu makan, atau tidak makan secara teratur, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan kekurangan asupan nutrisi (Putri, Shaluhiah and Kusumawati, 2020). Atlet yang memiliki perilaku makan yang tidak teratur menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet yang menjaga kebiasaan makan mereka dengan baik (Rodríguez *et al.*, 2020). Kecemasan sering dirasakan oleh para atlet dikarenakan ketakutan terhadap kegagalan

dan kekhawatiran terhadap harga diri mereka (Arwin *et al.*, 2023). Kecemasan, stres, dan tekanan seringkali juga berkaitan dengan perilaku pendekatan terhadap makanan, yaitu makan secara berlebihan, peningkatan konsumsi makanan ringan serta makanan cepat saji. Hal ini dikarenakan kecemasan, stres, dan tekanan menyebabkan pelepasan hormon untuk menekan rasa lapar yang memengaruhi perilaku makan dan asupan gizi, yang bisa menyebabkan obesitas.(Coulthard *et al.*, 2020; Wijayanti, Margawati and Wijayanti, 2019). Latihan yang dilakukan secara berlebihan oleh atlet dapat mengurangi nafsu makan atau menghindari makanan serta menekan produksi hormon yang memengaruhi nafsu makan (Chen *et al.*, 2022).

Saat ini, perilaku makan atlet belum memenuhi standar rekomendasi, hal ini dibuktikan dengan penelitian Penggalih *et al* (2019) yang menemukan bahwa perilaku makan atlet sepakbola remaja dalam memperoleh zat gizi energi dan karbohidrat belum memenuhi standar rekomendasi, baik dari segi kebutuhan standar maupun Angka Kecukupan Gizi (AKG). Lalu, penelitian Azhalia *et al.*, (2023) menyatakan bahwa atlet *handball* Jawa Timur kurang memperhatikan asupan makanannya. Hal tersebut berarti porsi makan atlet dalam penelitian tersebut belum sesuai dengan kebutuhan energi yang diperlukan.

Perubahan perilaku makan yang cenderung menuju perilaku yang tidak sehat dapat menghasilkan kondisi status gizi remaja yang tidak normal (Ober *et al.*, 2021). Perubahan perilaku makan, seperti makan berlebihan atau sangat sedikit bahkan sampai pada perubahan ekstrim dalam pola makan yang dapat menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa yang sering kali terjadi pada atlet dan bisa dipengaruhi oleh pandangan tubuh seseorang terhadap dirinya sendiri (Assyifa and Riyadi, 2023). Individu yang memiliki pandangan tubuh negatif umumnya memiliki kepercayaan diri yang rendah, yang bisa mendorong mereka ke dalam perilaku makan yang tidak sehat, dengan harapan mencapai bentuk tubuh ideal tanpa memperhatikan nutrisi yang diperlukan (Laksmi, Ardiaria and Fitranti, 2018).

Menurut Denich dan Ifdil (2015) *Body image* adalah citra tubuh atau cara individu melihat tubuh ideal mereka dan apa yang mereka harapkan dari bagian-bagian tubuh tertentu, yang dapat dipengaruhi oleh persepsi orang lain dan sejauh mana individu

merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut. Menurut Sullivan Myers *et al* (2023) Penilaian terhadap citra tubuh dapat menghasilkan dua jenis evaluasi, yaitu positif (*body image* positif) dan negatif (*body image* negatif). *Body image* positif mencakup perasaan kepuasan dan kenyamanan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sementara *body image* negatif mencakup ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, perasaan kurang menarik, dan bahkan dapat mencapai tingkat disfungsi dengan munculnya pikiran obsesif terkait bagian tubuh tertentu (Eprillia, 2022).

Pada saat ini terdapat risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya masalah *body image* pada atlet salah satunya adalah tekanan sosial yang datang dari pelatih yang mendorong pencapaian bentuk tubuh tertentu, yang bisa memicu kekhawatiran di kalangan atlet. Mereka juga bisa mengalami masalah terkait kinerja yang meningkatkan dorongan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, seperti tekanan untuk peningkatan performa berdasarkan jenis tubuh atau persyaratan berat badan dalam olahraga yang mereka geluti (Burgon, Beard and Waller, 2023).

Merubah penampilan fisik atau *body image* dianggap dapat meningkatkan kepercayaan diri karena atlet merasa lebih puas dengan penampilannya yang lebih baik (Eprillia, 2022). Pandangan negatif terhadap *body image* bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik seseorang. Penelitian Latifah, Margawati dan Rahadiyanti (2019) mengatakan bahwa mayoritas atlet *handball* di Jawa Barat memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh. Hal ini disebabkan oleh perhatian mereka yang lebih terfokus pada asupan makanan untuk mencapai kriteria berat badan tertentu, sehingga kurang memperhatikan citra tubuh mereka secara keseluruhan. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian dari Issom dan Putra (2018) yang menunjukkan bahwa sebanyak 56,8%, merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Hal ini berbeda dengan penelitian Wangu, Widjayanti and Silalahi (2023) yang menyatakan bahwa 54% responden memiliki persepsi positif terhadap *body image*.

Saat ini, atlet di sekolah khusus olahraga biasanya lebih memiliki tanggung jawab untuk rutin melakukan latihan fisik, latihan sesuai dengan cabang olahraga mereka, dan latihan percaya diri guna menjaga performa agar tetap stabil dan meraih prestasi yang

gemilang (Utanto and Satiningsih, 2022). Sedangkan, kebanyakan atlet pemula dan menengah di sekolah pada umumnya tidak memiliki pendampingan gizi olahraga secara intensif di tempat latihan (Andhini and Budiono, 2021).

Penelitian terfokus yang menyoroti keterkaitan *body image* dan perilaku makan dengan performa atlet *handball* masih terbatas dalam literatur. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan performa atlet *handball* di Kota Palembang. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat merumuskan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan manfaat bagi klub *handball* di Palembang, tetapi juga berpotensi untuk memberikan sumbangan pada literatur ilmiah terkait pengembangan keterampilan *handball* di wilayah lain. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makan terhadap performa atlet *handball* Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Prestasi atlet adalah hal yang penting untuk menunjukkan eksistensi diri dan mengharumkan nama bangsa pada sebuah kompetisi. Performa atlet merupakan kunci dari prestasi atlet. Performa terbaik terjadi ketika seseorang baik secara individu maupun sebagai tim menunjukkan kemampuan terbaik mereka dalam suatu kompetisi. Performa atlet akan menjadi tidak optimal jika seorang atlet memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Akibatnya, pemikiran tersebut dapat menimbulkan perilaku makan yang tidak sehat, seperti perilaku makan yang berlebihan atau sangat sedikit dan bahkan atlet dapat mengalami gangguan makan. Hal itu yang membuat atlet menjadi tidak memperhatikan asupan nutrisi, perilaku makan, dan intensitas latihan. Berdasarkan hal itu, peneliti tertarik untuk dapat mengetahui lebih lanjut mengenai bagaimana hubungan *body image* dan perilaku makan dengan performa atlet *handball* Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan performa atlet *handball* Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- A. Mengetahui gambaran *body image* atlet *handball* Palembang.
- B. Mengetahui gambaran perilaku makan atlet *handball* Palembang.
- C. Mengetahui gambaran performa atlet *handball* Palembang.
- D. Mengetahui hubungan *body image* dengan performa atlet *handball* Palembang.
- E. Mengetahui hubungan perilaku makan dengan performa atlet *handball* Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana pembelajaran untuk menambah wawasan peneliti mengenai *body image* dan perilaku makan dengan performa atlet *handball* Palembang serta peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama berkuliah di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi kepustakaan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gizi olahraga dan menjadi sumber teori untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan responden mengenai gizi olahraga dan diharapkan responden dapat menerapkan informasi yang didapat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4, SMA Negeri 14, SMK Negeri 3, SMA Muhammadiyah 1, dan SMA Negeri 8 Kota Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada Bulan Maret - Mei 2024.

1.5.3 Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada gizi olahraga, perilaku makan, *body image* dan performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, A., Abdullah, A. and Nurjannah, N. (2021) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa', *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(1), p. 60. Available at: <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>.
- Aliyyah, A. *et al.* (2020) 'Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match', *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), pp. 105–117. Available at: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080.
- Alwis, T.S. and Kurniawan, J.E. (2019) 'Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri', *Psychopreneur Journal*, 2(1), pp. 52–60. Available at: <https://doi.org/10.37715/psy.v2i1.867>.
- Ammar, E.N. and Nurmala, I. (2020) 'Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi Body Image pada Remaja', *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), pp. 23–31. Available at: <https://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>.
- Amraini, A., Yanti, D.E. and Sari, N. (2020) 'Hubungan Citra Tubuh , Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017', *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), pp. 264–269.
- Andhini, A.Sy. and Budiono, I. (2021) 'Efektivitas Pendampingan Gizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Energi: Action Research Pada Atlet Taekwondo', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp. 388–395.
- Andriawan, B. and Irsyada, R. (2022) 'Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020', *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), pp. 205–213. Available at: <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53544>.

- Anggraini, S.T. and Widodo, A. (2022) 'Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bolatangan Pada Pertandingan Final Antara Tim Norwegia Vs Denmark Di Ihf World Handball Championship 2019', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), pp. 127–136.
- Anwar, M., Muharram, N.A. and Junaidi, S. (2021) 'Survei Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Performa Atlet Sepak Takraw Klub Bhina Ksatria Pada Saat Kejuaraan Di Kota Blitar', pp. 464–476.
- Aradones, L.T. and Marronn, S.E. (2016) 'Body image and body dysmorphic concerns', *Acta Dermato-Venereologica*, 96(2), pp. 47–50. Available at: <https://doi.org/10.2340/00015555-2368>.
- Ardilla, R. and Hutasoit, R. (2023) 'Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Karate Siswa di SMP Swasta Primbanana Medan Tahun 2023', *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), pp. 1678–1684.
- Arsani, N.L.K.A., Agustini, N.N. and Sudarmada, I.N. (2014) 'Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng', *JST (Jurnal Sains dan Teknologi)*, 3(1), pp. 275–287. Available at: <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>.
- Arwin, A. *et al.* (2023) 'Analisis Tingkat Kecemasan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma Negeri 3 Seluma', *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), pp. 153–160. Available at: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.21168>.
- Assyifa, R. and Riyadi, H. (2023) 'Hubungan Persepsi Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Renang Remaja di Kota Bogor, Indonesia', *Amerta Nutrition*, 7(1), pp. 98–111. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>.
- Ayemi, M.R.A. and Wulandari, F.Y. (2023) 'Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Peningkatan Performa Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Papua Cabang Olahraga Atletik', *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), pp. 46–50.
- Azhalia Wahono, K. *et al.* (2023) 'Dietary Habits, Status Gizi, Dan Komposisi Tubuh Terhadap Kelincahan Atlet Bola Tangan', *Th*, 51(1), pp. 2579–5910. Available at: <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/>.

- Behdarvandi, M., Azarbarzin, M. and Baraz, S. (2017) 'Comparison of body image and its relationship with body mass index (BMI) in high school students of Ahvaz, Iran', *International Journal of Pediatrics*, 5(2), pp. 4353–4360. Available at: <https://doi.org/10.22038/ijp.2016.7627>.
- Bulqini, A., Hartono, S. and Wahyuni, E.S. (2022) 'Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), pp. 376–385. Available at: <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>.
- Burgon, R.H., Beard, J. and Waller, G. (2023) 'Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis', *Body Image*, 46(xxxx), pp. 9–31. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007>.
- Cahyo B, J., Musyafari, W. and Rahayu, S. (2012) 'Journal of Sport Sciences and Fitness', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), pp. 56–61.
- Cash, T.F. (1994) 'Body Image Attitudes: Evaluation, Investment and Affect: Perceptual Motor Skills', *Journal of psychology*, 78, pp. 1168–1170.
- Cash, T.F. (2000) 'The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire', *Mbsrq Users' Manual*, (2), pp. 1–12.
- Chen, C.Y. *et al.* (2022) 'A Sports Nutrition Perspective on the Impacts of Hypoxic High-Intensity Interval Training (HIIT) on Appetite Regulatory Mechanisms: A Narrative Review of the Current Evidence', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), pp. 1–23. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031736>.
- Coulthard, H. *et al.* (2020) 'Eating in The Lockdown During The Covid 19 Pandemic; Self-Reported Changes In Eating Behaviour, And Associations With BMI, Eating Style, Coping And Health Anxiety', (January).
- Dakanalis, A. *et al.* (2023) 'The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence', *Nutrients*, 15(5), pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu15051173>.
- Dakin, C. *et al.* (2023) 'Do eating behavior traits predict energy intake and body mass

- index? A systematic review and meta-analysis', *Obesity Reviews*, 24(1), pp. 1–21. Available at: <https://doi.org/10.1111/obr.13515>.
- Denich, A.U. and Ifdil, I. (2015) 'Konsep Body Image Remaja Putri', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), pp. 55–61. Available at: <https://doi.org/10.29210/116500>.
- Dieny, F.F. *et al.* (2017) 'Indonesian Journal of Human Nutrition', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(1), pp. 23–34. Available at: kalteng.litbang.pertanian.go.id.
- Dominika, Guzek, Dominika, S. and Dominika, Glabska (2021) 'Associations between Food Preferences , Food Approach , and', *Nutrients*, 13(2427). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu13072427>.
- Effendi, H. (2016) 'Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet', *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, p. 27.
- Eprillia, D.M. (2022) 'Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja: Sebuah Literature Review', *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), pp. 467–475. Available at: <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>.
- Febriana, S.R. (2024) 'Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa', 1(1), pp. 369–381.
- Fenanlampir, A. (2020) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Edited by S. Diah. Jakad Media Publishing.
- El Ghina, M.F., Widawati, W. and Lestari, R.R. (2023) 'Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), pp. 175–181. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>.
- Gustian, U. *et al.* (2020) 'PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula', *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1, Mei), pp. 122–128. Available at: <https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>.
- Hapsari Sakti Titis Penggalih, M. *et al.* (2019) 'Pola Konsumsi Atlet Sepak Bola Remaja di Indonesia', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(3), pp. 101–110. Available at: <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>.
- Harahap, I.H. (2018) 'Kebijakan Pemerintah dalam Meningkatkan Prestasi Atlet

- Nasional’, *Journal of Entrepreneurship, Management, and Industry (JEMI)*, 1(4), pp. 189–198. Available at: <https://journal.bakrie.ac.id/index.php/JEMI/article/view/1825>.
- Harianti, T., Sukardi, S. and Imansyah, F. (2021) ‘Profil kondisi fisik atlet bola voli remaja wanita’, *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.91>.
- Hasanah, U. and Malia Rahma Hidayati, B. (2021) ‘Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image’, *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), pp. 115–131. Available at: <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>.
- Hunot, C. *et al.* (2016) ‘Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire’, *Appetite*, 105, pp. 356–363. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.024>.
- Ikhran, A., Jufri, M. and Ridfah, A. (2020) ‘Mental Toughness dan Competitive Anxiety Pada Atlet Karate UNM’, *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), p. 100. Available at: <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>.
- Indrawan, J. and Aji, M.P. (2019) ‘Olahraga sebagai Sarana Pemersatu Bangsa dan Upaya Perdamaian Dunia’, *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional (International Relations Journal)*, 10(20), p. 64. Available at: <https://doi.org/10.19166/verity.v10i20.1459>.
- Indrayana, B. (2017) ‘Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah’, *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), pp. 34–42. Available at: <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882>.
- Ismail, G.Z., Yulianti, S. and Priambodo, A. (2023) ‘Jurnal Psikologi Sains & Profesi Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety pada Atlet Futsal The Relationship Between Mental Toughness and Competitive Anxiety on Futsal Athletes’, 7(2), pp. 170–178.
- Issom, F.L. and Putra, P.P.C. (2018) ‘Gambaran Body Image Pada Atlet Remaja Di Sekolah Smp/Sma Negeri Ragunan Jakarta’, *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), pp. 36–45. Available at: <https://doi.org/10.21009/jppp.071.05>.

- Juliadilla, R. (2017) ‘Dinamika Psikologis Perubahan Citra Tubuh Pada Wanita Pada Saat Kehamilan’, *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), pp. 57–66.
- Kemenkes (2021) *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Kemenkes.
- Kemenpora (2021) *Bawa Pulang 4 Medali Emas, 8 Perak dan 2 Perunggu, Tim Karate Dijemput Kemenpora di Bandara Soetta, Kemenpora*. Available at: <https://www.kemenpora.go.id/detail/1983/bawa-pulang-4-medali-emas-8-perak-dan-2-perunggu-tim-karate-dijemput-kemenpora-di-bandara-soetta>.
- Kemenpora (2023a) *Bungkam Kamboja, Voli Putra Indonesia Raih Emas SEA Games 2023, Kemenpora*. Available at: <https://www.kemenpora.go.id/detail/3480/bungkam-kamboja-voli-putra-indonesia-raih-emas-sea-games-2023>.
- Kemenpora (2023b) *Cabor Karate Sumbang Dua Emas, Sekjen PB FORKI Nilai Penampilan Atletnya Sudah Maksimal, Kemenpora*. Available at: <https://www.kemenpora.go.id/detail/3492/cabor-karate-sumbang-dua-emas-sekjen-pb-forki-nilai-penampilan-atletnya-sudah-maksimal>.
- Kinasih, D., Buhari, M. and Jailani (2021) ‘Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur’, *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), pp. 9–20. Available at: <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i1.579>.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia (2021) *Laporan Hasil Akhir Pertandingan PON XX/2021 Papua Panwasrah*.
- Kurniawan, C. and Setijono, H. (2021) ‘Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021’, *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes 2020*, (3 (1)), pp. 751–756.
- Kusuma, B. and Wijaya, P. (2021) ‘PERFORMA SMASH BOLA VOLI DALAM EVENT LIGA MAHASISWA DITINJAU DARI ANTROPOMETRI DAN PENGALAMAN BERTANDING’, 4(1).
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M. and Fitranti, deny yudi (2018) ‘Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro)’, *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), pp. 627–640.

- Latifah, N.N., Margawati, A. and Rahadiyanti, A. (2019) 'Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey', *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), pp. 146–154. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28085>.
- Lusiana (2015) 'Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah', *Journal of Physical Education*, 2(2), pp. 65–68. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Malsagova, K.A. *et al.* (2021) 'Sports nutrition: Diets, selection factors, recommendations', *Nutrients*, 13(11), pp. 1–19. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu13113771>.
- Mappanyukki, A.A. (2021) 'Identifikasi Asupan Makanan Menggunakan Metode Recall 24 Jam dan Food Frequency Questionnaires (FFQ) Pada Atlet', "Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19", pp. 1811–1819.
- Mashuri, H. *et al.* (2019) 'Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket.', *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara*, 1(2).
- Mei, D. *et al.* (2022) *Current Status and Influencing Factors of Eating Behavior in Residents at the Age of 18~60: A Cross-Sectional Study in China*, *Nutrients*. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu14132585>.
- Muharam, R.R., Damayanti, I. and Ruhayati, Y. (2019) 'Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung', *Journal Of Sport Science And Education*, 4(1).
- Mukhtarsyaf, F. *et al.* (2022) 'Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review', *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), pp. 70–76.
- Musthofa, H. and Kafrawi, R.F. (2019) 'Analisis Pengetahuan Pelatih Klub Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), pp. 550–555.
- Nisa, K. and Jannah, M. (2021) 'Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), pp. 36–45.
- Nomate, E.S., Nur, M.L. and Toy, S. (2017) 'Hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri', *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3), p. 54.

- Nurvita, V. (2015) 'Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas', *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), pp. 1–9.
- Nuryadi, A. *et al.* (2024) 'Optimalisasi Prestasi Atlet Kickboxing Melalui Pengabdian Masyarakat: Analisis Profil Kondisi Fisik Sebagai Landasan', *Journal of Social Comunity Services (JSCS)*, 1(2), pp. 102–108. Available at: <https://doi.org/10.61796/jscs.v1i2.113>.
- Ober, P. *et al.* (2021) 'And yet again: Having breakfast is positively associated with lower bmi and healthier general eating behavior in schoolchildren', *Nutrients*, 13(4). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu13041351>.
- Oikarinen, N. *et al.* (2023) 'Low eating self-efficacy is associated with unfavorable eating behavior tendencies among individuals with overweight and obesity', *Scientific Reports*, 13(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34513-0>.
- PBSI (2019) (*Gubernur Sumsel Kejurnas PBSI 2019*) *Ini Dia Daftar Juara Kejurnas 2019, PBSI*. Available at: <https://pbsi.id/2019/11/27/gubernur-sumsel-kejurnas-pbsi-2019-ini-dia-daftar-juara-kejurnas-2019/>.
- PBSI (2024a) *Prestasi Atlet, PBSI*. Available at: <https://pbsi.id/organisasi/prestasi/>.
- PBSI (2024b) *Ranking BWF: Tunggal Putra, PBSI*. Available at: <https://pbsi.id/ranking/bwf/ms/>.
- PBVSI (2023) *Piala Kapolri 2023, PBVSI*. Available at: <https://www.pbvsi.or.id/kapolri-cup/grand-final/>.
- Peeling, P. *et al.* (2018) 'Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance', *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), pp. 178–187. Available at: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0343>.
- Permadi, A.A. and Fernando, R. (2021) 'Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola', *Indonesia Performance Journal*, 5(1), pp. 14–20. Available at: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Prabowo, R.A. (2023) 'Jurnal Kreatif Olahraga Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Atlet Futsal Utp Surakarta', 01(01), pp. 28–36.

- Pranata, D. and Kumaat, N. (2022) ‘Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review’, *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), pp. 107–116.
- Prima, P. and Kartiko, D.C. (2021) ‘Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga’, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), pp. 161–170. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>.
- Purnomo, E. (2019) ‘Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya’, *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), p. 29. Available at: <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>.
- Puspaningtyas, D.E. *et al.* (2019) ‘Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan’, *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), p. 34. Available at: <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>.
- Puspasari (2019) ‘Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas’, *Buletin Jagaddhita*, 1(3), pp. 1–4.
- Puspodari, Septyaning Lusianti and Rendhitya Prima Putra (2021) ‘Analisis Performa Agility Dan Endurance Atlet Senam Aerobik Pada Masa Pandemi Covid 19’, *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(2), pp. 285–290. Available at: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1567>.
- Putri, R.A., Shaluhayah, Z. and Kusumawati, A. (2020) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, pp. 332–337. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Rachma Putri, N. *et al.* (2021) *LITERATURE REVIEW: KONSUMSI ENERGI, PROTEIN, DAN ZAT GIZI MIKRO DAN HUBUNGANNYA DENGAN PERFORMA ATLET*, *Sport and Nutrition Journal*. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>.
- Rengga, O.L. and Soetjningsih, C.H. (2022) ‘Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal’, *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), p. 1.

- Available at: <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>.
- Rodríguez, C.P. *et al.* (2020) 'Disordered Eating Attitudes, Anxiety, Self-Esteem and Perfectionism in Young Athletes and Non-Athletes', 17(18). Available at: https://www-ncbi-nlm-nih-gov.translate.googleusercontent.com/translate/pmc/articles/PMC7559299/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc.
- Rohmah, L. and Muhammad, H.N. (2021) 'Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah', *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), pp. 511–519. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>.
- Rohmatika, I. (2021) 'Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet Study of sports psychology on athlete performance Indi Ni'matur Rohmatika', *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), pp. 179–186.
- Saavedra, J.M. *et al.* (2020) 'Prediction of Handball Players' Performance on the Basis of Kinanthropometric Variables, Conditioning Abilities, and Handball Skills', *Journal of Human Kinetics*, 73(1), pp. 229–239. Available at: <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0147>.
- Santonicola, A. *et al.* (2019) 'Eating disorders and gastrointestinal diseases', *Nutrients*, 11(12), pp. 1–17. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu11123038>.
- Sasmarinto and Nazirun, N. (2022) *Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet*. Malang: Ahli Media Press.
- Sepriani, R. (2019) 'Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun', *Jurnal MensSana*, 4(1), p. 53. Available at: <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.34>.
- Sessiani, L.A. and Hartanti, D. (2021) 'Eating Pattern and Eating Behavior during Covid-19 Pandemic: Survey on Adults who Work from Home', *Indonesian Psychological Research*, 4(1), pp. 16–27. Available at: <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.647>.
- Setiawan, E. *et al.* (2020) 'Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?', *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), pp.

- 158–165. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>.
- Setiyawan, S. (2017) ‘Kepribadian Atlet Dan Non Atlet’, *Jendela Olahraga*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>.
- Shabih, M.I., Iyakrus and Destriani (2021) ‘Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola’, *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 6(1), pp. 145–152. Available at: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>.
- Sholicha, U. and Wahyudi, H. (2022) ‘Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional Dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022)’, *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), pp. 165–174.
- Soltanzadeh, S. and Mooney, M. (2016) ‘Systems Thinking and Team Performance Analysis’, *International Sport Coaching Journal*, 3(2), pp. 184–191. Available at: <https://doi.org/10.1123/iscj.2015-0120>.
- Subawa, I.A.K.P. and Dewi, N.P.A.C. (2022) ‘Strategi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Atlet’, *Prosiding Seminar Nasional SPENCER*, 1(1), pp. 49–56.
- Suhdy, M. and Supriyadi, M. (2022) ‘Pelatihan Penyusunan Program Latihan Sepak Takraw Bagi Guru Penjas SMP Kota Lubuklinggau’, *Jurnal PKM Linggau*, 2(1), pp. 39–42. Available at: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/pkml/article/view/244>.
- Sullivan Myers, C. *et al.* (2023) ‘Body image, self-compassion, and sexual distress in individuals living with endometriosis’, *Journal of Psychosomatic Research*, 167(February), p. 111197. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111197>.
- Syamsul, S.S.P., Khumas, A. and Fakhri, N.F. (2018) ‘Hubungan Antara Body Image Dengan Kesungguhan Melakukan Latihan Fisik Pada Wanita Dewasa Di Makassar’, *Bariatric Nursing and Surgical Patient Care*, 3(4), p. 241.
- Tinaz, C. and Knott, B. (2021) *Sport and development in emerging nations, Sport and Development in Emerging Nations*. Available at: <https://doi.org/10.4324/9781003024002>.
- Utanto, R.C. and Satiningsih, S. (2022) ‘Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan

- Grit pada Atlet Pelajar di Sekolah Khusus Olahragawan Jawa Timur’, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), pp. 7972–7983. Available at: <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3655>.
- Virgandiri, S., Lestari, D.R. and Zwagery, R.V. (2020) ‘Relationship Of Body Image With Eating Disorder In Female Adolescent’, *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 8(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.01.1>.
- Volodchenko, O. *et al.* (2017) ‘Comparative analysis of a functional state of martial arts athletes’, *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp. 2142–2147. Available at: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4220>.
- Wangu, E.W., Widjayanti, Y. and Silalahi, V. (2023) ‘Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja’, *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), pp. 7–14. Available at: <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>.
- Wati, D.K. and Sumarmi, S. (2017) ‘Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional’, *Amerta Nutrition*, 1(4), p. 398. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>.
- Wenas, C.P., Bolang, A.S.L. and Kairupan, C.F. (2022) ‘Relationship between Nutrition Knowledge, Consumption Pattern and Physical Activity, and Body Image in Students during the Covid-19 Pandemic’, *e-CliniC*, 10(1), p. 41. Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.v10i1.37347>.
- Wigyantari, I. and Wulandari, Y.F. (2022) ‘Analisis Swot Pembinaan Pengcab Pasi Kabupaten Gresik’, *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), pp. 113–119.
- Wijayanti, A., Margawati, A. and Wijayanti, H.S. (2019) ‘Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Journal Of Nutrition College*, 8, pp. 1–8.
- Yudanto, Y. and Nurcahyo, F. (2020) ‘Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik’, *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), pp. 44–52. Available at: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7040>.
- Yudho, F.H.P. and Rismanto dan Risnawati (2022) *Prestasi Indonesia pada SEA Games ke-31 Hanoi Vietnam dalam Perspektif Sosiologi Olahraga*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.

- Yuningrum, H., Rahmuniati, M.E. and Lende, T.D.P. (2022) 'Konsumsi Gorengan dan Asupan Kolesterol berhubungan dengan Kejadian Hiperkolesterolemia pada Mahasiswa, Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa, Universitas Respati Yogyakarta', *Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 9(2), pp. 98–108.
- Zaccagni, L. and Gualdi-Russo, E. (2023) 'The Impact of Sports Involvement on Body Image Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>.
- Zahra, S. and Muhlisin, M.- (2020) 'Nutrisi Bagi Atlet Remaja', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 81–89. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>.
- Zaini, M. (2020) 'Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember', *Jurnal Kesehatan*, 8(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v8i1.38>.

