

SKRIPSI

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



OLEH

NAMA : REKA MELIYA
NIM : 10021381823067

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

SKRIPSI

PENGARUH CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN 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



OLEH

NAMA : REKA MELIYA
NIM : 10021381823067

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 25 April 2022

Reka Meliya, dibimbing oleh Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO

Pengaruh Citra Tubuh dan Pola Makan terhadap Komposisi Tubuh pada
***Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang.**

xiv+ 124 Halaman, 22 tabel, 6 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Pola hidup sehat adalah pola hidup yang dijalani seseorang untuk mencapai hidup yang sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan. Pola hidup yang sehat dapat dicapai dengan mencukupi kebutuhan gizi melalui penerapan pola makan sesuai dengan gizi seimbang, dan melakukan aktivitas fisik maupun olahraga seperti *fitness*. *Fitness* dan menjaga pola makan selain untuk mendapatkan hidup yang sehat juga bertujuan untuk mendapat citra tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka dan mendapat komposisi tubuh yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness*. Responden berjumlah 62 orang yang merupakan anggota *member fitness* dari empat pusat kebugaran di Kota Palembang serta dipilih secara *Accidental sampling*. Data diolah secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 58,4% responden yang memiliki citra tubuh negatif, sebanyak 88,7% responden memiliki pola makan tidak baik, sebanyak 90,3% responden memiliki komposisi tubuh yang tidak baik. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh citra tubuh terhadap komposisi tubuh ($p\text{-value}=0,044$) dan tidak ada pengaruh pola makan terhadap komposisi tubuh ($p\text{-value}=1,000$). Disarankan kepada anggota *member fitness* mementingkan citra tubuh positif dengan menerapkan pola makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang diiringi olahraga yang teratur.

Kata kunci : Citra tubuh, Pola Makan, Komposisi Tubuh, *Member Fitness*
Kepustakaan : 70 (1959-2022)

NUTRITIONAL SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY

Essay, 25 April 2022

Reka Meliya, supervised by Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO

The Effect of Body Image and Diet on Body Composition on The Fitness of Members at The Palembang City Fitness Center

xiv+ 124 Pages, 22 tables, 6 pictures, 13 attachments

ABSTRACT

A healthy lifestyle is one that a person lives to achieve a physically and psychologically healthy life without any health problems. A healthy lifestyle can be achieved by fulfilling nutritional needs by implementing a balanced diet according to nutrition, doing physical activities and sports such as fitness. Fitness and maintaining a diet, in addition to getting a healthy life, also aim to get a body image that is in accordance with their wishes and get a good body composition. The purpose of this study was to determine the effect of body image and diet on body composition in fitness members. Respondents amounted to 62 people who are members of fitness members from four fitness centers and were selected by accidental sampling. The data was processed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results of this study indicate that there are 58.4% of respondents who have a negative body image, 88.7% of respondents have a bad diet, 90.3% of respondents have a bad body composition. Based on bivariate results, they showed that there was an effect of body image on body composition (p -value= 0.044) and there was no effect of diet on body composition (p -value= 1,000). It is recommended for fitness members to prioritize a positive body image by implementing a diet according to balanced nutrition guidelines accompanied by regular exercise.

Keywords : Body image, diet, body composition, fitness member
Library : 70 (1959–2022)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Palembang, 26 Oktober 2021

Yang bersangkutan



Reka Meliya
10021381823067

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN TERHADAP KOMPOSISI TUBUH PADA MEMBER FITNESS DI PUSAT KEBUGARAN KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

REKA MELIYA

10021381823067

Indralaya, 27 Mei 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



M. S. Hanjanti, S.K.M, M.K.M
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

Windi Indah F.N. S,Gz, M.P.H, AIFO
NIP. 199206152019032026

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Citra Tubuh dan Pola Makan terhadap Komposisi Tubuh pada *Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 April 2022.

Indralaya, Mei 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., AIFO
NIP. 197109271994032004

Anggota :

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H
NIP. 199005052016072201
2. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO
NIP. 199206152019032026

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Misnaniarti, S.KM., M.K.M
NIP. 197806092002122001

Koordinator Program Studi Gizi

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 197806212003122003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Reka Meliya
NIM : 10021281823067
Tempat, Tanggal lahir: Talang Betung, 27 Mei 2001
Prodi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Universitas : Sriwijaya
Alamat rumah : Simpang sender timur, Kec. Buay Pematang Ribu Ranau
Tengah Kab. Ogan Komering Ulu Selatan, Provinsi Sumatera Selatan
Telp/Hp : 085367152021

Riwayat pendidikan

Tahun 2018-2022 S1 Gizi Universitas Sriwijaya
Tahun 2015-2018 SMA N 1 Ranau Tengah
Tahun 2012-2015 SMP N 1 BPR Ranau Tengah
Tahun 2006-2012 SD N Talang Ralangan

Riwayat organisasi

2016-2017 Anggota Umum Palang Merah Remaja
2017-2018 Sekretaris Umum Palang Merah Remaja
2018-2019 Anggota Departemen PPSDM KM SERSAN
2019-2020 Sekretaris Departemen SOSMAS KM SERSAN
2019-2020 Anggota Depart. Perekonomian LDF BKM Adz-Dzikra

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. atas ridha-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Pengaruh Citra Tubuh dan Pola Makan terhadap Komposisi Tubuh pada *Member Fitness* di Pusat Kebugaran Kota Palembang”. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Ayah dan ibu yang selalu yang memberi dukungan moril maupun materil.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.K.M., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si., selaku Kepala Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., AIFO dan Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H., selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan waktu, saran dan bimbingannya.
6. Seluruh dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmunya.
7. Seluruh teman-temanku di Prodi Gizi 2018 terutama Ine, Riska, Rara, Mutiah, Aulia, Sita, dan Rahma yang telah membantu penulis selama perkuliahan dan berjuang bersama dalam menuntut ilmu.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai pelajaran untuk saya agar kedepannya menjadi lebih baik.

Palembang, April 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN	5
1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN	5
1.5.1 Ruang Lingkup Materi	5
1.5.2 Ruang Lingkup Lokasi	6
1.5.3 Ruang Lingkup Waktu	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 CITRA TUBUH.....	7

2.1.1 Pengertian Citra Tubuh	7
2.1.2 Jenis Citra Tubuh.....	7
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh.....	8
2.1.4 Dampak Citra Tubuh	8
2.1.5 Pengukuran Citra Tubuh	9
2.2 POLA MAKAN.....	10
2.2.1 Pentingnya Pola Makan Sehat.....	10
2.2.2 Jenis Jumlah dan Frekuensi Makan.....	10
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	11
2.2.4 Pengukuran Pola Makan.....	12
2.3 KOMPOSISI TUBUH	13
2.3.1 Pengertian Komposisi Tubuh.....	13
2.3.2 Jenis Komposisi Tubuh	14
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Komposisi Tubuh.....	14
2.3.4 Dampak Komposisi Tubuh.....	15
2.3.5 Pengukuran Komposisi Tubuh	15
2.4 PUSAT KEBUGARAN.....	16
2.4.1 Pengertian Pusat Kebugaran.....	16
2.4.2 Tujuan Pusat Kebugaran	17
2.4.3 Peluang dan Tantangan Adanya Pusat Kebugaran.....	17
2.5 PENELITIAN TERKAIT	18
2.6 KERANGKA TEORI	19
2.7 KERANGKA KONSEP	20
2.8 DEFINISI OPERASIONAL.....	21
2.9 HIPOTESIS	24
BAB III METODE PENELITIAN	25

3.1 JENIS PENELITIAN.....	25
3.2 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	25
3.2.1 Tempat Penelitian.....	25
3.2.2 Waktu Penelitian	25
3.3 POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN.....	26
3.3.1 Populasi	26
3.3.2 Sampel	26
3.3.4 Teknik Pengambilan Sampling.....	27
3.4 JENIS, CARA DAN ALAT PENGUMPULAN DATA	28
3.4.1 Jenis Data	28
3.4.2 Cara dan Alat Pengumpulan Data	28
3.5 PENGOLAHAN DATA	30
3.6 VALIDITAS DATA DAN RELIABILITAS DATA	32
3.6.1 Validitas Data	32
3.6.2 Reliabilitas Data	34
3.6 ANALISIS DATA	35
3.7 PENYAJIAN DATA	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
4.1 GAMBARAN UMUM	37
4.1.1 Lokasi Penelitian	37
4.2 HASIL PENELITIAN	38
4.2.1 Analisis Univariat.....	39
4.2.2 Analisis Bivariat	45
BAB V PEMBAHASAN	47
5.1 KETERBATASAN PENELITIAN	47
5.2 PEMBAHASAN	47

5.2.1 Karakteristik <i>Member Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang ...	47
5.2.2 Pengaruh Citra Tubuh terhadap Komposisi Tubuh pada <i>Member Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang	50
5.2.3 Pengaruh Pola Makan terhadap Komposisi Tubuh pada <i>Member Fitness</i> di Pusat Kebugaran Kota Palembang	52
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
6.1 KESIMPULAN.....	54
6.2 SARAN.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Massa Lemak Tubuh	14
Tabel 2.2 Indikator Massa Otot Tubuh	15
Tabel 2.3 Penelitian Terkait Sebelumnya	16
Tabel 2.4 Definisi Operasional	14
Tabel 3.1 Perhitungan Sampel	26
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas.....	32
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	34
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	39
Tabel 4.2 Status Gizi	40
Tabel 4.3 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4.4 Citra Tubuh	41
Tabel 4.5 Distribusi Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.6 Jumlah Asupan Energi	42
Tabel 4.7 Keberagaman pangan.....	43
Tabel 4.8 Pola Makan	44
Tabel 4.9 Distribusi Pola Makan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.10 Massa Otot dan Massa Lemak	45
Tabel 4.11 Komposisi Tubuh.....	45
Tabel 4.12 Distribusi Komposisi Tubuh Berdasarkan Jenis kelamin	45
Tabel 4.13 Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Komposisi Tubuh Pada <i>Member Fitness</i> Di Pusat Kebugaran Kota Palembang	46
Tabel 4.14 Pengaruh Pola Makan Terhadap Komposisi Tubuh Pada <i>Member Fitness</i> Di Pusat Kebugaran Kota Palembang.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram skema faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan	10
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1 Bagan Teknik Pengambilan Sampel	19
Gambar 4.1 Kecamatan Ilir Timur II	38
Gambar 4.2 Kecamatan Ilir Barat	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Instrumen Penelitian
Lampiran 2 Etik Penelitian.....
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....
Lampiran 4 Dokumentasi Uji Validasi
Lampiran 5 Dokumentasi Pengambilan Data.....
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 7 Analisis Univariat
Lampiran 8 Analisis Bivariat
Lampiran 9 Hasil Skor Citra Tubuh
Lampiran 10 Hasil Perhitungan Pola Makan
Lampiran 11 Hasil Pengkategorian Komposisi Tubuh
Lampiran 12 Hasil Penelitian Kuesioner MBSRQ-AS
Lampiran 13 Hasil Penelitian Kuesioner SQ-FFQ.....

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pada zaman sekarang banyak berkembang budaya dan teknologi di berbagai kalangan, sehingga masyarakat sudah mulai memperhatikan gaya hidup dan pola makan. Hal tersebut dinyatakan oleh survey berjudul "2020 *Diet Decisions Survey*" bahwa sebanyak 79% responden indonesia menyetujui bahwa ditahun 2020 ini adalah momentum yang tepat untuk mengubah pola hidup sehat, salah satu nya dengan rutin berolahraga dan menjaga pola makan.

Pola hidup sehat adalah kehidupan seseorang yang dilihat secara fisik maupun psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Pola hidup sehat itu penting karena dengan tubuh yang sehat dapat menunjang aktivitas sehari-hari untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Penerapan pola hidup sehat dapat membuat hidup seseorang menjadi lebih rileks, meningkatkan energi yang cukup bagi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko penyakit dan usia harapan hidup lebih panjang. (Kemenkes, 2018)

Pola hidup sehat dapat dicapai masyarakat dengan melakukan beberapa usaha yaitu dengan cara mencukupi kebutuhan gizi mereka seperti mulai menerapkan pola makan yang menggunakan panduan gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik ataupun melakukan olahraga rutin seperti *fitness*. Pola makan merupakan suatu usaha dalam mengatur jumlah, jenis dan frekuensi asupan dengan tujuan mempertahankan pola hidup sehat. (Nomate et al., 2017).

Untuk mendapatkan pola hidup yang sehat, melakukan olahraga dan menjaga pola makan mempunyai tujuan untuk mendapatkan citra tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka. Citra tubuh merupakan pandangan masing-masing orang terhadap kepuasan bentuk tubuh ideal mereka. Citra tubuh dikategorikan menjadi dua bagian, yaitu citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh dikatakan positif jika seseorang memandang tubuh mereka secara positif dan baik sehingga mereka menghargai tubuh mereka yang menimbulkan kepercayaan diri. Sedangkan pada citra tubuh negatif orang seseorang

memandang tubuh mereka sendiri dengan negatif dan tidak puas sehingga merangsang pemikiran yang akan menimbulkan pola makan yang buruk seperti makan berlebihan maupun mengurangi makanan mereka. (Savira et al., 2020). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian dari (Rini, 2013) yaitu wanita dengan usia dewasa mempunyai citra tubuh yang negatif sehingga mereka mulai membenci tubuhnya sendiri dan hasil penelitiannya terdapat 70% melakukan diet ketat sedangkan 58% mengalami gangguan pola makan.

Puncak ketidakpuasan terhadap tubuh pada pria dewasa yaitu di masa dewasa awal. (Bucchianeri et al., 2013). Dewasa awal merupakan individu dengan rentang usia 18-40 tahun. (Hurlock, 2013). Sedangkan pada wanita usia remaja banyak yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. (Nomate et al., 2017). Dalam penelitian (Rini, 2013) puncak ketidakpuasan terhadap tubuh terdapat pada wanita usia paruh baya, yaitu usia 40-60 tahun. Pada usia paruh baya merupakan masa putus asa dan kecewa bagi wanita. (Hurlock, 1980).

Tempat kebugaran semakin berkembang seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga. Menurut penelitian (Suharjana, 2013) yang dikutip oleh (Iswidianti & Hamidah, 2018) menemukan subjek sebanyak 37,5% melakukan aktivitas fisik di pusat kebugaran bertujuan untuk membesarkan otot tubuh dan 25% lainnya mempunyai tujuan untuk mengencangkan otot dan menurunkan berat badan. Sedangkan dalam penelitian (Fika Yunny Wulandari, 2007) menyatakan bahwa sebanyak 70 orang secara aktif melakukan aktivitas fisik di tempat kebugaran adanya hubungan yang signifikan dengan citra tubuh.

Keberadaan tempat pusat kebugaran saat ini banyak ditemukan di lokasi yang cukup strategis seperti di dekat mall, di tengah kota dan lokasi strategis lainnya yang mudah dijangkau. Pusat kebugaran adalah salah satu tempat yang menyediakan dan menjalankan beberapa program latihan kebugaran jasmani, bukan hanya memberikan manfaat langsung, seperti peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan jasmani, tetapi juga memberikan keleluasaan untuk mengekspresikan segala kebutuhan seperti sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, bisnis, dan lain-lain. (Wanto, 2018).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2018 terdapat sebanyak 244 jumlah pusat kebugaran ada di Sumatera Selatan. Dalam penelitian (Suharjana, 2013) di 12 tempat pusat kebugaran di kota Yogyakarta menyatakan bahwa sebanyak 37,5% sampel penelitian melakukan aktivitas fisik di tempat kebugaran dengan tujuan memperbesar otot tubuh, dan 25% bertujuan untuk menurunkan berat badan. Penelitian lain dilakukan oleh (Jayasti, 2015) dalam (Iswidyanti & Hamidah, 2018) menyatakan bahwa pria dengan rentang usia 20-40 tahun ada 88% melakukan aktivitas fisik di tempat kebugaran karena merasa ada tantangan tersendiri dan 90% bertujuan untuk memperbaiki bentuk tubuh.

Tujuan umum melakukan aktivitas fisik di pusat kebugaran adalah untuk mendapatkan komposisi tubuh yang baik, sehat dan seimbang, apabila komposisi tubuh tidak seimbang akan menimbulkan berbagai jenis penyakit seperti menurunkan fungsi organ tubuh bahkan sampai kerusakan organ. Hal yang menyebabkan komposisi tubuh tidak seimbang adalah karena kurangnya aktivitas fisik sehingga massa lemak lebih tinggi dibandingkan massa otot dalam tubuh. (Avisia et al., 2021)

Selain untuk mencapai pola hidup sehat melakukan aktivitas fisik ditempat kebugaran dan menerapkan pola makan yang teratur sesuai dengan diet yang dianjurkan juga bertujuan untuk mendapatkan komposisi tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka. (Appleby & Key, 2016) yang dikutip oleh (Rejeki & Prasetya, 2021). Diet adalah pengaturan pola makan dan asupan makan seseorang. (Rahmawati, 2013) dalam (Abdurrachim et al., 2018). Pada umumnya pola makan yang diterapkan bersamaan dengan aktivitas di pusat kebugaran adalah diet vegan, diet vegan merupakan pengaturan pola makan yang tidak mengkonsumsi produk olahan hewani.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana pengaruh citra tubuh dan pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Hidup sehat itu penting sehingga masyarakat berusaha untuk mencapai hidup sehat dengan citra tubuh yang sesuai dengan harapan mereka, untuk mencapai hal tersebut mereka melakukan latihan fisik di pusat kebugaran dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan anjuran diet. Jadi, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Bagaimana pengaruh citra tubuh dan pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang”.

1. Bagaimana karakteristik seperti usia, jenis kelamin, sejak kapan menjadi *member*, tingkat pendidikan dan status gizi pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang?
2. Bagaimana citra tubuh yang dimiliki oleh *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang?
3. Bagaimana pola makan pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang?
4. Bagaimana komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang?
5. Bagaimana pengaruh citra tubuh terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang?
6. Bagaimana pengaruh pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden seperti usia, berat badan, tinggi badan, jenis kelamin, status gizi, sejak kapan menjadi *member* dan

- tingkat pendidikan pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.
2. Mengetahui citra tubuh yang dimiliki oleh *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.
 3. Mengetahui pola makan pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.
 4. Mengetahui komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.
 5. Mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.
 6. Mengetahui pengaruh pola makan terhadap komposisi tubuh pada *member fitness* di pusat kebugaran Kota Palembang.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

- a. Bagi Peneliti
Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh citra tubuh dan hubungannya terhadap komposisi tubuh serta pola makan pada responden yang melakukan *fitness*.
- b. Bagi Responden
Melalui penelitian ini responden dapat mengetahui status gizi dan komposisi tubuh mereka.
- c. Bagi Fakultas
Dapat memberikan informasi yang bermanfaat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan dosen pengajar di fakultas kesehatan masyarakat.

1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN

1.5.1 Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi dalam penelitian ini adalah materi yang berhubungan dengan citra tubuh, jenis dan faktor penyebab citra tubuh, pola makan,

jumlah jenis dan frekuensi makan, komposisi tubuh, pengaruh dan jenis komposisi tubuh serta pusat kebugaran.

1.5.2 Ruang Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian dilakukan di empat tempat pusat kebugaran kota Palembang yaitu di kecamatan Ilir Timur II dan Ilir Barat I. Kecamatan Ilir Timur II yaitu Osbond *Gym* dan Bangau *Fitness*, kemudian di Ilir Barat I di Mercy *Gym* dan Dsun *Fitness Center*

1.5.3 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu satu tahun, yaitu mulai bulan Februari 2021 hingga Januari 2022.

Tabel 1.1
Jadwal Penelitian 2021/2022

No	Jenis kegiatan	Tahun 2021/2022					
		Bulan ke-1	Bulan ke-2	Bulan ke-3	Bulan ke-4	Bulan ke-5	Bulan ke-6
1	Perancangan proposal penelitian	■	■				
2	Seminar proposal			■			
3	Uji validitas dan reliabilitas				■		
4	Pelaksanaan penelitian				■		
5	Analisa data					■	
6	Perancangan pembahasan terhadap hasil penelitian					■	
7	Seminar hasil						■
8	Sidang skripsi						■

DAFTAR PUSTAKA

- A Neagu. (2015). *Body Image : a theoritical framework*. The publisihing house of the Romanian Academy.
- Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. (2018). *Gizi indonesia*. 41(2), 117–124.
- Adha, A. M., & Rimayanti, N. (2017). Interpersonal Communication Between Instructor and Member in Running Healthy Lifestyles at Fitness Hotel Grand Elite Pekanbaru. *Neliti.Com*, 4(2), 1–15.
<https://www.neliti.com/publications/206847/interpersonal-communication-between-instructor-and-member-in-running-healthy-lif>
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan* (sunita almatsier (ed.)). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arafat, M. Y. (2018). Pengaruh Citra Tubuh Ideal dan Daya Tarik Fisik Terhadap Kemampuan Interpersonal. *Psikoborneo*, 6(4), 748–762.
- 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>
- Ayu, D., Wulan, K., & Permatasari, A. I. (2016). *Gambaran Citra Tubuh Siswi dengan Obesitas Dyah Ayu Kartika Wulan Sari, Ayunda Intan Permatasari*. 60–66.
- Basrah, S. (2019). *Survei Status Gizi Dan Motivasi Berolahraga Pada Pengunjung Samson Gym Kota Makassar*. 1, 1–17.
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reabilitas Penelitian. In *Binus*.

www.mitrawacanamedia.com

- Caroline, L. M. (2014). *PADA REMAJA PUTRI DI FITNESS CENTER SEMARANG*.
- Correa-Rodríguez, M., Rueda-Medina, B., González-Jiménez, E., & Schmidt-RioValle, J. (2017). Associations between body composition, nutrition, and physical activity in young adults. *American Journal of Human Biology*, 29(1). <https://doi.org/10.1002/ajhb.22903>
- Depkes. (2002). *Panduan Manajemen PHBS Menuju Kabupaten/Kota Sehat*. Pusat Promosi Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Diana. (2011). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja di SMA N 1 Medan Tahun 2011*.
- Fatlawi, N., Idris, I., Heru, M., & Edytia, A. (2019). *Perancangan Pusat Kebugaran Melalui Pendekatan Tema Curious Movement*. 3(3), 80–85.
- 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>
- Fika Yunny Wulandari. (2007). *Hubungan Body Image Pada Pria Dewasa Dini*.
- Fitranti, D. Y., Aniq, K., Purwanti, R., Kurniawati, D. M., Wijayanti, H. S., & Saphira, R. R. (2022). Asupan Makanan dan Intensitas Latihan Kaitannya dengan Fungsi Ginjal dan Komposisi Tubuh pada Komunitas Gym. *Amerta Nutrition*, 6(1), 63. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.63-71>
- Ganem, P. A., Heer, H. de, & Morera, O. F. (2009). Does body dissatisfaction predict mental health outcomes in a sample of predominantly Hispanic college students? *Personality and Individual Differences*, 46(4), 557–561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.014>
- Garcia, A. F. E. (2019). *How I am , how am I : Nutritional status and body image in women submitted to aesthetic plastic surgery*. 21(2), 336–358. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v21n2p336-358>
- Hidayat, T. (2017). *Studi Komparatif Dua Fitnes Center Terbesar Di Kota Bandung Dalam Hal Kualitas Pelayanan Dan Sarana-Prasarana Serta Pengaruhnya*

- Terhadap Minat Pengunjung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i1.6396>
- Hurlock, B. elizabeth. (1980). *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, B. elizabeth. (2013). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Iswidyanti, S. S., & Hamidah. (2018). Hubungan antara perfeksionisme dengan kecenderungan muscle dysmorphia pada pria dewasa awal pengguna pusat kebugaran. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Tahun*, Vol. 7, 84–96.
- Kemenkes. (2018). *Hidup sehat*. <https://promkes.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Kline, C. D. (2010). THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND BODY COMPOSITION AMONG MALE AND FEMALE COLLEGE STUDENTS. *Theoretical and Applied Genetics*, 7(2), 1–7.
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.tplants.2011.03.004>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.2010.01.004>
<http://www.biomedcentral.com/1471-2156/12/42>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.biotechadv.2009.11.005>
<http://www>
- 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>
- Liu, A. (2011). *Body composition and its relationship to metabolic risk factors in Asian children*. Queensland University of Technology.
- M. David Nugroho, A. R. (2017). *Artikel penelitian*. 25, 229–234.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Mardalis. (2008). *Metode penelitian suatu pendekatan proposal*. Bumi Aksara.
- MF, L., RCM, M., & TMB, C. (2016). *Differences in body image perception, eating behavior and nutritional status of college students of health and human sciences*.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *AcTion*:

- Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.29>
- Mokoginta, F. S., & Manampiring, A. E. (2016). *Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado gizi , dan sangat penting untuk memenuhi Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadi. 4.*
- Najmah. (2017). *STATISTIKA KESEHATAN APLIKASI STATA & SPSS*. salemba medika.
- Nisa, N. C., & Rakhma, L. R. (2019). Hubungan Persepsi Body Image Dengan Asupan Lemak Dan Komposisi Lemak Tubuh Pada Siswi Di Man 2 Surakarta. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v8i1.3962>
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). *Unnes Journal of Public Health*. 6(3).
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). *Self-Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi*. 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Nugraha, A., Riyadi, M. A., & Prakoso, T. (2016). *RANCANG BANGUN ALAT PENGUKUR PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN METODE WHOLE BODY MEASUREMENT BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS (BIA) EMPAT ELEKTRODA BERBASIS MIKROKONTROLER ATMEGA 32 Metode*.
- Nusantara, B. P., & Widodo, A. (2020). Analisis Tingkat Kekuatan Otot Tubuh Bagian Atas Dan Tubuh Bagian Bawah Pada Member Pr60 Workout Center Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 43–50. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/32055/29075>
- Persagi. (2003). *The British Geriatrics Society*. <Http://Www.Dieak.or.Id>.
- Price, X. (2017). Relationships Of Body Composition, Body Image, And Self-Esteem In Collegiate Fitness Staff. *Definitions*. <https://doi.org/10.32388/nnb1m6>
- Rachmalia, & Fitri, E. . (2012). Faktor resiko obesitas dan tingkat obesitas pada anak sekolah dasar banda aceh. *Idea Nursing Journal*, 3 (2); 69-.

- Rahayu, A., Fahrini, Y., & Setiawan, M. I. (2019). *Dasar-Dasar Gizi*.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). *JURNAL EDUKASI Jurnal Bimbingan Konseling*. 5(2), 120–135.
- Rejeki, Purwo Sri, & Prasetya, Rizka Eka. (2021). *Diet Ketogenik*. Airlangga University Press.
- Rini, Y. S. (2013). Studi Deskriptif Citra Tubuh (Body Image) Pada Pegawai Negeri Sipil Wanita Dewasa. In *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*.
- Ryu, B. R., Jeong, H., & Ryu, H. G. (2010). Bioelectrical impedance analysis by multiple frequencies for health care refrigerator. *PIERS 2010 Cambridge - Progress in Electromagnetics Research Symposium, Proceedings, 1*, 900–905. <https://doi.org/10.2529/piers091107220431>
- Savira, P., Wiguna, I. P., Yuningsih, C. R., Kreatif, F. I., Telkom, U., Digital, L., & Standard, B. (2020). *I EAT , I EAT NOT (TENTANG PERSESI BODY IMAGE DAN EATING DISORDERS PADA WANITA)*. 7(2), 5850–5854.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Bahan Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan* (cetakan pe). Ir. Anang Suhardianto, M.Si. http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Survey-Konsumsi-Pangan_SC.pdf
- Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan* (II). PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Suhardjo. (1989). *Sosio Budaya Gizi*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi : Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor.
- Suharjana. (2013). ANALISIS PROGRAM KEBUGARAN JASMANI PADA PUSAT-PUSAT KEBUGARAN JASMANI DI YOGYAKARTA Oleh : Suharjana Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Medikora*, XI, 135–149.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume*

12, Nomor 2, Juli 2016 / 31. 12(4), 31–40.

- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha ilmu.
- Sundari, E., Masdar, H., & Rosdiana, D. (2018). Angka Kejadian Obesitas Sentral pada Masyarakat Kota Pekanbaru. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). Body image perception and body composition in early adolescents: a longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11458-5>
- Tsani, A. F. A., Irawati, L., & Dieny, F. F. (1959). Journal of nutrition. *Nutrition College*, 184(4681), 156. <https://doi.org/10.1038/184156a0>
- Verawati, R. (2015). HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP AL ISLAM 1 SURAKARTA. *Metrologia*, 53(5), 1–116.
<http://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf>
%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=en&SID=5BQIj3a2MLaWUV4OizE%0A
http://scielo.iec.pa.gov.br/scielo.php?script=sci_
- Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(3), 298–302. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31727>
- Wanto, S. (2018). *MOTIVASI ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN DALAM MENGIKUTI LATIHAN FITNESS PADA KOTA SEKAYU*. 148, 148–162.
- Westerterp, K. R. (2018). Exercise, energy balance and body composition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 72(9), 1246–1250. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0180-4>
- WHO. (2016). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Wijayanti, D. N., Sukmaningtyas, H., & Fitranti, D. Y. (2018). Kesesuaian Metode Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Skinfold Caliper Dengan Metode

Bioelectrical Impedance Analysis. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 1504–1510.

Worthington, & Williams. (2000). *Nutrition Throught the Life Cycle*.

Yunieswati, W., & Briawan, D. (2014). Status Gizi Antropometri Dengan Beberapa Indikator Pada Mahasiswa TPB-IPB. *Gizi Pangan*, 181–186.

Zaccagni, L., Rinaldo, N., Bramanti, B., Mongillo, J., & Gualdi-Russo, E. (2020). Body image perception and body composition: Assessment of perception inconsistency by a new index. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12967-019-02201-1>

Zerón-Rugério, M. F., Díez-Noguera, A., Izquierdo-Pulido, M., & Cambras, T. (2021). Higher eating frequency is associated with lower adiposity and robust circadian rhythms: A cross-sectional study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(1), 17–27. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa282>