

SKRIPSI

**GAMBARAN KEPATUHAN PENERAPAN POLA
MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG
MELAKUKAN AKTIVITAS PEMBENTUKAN OTOT
SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MY GYM
KOTA PALEMBANG**



OLEH

CAESAL PINO NOOR SA'ADA

10021381722079

PROGRAM STUDI GIZI (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2022

SKRIPSI

GAMBARAN KEPATUHAN PENERAPAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG MELAKUKAN AKTIVITAS PEMBENTUKAN OTOT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MY GYM KOTA PALEMBANG

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1) Sarjana Gizi
Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH

CAESAL PINO NOOR SA'ADA

10021381722079

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

2022

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 25 Juli 2022

CAESAL PINO NOOR SA'ADA

Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang

xviii + 80 halaman, 18 tabel, 4 gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Pola makan adalah bagian penting yang dapat berpengaruh pada suatu kondisi atau keadaan gizi seseorang. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka. Aktivitas fisik seperti Latihan beban dapat menyebabkan pembesaran pada otot yang disebabkan oleh pembesaran pada serabut otot (hypertropi otot), bertambahnya jumlah kapiler pada otot, bertambahnya jaringan ikat pada otot. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepatuhan penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif menggunakan cara observasional untuk mendapatkan gambaran dan menganalisis penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang, jumlah informan pada penelitian ini sebanyak 7 orang, meliputi 1 informan kunci, dan 6 informan utama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan pada pria yang melakukan latihan pembentukan otot sudah menerapkan pola asupan makan yang baik mulai dari jenis makanan yang di konsumsi bervariasi setiap harinya, cara pengolahan makanan yang baik dan sesuai, dan sesuai dengan jumlah asupan yang diperlukan oleh tubuh dalam proses pembentukan otot. Aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot yang dilakukan oleh keenam informan sudah diterapkan dengan baik dan benar sesuai dengan arahan instruktur Gym. Kesimpulan penelitian ini adalah 4 dari 6 Pria yang melakukan latihan pembentukan otot di My Gym Kota Palembang telah mengetahui dengan baik mengenai pola makan yang seharusnya di konsumsi selama proses pembentukan otot agar mencapai hasil yang maksimal dan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal sesuai instruktur Gym. Pria yang melakukan latihan pembentukan otot di My Gym Kota Palembang sudah mengetahui dengan baik mengenai aktivitas fisik yang harus dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan bentuk otot yang diinginkan. Latihan pembentukan otot sudah diterapkan dengan baik, dan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym mengenai cara dan gerakan yang tepat dalam memaksimalkan latihan pembentukan otot (Hypertropy otot).

Kata kunci : Hypertropy Otot, Pola Asupan Makan, Aktivitas Fisik, Covid-19

Kepustakaan: 48 (2007-2021)

NUTRITION
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
SRIWIJAYA UNIVERSITY
SKRIPSI, 2022

CAESAL PINO NOOR SA'ADA

***Overview of Compliance with The Implementation of Diet and Physical Activity
in Men Who Perform Muscle-Strengthening Activities During the Covid-
19 Pandemic At My Gym Palembang City***

xviii + 80 pages, 18 tables, 4 images, 6 attachment

ABSTRACT

Diet is an important part that can affect a person's nutritional condition or state. Physical activity is a body movement produced by skeletal muscles. Physical activity such as weight training can cause enlargement of the muscles caused by enlargement of the muscle fibers (muscle hypertrophy), increased number of capillaries in the muscles, increased connective tissue in the muscles. This study aims to find out the picture of compliance with the application of diet and physical activity in men who carry out muscle building activities during the Covid-19 pandemic at My Gym Palembang City. This study used descriptive research design with a qualitative approach using observational methods to get an overview and analyze the application of diet and physical activity in men who carried out muscle building activities during the Covid-19 pandemic at My Gym Palembang City, the number of informants in this study was 7 people, including 1 key informant, and 6 main informants. The results of this study show that the diet in men who do muscle-tightening exercises has implemented a good diet starting from the type of food consumed varies every day, the way food is processed properly and appropriately, and in accordance with the amount of intake needed by the body in the process of muscle building. Physical activity in the process of muscle building carried out by the six informants has been applied properly and correctly in accordance with the direction of the Gym instructor. The conclusion of this study is that 4 out of 6 men who do muscle building exercises at My Gym Palembang City have known well about the diet that should be consumed during the muscle building process in order to achieve maximum results and get the ideal body shape according to gym instructors. Men who do muscle building exercises at My Gym Palembang City already know well about the physical activities that must be done to get the ideal body shape and desired muscle shape. Muscle building exercises have been well applied, and in accordance with the instructions of the Gym instructor regarding the right ways and movements in maximizing muscle building exercises (muscle hypertrophy).

Keywords: *Muscle Hypertrophy, Diet, Physical activity, Covid-19*

Literature : *48 (2007-2021)*

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Indralaya, 05 Agustus 2021

Yang Bersangkutan,



Caesal Pino Noor S'ada

10021381722079

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN KEPATUHAN PENERAPAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG MELAKUKAN AKTIVITAS PEMBENTUKAN OTOT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MY GYM KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Caesal Pino Noor Sa'ada

10021381722079

Indralaya, 28 Juli 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya


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

Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembetulan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang” telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat pada tanggal 28 Juli 2021.

Indralaya, 28 Juli 2022

Panitia Sidang Ujian Skripsi

Ketua Penguji:

Dr. Rostika Flora, S. Kep., M. Kes., AIFO
NIP.197199271994032004



Anggota Penguji:

Windi Indah Fajar Ningsi, S. Gz., MPH
NIP. 199206152019032026



()

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH
NIP. 199005052016072201



()

Indralaya, 28 Juli 2022

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Koordinator Program Studi Gizi
Universitas Sriwijaya



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



Fatmalina Febry, S. KM., M.SI
NIP. 1978020820021220003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA UMUM

Nama : Caesal Pino Noor Sa'ada
Nim : 10021381722079
Tempat, Tanggal Lahir : Lubuk Linggau, 17 Juni 1999
Alamat No. Telpon/ Hp : 082178976226
Email : caesalpino17@gmail.com

Riwayat Pendidikan

2004 – 2005 : TK Walisongo F. Trikoyo
2005 – 2011 : SD N 2 F. Trikoyo
2011 – 2014 : SMP Negeri B. Srikanto
2014 – 2017 : SMA IT (Islam Terpadu) Raudhatul Ulum
2017 – Sekarang : S1 Program Studi Gizi

Pengalaman Organisasi

2017 – 2018 : Staf LDF Adz- Dzikra Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Sriwijaya
2018 – 2019 : Anggota Keadaerahan IKAMURA

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Puji syukur senantiasa saya panjatkan atas kehadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Gizi Universitas Sriwijaya. Dalam proses penyelesaian skripsi ini tentunya saya mendapatkan bimbingan, arahan, koreksi dan saran. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidaklah akan terwujud dengan baik tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini saya ingin memberikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.SI selaku kepala jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ditia Fitri Arinda, S. GZ., M.PH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengetahuan, wawasan, dan memberi motivasi serta yang selalu membantu meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan dan saran sehingga proses penyelesaian skripsi dari persetujuan judul proposal, penelitian hingga sidang skripsi berjalan dengan lancar.
4. Ibu Dr. Rostika Flora, S. Kep., M. Kes.,AIFO selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
5. Ibu Windi Indah Fajar Ningsi, S. Gz., MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan dan pelajaran serta menyediakan waktu untuk

memberikan bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.


6. Para dosen beserta staff civitas Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Keluarga tersayang Abi, Mamih, Teteh dan Mas Isvan, serta Ahfa yang telah memberikan doa, dukungan, yang selalu menemani disetiap langkah, selalu memberi semangat, nasihat serta selalu membantu dalam materi selama ini.
8. Galuh Ramadhani Pratama teman yang selalu membantu dalam perkuliahan, selalu memberikan motivasi dan saran, serta selalu mau mendengarkan keluh kesah yang tiada henti- hentinya selama ini.
9. Teman-teman seperbimbingan ibu Ditia Fitria Arinda, semoga yang kita dapatkan dari dosen pembimbing menjadi suatu keberkahan dan berguna untuk masa depan.
10. Teman-teman prodi Gizi yang terbaik, yang selalu menjadi support system, yang selalu menjadi teman sekaligus keluarga terbaik selama perkuliahan.
11. Teman seperjuangan selama perkuliahan: Garyn Fathahillah, M. Agil Alfaroqi, Aji Aprilyan, Muhammad Dwiandra, April Isra Mahendra, Ria Agustina, dan Suci Aji.
12. Semua rekan mahasiswa 2017 yang telah kebersamai dari awal perkuliahan hingga akhir masa perkuliahan.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu saya ucapkan banyak terima kasih atas segalanya.
14. Last but not least I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, and I wanna thank me for doing all this hard work with a powerfull heart and never give up in all situation that full of pressure. Thank you Pino, you did a great job until today you can finish your Bachelor study to become Caesal Pino Noor Sa'ada, S.Gz.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi penyusunan bahasan, ataupun penulisannya. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun, semoga bisa bermanfaat dan memberikan informasi bagi pembaca.

Indralaya, 25 Juli 2022

Peneliti



 Caesal Pino Noor Sa'ada

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan dibawah Ini:

Nama : Caesal Pino Noor Sa'ada

NIM : 10021381722079

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 Noneklusif (*Non-exlucive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : GAMBARAN KEPATUHAN PENERAPAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG MELAKUKAN AKTIVITAS PEMBENTUKAN OTOT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MY GYM KOTA PALEMBANG

Beserta perangkat yang ada (jika di perlukan). Dengan hak bebas royalty noneklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencamtumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Di Indralaya
Pada tanggal : 25 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Caesal Pino Noor Sa'ada)

Scanned with CamScanner

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	-
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	vi
PERNYATAAN PLAGIARISME	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	5
1.4.2 Manfaat Bagi Pria Yang Melakukan aktivitas pembentukan Otot di My Gym Kota Palembang	5
1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Lingkup Materi.....	6
1.5.3 Lingkup Waktu.....	6

BAB II TINJUAN PUSTAKA

2.1	Pria Dewasa.....	7
2.1.1	Definisi	7
2.1.2	Ciri - ciri.....	7
2.2	Pola Makan.....	9
2.2.1	Definisi	9
2.2.2	Prinsip Asupan Nutrisi Seimbang	10
2.2.3	Gambaran Kepatuhan Terhadap Penerapan Pola Makan	18
2.3	Aktivitas Fisik	22
2.3.1	Definisi	22
2.3.2	Manfaat Aktivitas Fisik	23
2.3.3	Tipe Aktivitas Fisik	23
2.4	Penambahan Massa Otot (Hypertrophy).....	24
2.4.1	Hypertrophy	24
2.4.2	Hyperplasia	27
2.4.3	Perbedaan Hypertrophy dan Hyperplasia	27
2.4.4	Program Latihan Hypertrophy Otot.....	28
2.4.4.1	Latihan	28
2.4.4.2	Latihan Beban	30
2.5	Covid-19	35
2.5.1	Definisi	35
2.5.2	Epidemiologi Covid-19	36
2.5.3	Virologi Covid-19	37
2.5.4	Transmisi Covid-19	37
2.5.5	Gejala Covid-19	38
2.5.6	Pembatasan Penggunaan Gym Selama Pandemic Covid-19	38
2.6	Keabsahan Penelitian.....	39
2.7	Kerangka Teori	43
2.8	Kerangka Konsep	44
2.9	Definisi Istilah	45

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	46
3.2 Informan Penelitian	46
3.3 Kriteria informan	47
3.4 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data	48
3.3.1 Jenis Data	48
3.3.2 Cara dan Alat Pengumpulan Data	48
3.5 Validitas Data	49
3.6 Analisis dan Penyajian Data	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum My Gym Kota Palembang	51
4.1.1 Gambaran Geografis	51
4.1.2 Visi dan Misi	51
4.1.3 Lokasi My Gym Kota Palembang	52
4.2 Hasil Penelitian	52
4.2.1 Karakteristik Informan	52
4.2.2 Pola Makan	53
4.2.3 Aktivitas Pembentukan Otot	65

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Asupan Pola Makan	72
5.2 Aktivitas Fisik	76

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan	79
6.2 Saran	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan protein Sesuai Permenkes RI No. 28 Tahun 2019.....	12
Tabel 2.2 Program Latihan Hypertrophy	26
Tabel 2.3 Perbedaan Hypertrophy dan Hyperplasia	27
Tabel 2.4 Program 1 Latihan Set System	33
Tabel 2.5 Program 2 Latihan Set System	33
Tabel 2.6 Program 3 Latihan Set System	34
Tabel 2.7 Program 4 Latihan Set System	34
Tabel 2.8 Penelitian Sebelumnya	39
Tabel 3.1 Data Informan dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
Tabel 4.1 Karakteristik Informan Kunci	52
Tabel 4.2 Karakteristik Informan Utama.....	53
Tabel 4.3 Food Recall Informan 1 (SK).....	53
Tabel 4.4 Food Recall Informan 2 (MAWH)	55
Tabel 4.5 Food Recall Informan 3 (AH)	56
Tabel 4.6 Food Recall Informan 4 (HR)	58
Tabel 4.7 Food Recall Informan 5 (RC).....	59
Tabel 4.8 Food Recall Informan 6 (WDPH)	61
Tabel 4.9 Aktivitas Fisik Pembentukan Otot di My Gym Kota Palembang	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hypertrophy Otot	24
Gambar 2.2 Perbedaan Hypertrophy dan Hyperplasia	28
Gambar 2.3 Kerangka Teori	43
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Lembar Observasi
- Lampiran 3 Pedoman Wawancara Mendalam
- Lampiran 4 Matriks Wawancara Mendalam
- Lampiran 5 Dokumentasi
- Lampiran 6 Transkrip Hasil Nutrisurvey

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada akhir bulan Desember tahun 2019, ditemukan kasus Pneumonia misterius yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Provinsi Huebei (Susilo *et al.*, 2020). Setelah dilakukan penelitian ditemukan infeksi *Coronavirus* dengan jenis *Betacoronavirus* tipe baru, yang dinamakan *2019 novel Coronavirus (2019-nCoV)*. Badan Kesehatan Dunia atau yang di kenal dengan *World Health Organization (WHO)* telah menetapkan *Coronavirus Disease-19 (Covid-19)* yang disebabkan oleh virus *SARS-CoV-2* sebagai pandemi global pada tanggal 11 Maret 2020 (Harold, 2021). Awalnya cara *transmisi* penularan virus dari manusia ke manusia belum dapat di pastikan, tapi dengan semakin meningkatnya jumlah pasien yang disebabkan oleh virus ini, maka dapat dikonfirmasi bahwa cara transmisi penularannya dapat menular dari manusia ke manusia (Burhan, 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena dampak dari virus ini, untuk menekan penyebaran Covid-19 maka dilakukan berbagai macam upaya seperti *Social Distancing*, membatasi kegiatan diluar rumah, dan beraktivitas serta bekerja dari rumah adalah kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah untuk menekan penyebaran Covid-19. Hal ini memberikan berbagai macam efek positif bagi masyarakat, namun ada juga efek negatif yang timbul seperti aktivitas fisik yang kurang dan perilaku diet yang tidak sehat serta asupan pola makan yang tidak teratur. Aktivitas fisik mempunyai peran penting dalam menjaga status gizi terutama pada komponen pengukuran Indek Massa Tubuh (IMT) (Harold, 2021).

Kebijakan lain yang diterapkan selama pandemi Covid-19 meliputi penutupan *Gym*, stadium, kolam renang, studio dance, pusat fisioterapi, dan taman bermain. Hal ini menyebabkan masyarakat kurang bersosialisasi serta kurang aktif. Penurunan aktivitas fisik ini menyebabkan banyak orang lebih memilih

untuk menghabiskan waktu dengan bermain Handphone, pola tidur yang tidak teratur, dan menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan. Aktifitas fisik yang kurang dapat berdampak pada daya tahan tubuh yang berkaitan dengan system imun. Aktifitas fisik seperti berolahraga yang tidak teratur dengan durasi 150-300 menit setiap minggu mampu meningkatkan 20-30% resiko penyakit serta kematian (Apituley, 2021)

Penurunan tingkat aktivitas fisik juga disertai dengan meningkatnya perilaku sedenter. Gaya hidup sedenter merupakan salah satu hal yang dapat meningkat nafsu makan, hal ini berkaitan dengan perubahan hormonal, mediator saraf, serta pola metabolisme glukosa. Pola makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh stress yang timbul akibat karantina mandiri dirumah selama pandemi Covid-19. Perubahan pola makan cenderung mengakibatkan perilaku makan yang berlebihan dan tinggi kalori (Ardella, 2020).

Pola Makan adalah gambaran informasi tentang jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari pada seseorang atau sekelompok masyarakat. Pola makan merupakan tingkah laku pada manusia untuk memenuhi kebutuhan makan, meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Pola makan terdiri dari tiga komponen, yaitu jumlah, frekuensi, dan jenis (Fay, 1967). Pola makan berdasarkan jenis makanan terdiri dari makanan pokok, sumber protein, sayur, dan buah. Pola makan berdasarkan frekuensi meliputi harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Pemilihan makanan serta waktu makan seseorang dipengaruhi oleh usia, selera, pola, sera budaya dan ekonomi. Makanan merupakan hal yang tidak terlepas dalam kehidupan sehari-hari, pola makan seseorang berbeda-beda tergantung makanan yang dipilih dan frekuensi makan individu itu sendiri. Dalam memelihara kesehatan yang optimal serta status gizi yang cukup, tubuh harus mengonsumsi makanan yang beragam serta zat gizinya harus seimbang (Waryana, 2013).

Pada saat ini penampilan pria sering dinilai melalui badan yang atletis, perut *sixpack*, serta dada yang bidang. Pada beberapa pria, memiliki badan yang atletis akan membantu mereka untuk meningkatkan rasa percaya diri dibandingkan dengan memiliki badan yang kurus atau gendut. Seorang pria yang menginginkan

badan yang atletis biasanya rela mengeluarkan banyak uang untuk membeli peralatan olahraga seperti *barbell* dan *dumble* untuk latihan sendiri dirumah, serta rela mengeluarkan banyak untuk membeli *supplement* tubuh(Uny.ac.id, 2017).

Pada masa sekarang ini sudah banyak sekali tempat pusat kebugaran yang dapat membantu serta memudahkan seseorang untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan, ditempat kebugaran biasanya menyediakan berbagai macam variasi alat sehingga terdapat berbagai macam latihan yang dapat dilakukan (Uny.ac.id, 2017). Dari berbagai macam latihan yang disediakan di tempat pusat kebugaran, program Hypertrophy atau pembentukan otot adalah yang paling banyak diminati, karena program Hypertrophy dapat membentuk tubuh menjadi ideal serta atletis. Tubuh yang sehat tidak semata-mata hanya dari otot yang besar, tetapi berdasarkan kadar lemak dalam tubuh, keseimbangan, muskularitas, dan juga proporsi (Uny.ac.id, 2017). Pada pria dengan kisaran usia 18 – 40 tahun merupakan usia terbaik untuk membentuk tubuh dan membentuk otot, hal ini disebabkan karena adanya kadar dari hormone testosterone yang meningkat, horman inilah yang sangat berperan dalam meningkatkan massa otot, kekuatan otot, kekuatan fisik, dan juga meningkatkan massa lemak (Sfidn, 2021). Pada masa pandemic Covid-19 seperti sekarang ini, peraturan pemerintah mengatakan bahwa penutupan pusat kebugaran seperti Gym dan fitness center dilakukan untuk mencegah penyebaran Covid-19 agar tidak semakin meningkat. Hal ini tidak menghalangi seseorang untuk melaksanakan program latihan Hypertrophy otot dari rumah dengan melakukan aktivitas fisik seperti squad, push up, pull up, dips, dan juga plank. Selain itu penggunaan latihan beban dapat menggunakan *barbell* dan juga *dumble*, selain dari olahraga dan latihan beban, latihan Hypertophy otot juga harus diimbangi dengan konsumsi makanan yang seimbang dan istirahat yang cukup (Apituley, 2021)

Pada awal bulan oktober pemerintah melaksanakan pelonggaran pada Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Pusat kebugaran seperti Gym dan fitness center merupakan beberapa tempat yang diberlakukan pelonggaran ini, dengan syarat harus menerapkan protokol kesehatan yang berlaku sesuai dengan Intruksi Menteri Dalam Negeri (Imendagri) Nomor 47

Tahun 2021 mengenai PPKM yang berisi pusat kebugaran/gym dapat beroperasi dengan kapasitas pengunjung maksimal 50% dengan menunjukkan aplikasi peduli lindungi bagi pegawai maupun pengunjung, dan pengunjung yang berkategori hijau dan kuning didalam aplikasi peduli lindungi yang boleh masuk ke area pusat kebugaran/gym (Imendagri, 2021).

My Gym merupakan salah satu tempat yang digunakan untuk melakukan berbagai macam aktivitas fisik seperti angkat beban, pembakaran kalori, layanan senam, atletik, dan ataupun juga kardio. Tempat ini berlokasi disalah satu daerah di Kota Palembang, dimana fasilitas yang disediakan berupa *treadmill*, sepeda statis, lat pulldown machine, dan alat latihan beban seperti dumbel, dan barbell.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Asupan Makan dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Saat ini, pandemi Covid-19 menyebabkan masyarakat untuk melakukan segala aktivitas di dalam rumah, baik itu bekerja, belajar, ataupun ibadah. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya peningkatan risiko timbulnya penyakit tidak menular. Covid-19 juga menyebabkan masyarakat kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Kurang berolahraga dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh. Pola makan yang tidak teratur selama pandemi Covid-19 juga menjadi salah satu hal yang dapat mengganggu kesehatan. Bagi para pria yang melakukan latihan Hypertropi otot (pembentukan otot), aktivitas fisik dan pola asupan makan yang seimbang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam proses Hypertropi otot (pembentukan otot) selama pandemi Covid-19 baik dirumah maupun ditepat Gym.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Gambaran kepatuhan penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Gambaran kepatuhan penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui sejauh mana Gambaran kepatuhan seorang pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot terhadap penerapan pola makan selama pandemi COVID-19 di My Gym Kota Palembang.
2. Mengetahui sejauh mana Gambaran kepatuhan seorang pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot terhadap penerapan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 di My Gym Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, keterampilan wawasan ilmu pengetahuan kepada peneliti dalam mengetahui Gambaran kepatuhan penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang.

1.4.2 Manfaat Bagi Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot di My Gym Kota Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot di My Gym Kota Palembang untuk mengetahui pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19.

1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan serta menjadi acuan belajar bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat mengenai Gambaran kepatuhan penerapan pola makan dan aktivitas

fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 khususnya di daerah Kota Palembang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilakukan di My Gym Kota Palembang, tempat ini terletak di Jl. Perindustrian I No.11, Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30153.

1.5.2 Lingkup Materi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kepatuhan penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemic Covid-19 di My GYM Kota Palembang.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan November 2021 – Desember 2021.

BAB II

TIJAUAN PUSTAKA

2.1 Pria Dewasa

2.1.1 Definisi

Dewasa berasal dari kata ‘adult’ yang bahasa latinnya berarti tumbuh menjadi dewasa. Dewasa juga dikenal dengan istilah ‘adultus’ yang artinya telah tumbuh menjadi lebih kuat dan lebih sempurna.

Menurut Hurlock & Mappiare (1980) masa dewasa adalah fase dimana seseorang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap untuk diterima didalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dewasa menurut Kenniston (1995) adalah suatu periode transisi dari masa remaja ke masa dewasa, hal ini merupakan perpanjangan dari kondisi ekonomi dan kepribadian seseorang. Pada masa ini merupakan suatu usaha dalam membangun pribadi yang mandiri dan terlibat dalam hubungan sosial (Fika Yunny Wulandari, 2007).

Menurut Hurlock (1980) masa dewasa terbagi menjadi tiga fase yaitu, dewasa dini dimana dimulai dari umur 18-40 tahun dimana pada fase ini terjadinya perubahan fisik dan psikologi disertai dengan adanya penurunan kemampuan reproduktif. Fase selanjutnya dewasa madya dimulai pada usia 40-60 tahun, pada fase ini terjadi penurunan kemampuan fisik dan psikis yang cukup jelas. Dan fase yang terakhir fase dewasa lanjut atau biasa di sebut dengan lansia, dimulai pada 60 tahun sampai meninggal (Fika Yunny Wulandari, 2007).

2.1.2 Ciri-ciri

Menurut Hurlock (1980) ciri-ciri seseorang dikatakan sudah dewasa apabila:

1) Masa Pengaturan

Masa pengaturan atau disebut dengan settle down. Pada fase ini seseorang mulai mencari pola kehidupan yang lebih teratur. Setelah menemukan pola hidup yang dapat memenuhi kebutuhan, maka pengembangan pola perilaku dan nilai-nilai menjadi ciri khas selama hidup

2) Usia Produktif

Pria dewasa pada usia produktif ini telah memikirkan untuk berkeluarga dan bahkan sudah menikah.

3) Masa Bermasalah

Masalah yang paling sering ditemui pada fase ini adalah penyesuaian diri, baik itu masalah pernikahan, memilih dan mencari pekerjaan, serta mengembangkan kemampuan baru.

4) Masa Ketegangan Emosional

Ketegangan emosional terjadi akibat usaha untuk memahami semua perubahan yang terjadi. Banyaknya hal yang harus dilalui serta tanggung jawab yang harus di pikul mengakibatkan kebingungan serta mengakibatkan pria dewasa mengalami kekerasan emosional.

5) Masa Keterasingan Sosial

Fase ini disebut sebagai fase “krisis Keterasingan”. Hal ini terjadi karena adanya kesibukan dalam bekerja, dan kurangnya bersosialisasi dengan teman sebaya setelah menikah. Pada fase ini seseorang mempunyai jiwa bersaing yang besar antar teman dan kolega sehingga kurangnya waktu untuk menjalin hubungan sosial yang akrab.

6) Masa Komitmen

Pada fase ini terdapat rasa tanggung jawab yang besar karena orang yang telah dewasa diharapkan dapat mandiri. Maka dari itu adanya pola hidup dan komitmen baru yang dirasakan.

7) Masa Ketergantungan

Pada usia ini seseorang memang diharapkan bisa hidup mandiri, namun masih ada ketergantungan yang cukup besar kepada orang tua dalam hal finansial.

8) Masa Perubahan Nilai

Pada fase ini terjadinya perubahan nilai disebabkan oleh adanya sosialisasi yang luas dengan berbagai macam orang dengan usia yang berbeda. Seorang yang dewasa mulai merasakan bahwa jika ingin diterima oleh kelompok masyarakat dan kelompok sosial lainnya maka harus bisa menerima nilai yang ada dikelompok tersebut.

9) Masa Penyesuaian Diri Dengan Cara Hidup Baru

Pada fase Ini gaya hidup yang paling dirasakan adalah pernikahan dan saat berperan sebagai orang tua.

10) Masa Kreatif

Pada fase ini masa kreatif lebih ke arah kemampuan serta minat yang dimiliki oleh seseorang, dengan adanya kesempatan untuk mewujudkan hal yang mereka inginkan maka akan memberikan kepuasan pada diri sendiri dan orang lain.

Dari ciri-ciri diatas maka dapat disimpulkan bahwa seorang pria dapat dikatakan dewasa apabila dapat mengatur hidupnya, sudah memasuki usia produktif dan dapat berkomitmen, menghadapi berbagai macam masalah, merasakan ketegangan emosional, merasa terasing dalam hubungan sosial, mengalami adanya perubahan pada nilai dan mulai menyesuaikan diri dengan gaya hidup yang baru meski masih ada ketergantuan kepada orangtua, dan memiliki rasa kreatifitas yang tinggi (Fika Yunny Wulandari, 2007).

2.2 Pola Makan

2.2.1 Definisi

pola makan adalah bagian penting yang dapat berpengaruh pada suatu kondisi atau keadaan gizi seseorang. Tingkat kesehatan individu dan masyarakat juga dapat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Asupan gizi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan kecerdasan yang berlaku untuk semua kelompok umur. Asupan gizi yang tidak optimal dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh, seperti halnya penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskular, diabetes, serta kanker yang merupakan penyakit utama penyebab kematian di Indonesia (Yusuf Sukman, 2017).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan perhari yang memiliki kandungan zat gizi dalam bentuk, jenis, dan jumlah menyesuaikan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan macam-macam ragam makanan, aktivitas fisik, menjaga kebersihan dan mempertahankan berat tubuh normal untuk menghindari masalah gizi (Yusuf Sukman, 2017).

2.2.2 Prinsip Asupan Nutrisi Seimbang

Berikut merupakan prinsip gizi seimbang :

1. Mengonsumsi beragam pangan

Tidak semua makanan memiliki kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan seseorang, terkecuali air susu ibu (ASI) yang diberikan untuk bayi baru lahir hingga bayi berusia 6 bulan.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Terkait dengan gizi seimbang, penyakit infeksi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi secara langsung penyebab status gizi seseorang, terutama anak-anak. Apabila seseorang menderita penyakit infeksi maka orang tersebut akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga zat gizi yang masuk ke dalam tubuh ikut berkurang. Dalam keadaan menderita infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup tinggi untuk memenuhi kebutuhan meningkatnya metabolisme pada seseorang yang menderita penyakit infeksi. Dengan menerapkan pola hidup yang bersih maka dapat menghindarkan seseorang dari paparan sumber penyakit infeksi (Yusuf Sukman, 2017).

3. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Salah satu indikator dapat dikatakannya gizi seseorang mencapai tahap seimbang adalah dengan tercapainya berat badan ideal atau normal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan (Yusuf Sukman, 2017).

4. Kebutuhan Asupan Gizi

Kebutuhan asupan gizi terdiri dari :

- a. Protein

Protein berasal dari kata protos yang merupakan bahasa Yunani yang artinya “yang paling penting”. Protein adalah senyawa organik yang kompleks, tersusun oleh polimer dan monomer-monomer asam amino yang saling terhubung dengan ikatan peptida. Molekul protein memiliki kandungan yang berupa karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen, sulfur, dan fosfor (Sediaotama, 2009).

Protein merupakan makro molekul polipeptida yang terdiri dari asam amino yang terhubung oleh ikatan peptide. Protein berperan penting dalam system kekebalan tubuh (imun) sebagai antibody, dan sistem kendali yang berbentuk hormon. Sebagai sumber energi, protein berperan penting sebagai sumber asam amino (Sediaotama, 2009). Protein berperan sebagai penyuplai asam amino esensial ke dalam tubuh. Sebagian besar asam amino yang diterima oleh tubuh untuk digunakan sebagai proses sintesis protein tubuh bersifat esensial, yaitu tidak dapat disintesis oleh tubuh manusia. Kualitas protein dapat dinilai dari kemampuannya untuk dapat memberikan suplai asam amino esensial yang diperlukan untuk memberikan pemeliharaan jaringan tubuh (Yusuf Sukman, 2017).

Protein hewani adalah salah satu sumber protein yang memiliki kandungan protein paling tinggi karena memiliki asam esensial yang proporsinya cukup yang diperlukan untuk sintesis tubuh manusia. Sedangkan protein nabati memiliki kandungan protein lebih rendah sehingga harus dikombinasi dengan beberapa macam jenis protein nabati lainnya untuk mencapai nilai protein yang sama dengan kandungan protein hewani. Jumlah protein yang dapat dikonsumsi perhari tergantung jenis atau kualitas protein yang dikonsumsi. Konsumsi protein hewani dalam porsi yang tinggi dapat menurunkan jumlah kebutuhan protein harian yang dibutuhkan. Rekomendasi rata-rata jumlah protein yang dibutuhkan oleh tubuh adalah 0.8g/kgBB/hari. Protein harian yang dikonsumsi secara berlebihan tidak akan memberikan keuntungan hasil fisiologis apapun, karena konsumsi protein harian berlebih akan mengalami proses diaminasi yang menghasilkan energy dan actyl co-A yang digunakan untuk proses sintesis lemak (Yusuf Sukman, 2017).

Kebutuhan protein setiap orang berbeda-beda tergantung dari jenis kelamin, gaya hidup, serta aktifitas yang dilakukan berikut

ini tabel kebutuhan protein sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Mengenai Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia (RI, 2019):

Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)
Bayi/Anak-anak				
0 – 5 Bulan	6	60	550	9
6 – 11 bulan	9	72	800	15
1 – 3 Tahun	13	92	1350	20
4 – 6 Tahun	19	113	1400	25
7 – 9 Tahun	27	130	1650	40
Laki-laki				
10 – 12 Tahun	36	145	2000	50
13 – 15 Tahun	50	163	2400	70
16 – 18 Tahun	60	168	2650	75
19 – 29 Tahun	60	168	2650	65
30 – 49 Tahun	60	166	2550	65
50 – 64 Tahun	60	166	2150	65
65 – 80 Tahun	58	164	1800	64
80+ Tahun	58	164	1600	64
Perempuan				
10 – 12 Tahun	38	147	1900	55
13 – 15 Tahun	48	156	2050	65
16 – 18 Tahun	52	159	2100	65
19 – 29 Tahun	55	159	2250	60
30 – 49 Tahun	56	158	2150	60
50 – 64 Tahun	56	158	1800	60
65 – 80 Tahun	53	157	1550	58
80+ Tahun	53	157	1400	58
Hamil (+an)				

Trimester 1			+180	+1
Trimester 2			+300	+10
Trimester 3			+300	+30
Menyusui (+an)				
6 Bulan Pertama			+300	+20
6 Bulan Kedua			+400	+15

- Kebutuhan gizi pada bayi usia 0 – 5 bulan berasal dari pemberian Asi Eksklusif

Tabel 2.1 Kebutuhan protein Sesuai Permenkes RI No. 28 Tahun 2019

- Fungsi Protein

1. Protein Transport

Protein transport berada dalam plasma darah yang dapat mengikat dan membawa molekul atau ion spesifik dari satu organ ke organ yang lainnya. Protein transport juga terdapat didalam membrane sel dan dapat menyesuaikan strukturnya agar dapat mengikta dan membawa glukosa, asam amino, serat nutrient lain dari memberan meju kedalam sel (Sediaotama, 2009).

2. Protein Kontaktil atau Motil

Protein memberikan sel organisme untuk dapat berkontraksi, mengubah bentuk serta untuk bergerak. Aktin dan myosin merupakan protein filament yang memiliki fungsi pada system kontraktil otot kerangka dan beberapa sel lainnya (Sediaotama, 2009).

3. Protein Stuktur

Protein berperan sebagai filament untuk membentuk struktur biologi, memberikan kekuatan, dan sebagai proteksi. Komponen utama dari urat serta tulang rawan berasal dari protein serabut kolagen. Hampir semua komponen dari kulit berasal dari kolagen murni (Sediaotama, 2009).

4. Protein adalah enzim atau merupakan sub-unit enzim, contohnya seperti, ribonuklease dan tripsin (Alsangadah and Suryandari, 2011)
 5. Protein berperan penting dalam system kekebalan tubuh (system imun) protein berperan sebagai anti bodi, contohnya thrombin (Alsangadah and Suryandari, 2011)
- Penggolongan Protein

Protein terdiri dari dua golongan, yaitu golongan protein sederhana dan golongan protein gabungan. Protein sederhana adalah protein yang terdiri dari molekul – molekul asam amino, sedangkan protein gabungan adalah protein yang terdiri dari protein dan gugus bukan protein. Gugus bukan protein ini adalah gugus prostetik yang terdiri dari karbohidrat, lipid, dan juga asam nukleat.

Protein sederhana dibagi menjadi dua bagian sesuai dengan bentuk molekulnya, yaitu protein fiber yang memiliki bentuk molekul yang panjang seperti serat dan serabut. Molekul ini terdiri dari rantai-rantai polipeptida yang panjang dan berhubungan satu sama lain oleh ikatan silang yang berbentuk serabut dan serat. Protein globular berbentuk seperti molekul bulat atau berbentuk elips serta terdiri dari rantai polipeptida yang berlipat. Secara umum gugus R polar berada di luar polipeptida, sedangkan gugus R hidrofob berada di dalam molekul protein.

➤ Berdasarkan Kelarutannya

- Albumin

Larut dalam air, putih telur (albumin telur), susu (laktalbumin), darah (albumin darah)

- Globulin

Larut dalam garam netral, tidak bisa larut dalam air, koagulasi oleh panas. Mengendap dalam larutan garam dengan konsentrasi tinggi (saking out), dalam tubuh sebagai zat antibody dan fibrinogen.

- Didalam susu berbentuk laktoglobulin
- Dalam telur berbentuk ovoglobulin
- Dalam daging berbentuk myosin, aktin
- Prolamin

Tidak larut dalam air, larut pada etanol 50-90%.
Mengandung prolin dan asma glutamate, banyak terdapat pada serelia.

- Glutelin

Protein yang larut asam, basa, tidak larut dalam pelarut netral (mis : air, garam, alcohol), misalnya: glutein pada gandum, oryzenin pada beras.

➤ Berdasarkan Bentuknya

- Protein globular

Pada protein globular, rantai polipeptida akan melipat dengan rapat dan biasanya larut dalam media cair.

- Protein serabut

pada keratin, protein serabut pada rambut, serta tidak larut dalam air.

➤ Sintesis

Protein diperoleh melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Dalam system pencernaan, protein diurai menjadi peptid sehingga membuat strukturnya menjadi lebih sederhana dari asam amino. Proses ini dilakukan dengan bantuan enzim. Dalam tubuh manusia diperlukan 9 macam asam amino yang tidak dapat disintesa oleh tubuh, dan sebagian lainnya dapat disintesa dan tidak esensial oleh tubuh. Asam amino secara keseluruhan berjumlah 20. Proses sintesis protein dari mRNA disebut dengan translasi (Sediaotama, 2009)

➤ Kekurangan Protein

Protein merupakan penunjamh bagi semua sel dalam tubuh serta dalam proses dan system kekebalan tubuh. Orang dewasa setidaknya harus mengonsumsi 1 gram potein per kh

berat badannya. Pada wanita yang mengandung dan atlet kebutuhan proteinnya akan ikut meningkat (Sediaotama, 2009). Kekurangan protein dapat menyebabkan terjadinya,

- Rambut rontok
- Kwashiorkor atau penyakit yang terjadi akibat kekurangan protein. Penyakit ini banyak terjadi pada anak-anak, dengan tanda seperti busung lapar.
- Kekurangan protein secara terus menerus dapat menyebabkan marasmus serta dapat menyebabkan kematian.

➤ Protein Dalam Pembentukan Otot

Protein merupakan syarat yang harus terpenuhi dalam membentuk tubuh yang berotot dan ideal. Dalam tubuh, protein adalah molekul yang terdiri dari zat yang dikenal dengan asam amino. Asam amino adalah blok yang digunakan untuk membentuk protein, tanpa adanya asam amino maka protein tidak akan terbentuk (Gym, 2020).

Dalam pembentukan protein otot memerlukan bantuan dari asam amino esensial, protein ini dapat di dapat dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari, pada saat mengonsumsi makanan yang mengandung protein, maka tubuh akan memecah protein yang ada dalam makanan tersebut menjadi asam amino, asam amino inilah yang akan digunakan untuk membangun protein sendiri. Mengonsumsi makanan yang mengandung protein terlalu sedikit dapat menyebabkan kekurangan asam amino yang diperlukan oleh tubuh untuk membangun serta memperbaiki otot (Gym, 2020).

Pada saat pembentukan otot jumlah asupan protein harian yang dikonsumsi berkisar 2 gram sampai 2,5 gram per Kg berat badan setiap harinya. Hal ini dapat di artikan jika berat badan 80 Kg, maka protein yang dikonsumsi sebanyak 160-200 gram setiap harinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh McMaster Universitas asupan protein berkisar 1,3 – 1,8

gram per Kg berat badan sudah mencukupi dalam merangsang terjadinya sintesis protein secara maksimal, tapi dalam proses pembentukan otot dengan intensitas tinggi maka akan lebih banyak protein yang dibutuhkan, pendapat yang sama juga dikemukakan oleh The University of Western Ontario dimana asupan protein berkisar 1,6 – 1,8 gram per Kg dari berat badan, jumlah ini akan meningkat jika intensitas latihan meningkat. Asupan energi, karbohidrat, durasi latihan, jumlah protein yang dikonsumsi, jenis kelamin, serta usia. Pada beberapa bidang olahraga seperti binaraga, protein yang dikonsumsi berkisar 2,2 gram per Kg dari berat badan. Banyaknya protein yang dikonsumsi akan meningkat seiring dengan memasuki masa cutting (fat loss), jumlah protein yang dikonsumsi akan mencapai kisaran 2,6 – 3 gram per hari. Pada saat tubuh sudah mencapai pada tahap lean (ideal otot) maka asupan protein yang seimbang harus dijaga dan seimbang, karena apabila protein dalam tubuh kurang dari 1 gram per Kg dari berat badan maka akan terjadi penyusutan otot (Gym, 2020).

Dalam proses pembentukan otot, protein yang berasal dari daging sapi (beef protein) memiliki jumlah asam amino yang sangat besar. Di dalam whey protein juga mengandung asam amino esensial terutama leusin yang tinggi dan diperlukan untuk pertumbuhan otot. Selain itu, protein dalam telur juga menghasilkan profil asam amino yang lebih baik dan membantu dalam proses pembentukan otot (Gym, 2020).

b. Lemak

Lemak memiliki tiga jenis bagian yaitu trigliserida, fosfolipid, dan sterol. Sebagian besar lemak yang tersimpan dalam tubuh adalah trigliserida. Trigliserida berfungsi untuk memberi suplai energi dan tersedianya energi cadangan tubuh. Trigliserida juga berfungsi sebagai isolator, pelindung organ, dan menyediakan asam lemak esensial.

Asam lemak terbagi menjadi dua yaitu asam lemak jenuh dan tidak jenuh rantai panjang (*long chain fatty acids*) asam lemak tersebut dapat berfungsi sebagai anti inflamasi, *anti-clotting* yang penting bagi kelancaran aliran darah dan fungsi sendi. Asam lemak tersebut juga memiliki fungsi lain yaitu sebagai metabolisme zat gizi seperti penyerapan vitamin A, D, E dan K (Bantarpraci, 2012).

c. Karbohidrat

Karbohidrat dibagi menjadi 2 macam bagian yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana memiliki dua bagian yaitu monosakarida dan disakarida sehingga karbohidrat sederhana mudah dicerna dan cepat dalam menghasilkan energy sehingga dapat mengembalikan energy secara cepat. Sedangkan karbohidrat kompleks seperti glikogen membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna. Karbohidrat kompleks ini digunakan untuk menjaga kadar glukosa darah. Kecukupan karbohidrat untuk orang dewasa adalah 130g/kap/hari. (Bantarpraci, 2012)

2.2.3 Gambaran Kepatuhan Terhadap Penerapan Pola Makan

Kepatuhan adalah suatu sikap yang muncul pada seseorang dan suatu reaksi terhadap sesuatu peraturan yang wajib untuk dijalankan. Sikap seperti ini muncul apabila individu dihadapkan pada sesuatu yang memaksa adanya reaksi individual (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2015).

Dalam KBBI, kepatuhan merupakan suatu sikap yang timbul sesuai dengan peraturan yang telah diberikan. Menurut WHO patuh atau kepatuhan adalah kecenderungan seseorang pasien dalam mengikuti instruksi medis yang telah dianjurkan (National Institute for Health and Clinical Excellence, 2015)

Pola makan adalah cara atau usaha yang dilakukan untuk mengatur jumlah dan jenis makanan serta memberikan informasi dan gambaran status gizi, untuk mempertahankan kesehatan, serta mencegah dan membantu kesembuhan penyakit. Makanan yang mengandung tinggi karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak semakin berkurang dan berganti dengan makanan yang tidak seimbang sehingga mengakibatkan menurunnya derajat kesehatan seseorang (Susyani, Hartati and Afriani, 2014).

Tingkat kepatuhan terhadap pola makan sangat berpengaruh dalam mencapai asupan pola makan yang seimbang. Secara umum, ada 3 waktu makan utama yang dianjurkan yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam, lalu ditambah 2 waktu selingan yang meliputi cemilan pagi dan cemilan sore (Susyani, Hartati and Afriani, 2014)

1. Sarapan pada pukul 05.00-09.00 Wib
2. Selingan pagi pada pukul 10.00 Wib
3. Makan siang pada pukul 12.00-13.00 Wib
4. Selingan sore pada pukul 15.00-16.00 Wib
5. Makan malam pada pukul 19.00-20.00 (2 jam sebelum tidur)

Bagi orang yang ingin mencapai pertumbuhan massa otot yang optimal hendaknya mengonsumsi 65 – 75 g protein yang dibagi menjadi 4 – 5 sajian makanan yang lebih kecil serta di konsumsi bersamaan dengan zat makronutrisi lainnya. Dengan adanya karbohidrat dan lemak memberikan efek untuk meningkatkan anabolic protein terhadap jaringan otot. Mengonsumsi protein dalam makanan yang mengandung zat makronutrisi terbukti memberikan protein bersih yang lebih tinggi terhadap orang dewasa muda ataupun orang tua jika dibandingkan dengan protein berkualitas tinggi seperti kasein (Harahap, 2014).

Makanan yang biasanya di konsumsi dalam proses pembentukan otot identik dengan protein, meliputi (Kemenkes RI, 2020):

1. Telur

Telur merupakan makanan yang mengandung sumber protein, lemak, dan vitamin B kompleks serta kolin. Telur memiliki kualitas protein yang tergolong tinggi, hal ini disebabkan karena protein yang tersusun dalam telur berupa berbagai macam asam amino, terutama leusin. Leusin adalah salah satu asam amino yang berperan penting dalam pembentukan otot.

2. Dada Ayam

Satu potong dada ayam rendah lemak seberat 100 g mengandung 30 g protein, jumlah ini memenuhi 50% kebutuhan harian bagi orang dewasa. Dada ayam memiliki kualitas protein yang tinggi, dan mengandung vitamin B3 dan vitamin B6.

3. Daging merah rendah lemak

Mengonsumsi daging merah rendah lemak dapat menambah massa otot, daging merah mengandung zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh otot yang meliputi, protein berkualitas tinggi, vitamin B kompleks, mineral dan kreatinin.

4. Kacang Kedelai

Seratus gram kedelai matang mengandung protein sebanyak 15 g jumlah ini sama dengan 25% kebutuhan harian bagi orang dewasa, kacang kedelai juga mengandung zat besi, vitamin K, fosfor.

5. Ikan Berlemak

Selain mengonsumsi makanan yang mengandung protein, dalam proses pembentukan otot juga memerlukan makanan yang mengandung lemak. Ikan yang berlemak adalah sumber dari asam lemak omega-3, Contoh ikan yang mengandung Omega 3 seperti salmon, tenggiri, kod, dan sarden.

6. Kacang – kacangan

Kacang hitam dan kacang merah mengandung 15 g protein untuk 172 g kacang matang atau sekitar 25% kebutuhan menurut AKG.

Kacang-kacang ini mengandung vitamin B, mineral magnesium, zat besi, serta fosfor.

7. Yogurt

Yogurt mengandung 2 macam protein yaitu whey protein yang cepat di cerna dan kasein yang lambat di cerna. Saat kedua protein ini di konsumsi bersamaan dapat lebih cepat menambah massa otot. Yogurt juga mengandung vitamin D yang dapat membantu menyerap kalsium dan fosfor. Kalsium berperan dalam kontraksi otot, dan fosfor digunakan untuk membentuk adenosin trifosfat (ATP) sebagai sumber energy bagi otot.

8. Quinoa

Quino adalah protein dan karbohidrat yang baik bagi otot. Segelas quinoa mengandung 40 g karbohidrat, 8 gram protein, 5 g serat, dan mineral berupa fosfor dan magnesium.

9. Protein Powder

protein powder adalah protein dalam bentuk bubuk yang terbuat dari protein hewani (daging dan telur) dan protein nabati (kacang-kacangan, beras, dan hemp seeds). Protein powder terdiri dari campuran protein, gula susu (laktosa), vitamin, mineral, serta sedikit lemak susu. Whey protein merupakan suplemen nutrisi yang dikonsumsi untuk meningkatkan performa dan meningkatkan adaptasi fisiologis selama latihan (Paul, 2006). Whey protein adalah protein yang dipisahkan dari kasein dalam proses koagulasi susu pada proses pembuatan keju. Dalam whey terkandung sebanyak 20% protein dalam keju yang tidak terkoagulasi oleh enzim rennet. Whey protein juga mengandung karbohidrat, vitamin, mineral susu, serta lemak. Whey digunakan sebagai bagian dari komposisi dalam produk minuman olahragar karena whey mengandung BCAA (Branched Chain Amino Acids), leusin, isoleusin, serta valin. BCAA berperan penting dalam menjaga glikogen dalam sel otot. *Whey protein isolate & ion-exchanged whey protein* merupakan salah satu whey protein yang paling banyak digunakan, Whey protein isolate (WPI) mengandung protein sangat tinggi hingga mencapai >90%, mengandung kadar laktosa yang rendah serta hampir bebas lemak, untuk menghasilkan WPI yang memiliki kualitas yang baik, maka whey tersebut harus diproses dengan temperature dan dengan tingkat keasaman rendah. Setiap gram ion-exchanged whey protein mengandung protein yang tinggi dibandingkan WPI. Selain WPI dan ion-exchanged whey protein juga ada Cross flow microfiltration whey protein isolate (CFM) dimana proses pembuatan dari whey isolate dilakukan secara alami dengan temperature yang rendah serta menggunakan teknologi filtrasi keramik dengan teknologi tinggi. CFM whey protein mengandung protein yang sangat tinggi hingga mencapai >90%, dengan kandungan lemak dan laktosa yang rendah (who.int, 2020).

2.3 Aktivitas Fisik

2.3.1 Definisi

Menurut WHO aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energy termasuk saat bekerja, bermain, berpergian ataupun berolahraga. Aktivitas fisik bersifat flexible atau dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja yang bertujuan untuk menjaga dan mempertahankan kebugaran fisik. Frekuensi aktivitas fisik yang sedang maupun tinggi akan meningkatkan kesehatan tubuh.

WHO mendefinisikan kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya kualitas fisik yang rendah sehingga tubuh mudah lelah, mudah sakit, sehingga dapat menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif. Aktivitas fisik yang dilakukan kurang lebih 60 menit perhari dapat memberikan manfaat kesehatan. Melakukan aktivitas fisik pembentukan otot 3 kali perminggu untuk menguatkan otot dan tulang. (Bantarpraci, 2012).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mendapatkan tubuh dan otot yang ideal, sebagai berikut (Heidyana, 2020) :

1. Squat

Squat adalah bentuk aktivitas fisik yang paling sederhana untuk dilakukan dalam upaya peningkatan massa otot. Gerakan yang satu ini dapat mengencangkan dan membentuk otot pada bagian otot bokong, paha, pinggul, serta betis.

2. Push Up

Push up adalah salah satu aktivitas fisik yang digunakan untuk mengencangkan otot bagian lengan atas. Push up juga dapat digunakan untuk membantu memperkuat otot dada dan pundak.

3. Pull Up

Pull up digunakan untuk membentuk otot lengan, bahu, dan dada. Pull up dilakukan selama 10-15 menit secara berulang.

4. Bench Press

Bench press adalah salah satu latihan beban yang digunakan dalam latihan pembentukan otot. Bench press berfokus pada pembentukan otot tubuh bagian atas seperti otot dada, lengan atas, serta pundak.

5. Deadflit

Deadflit sama seperti bench press bedanya pada deadflit otot yang di bentuk adalah otot bagian punggung bawah, paha bagian depan, bokong, pinggul, serta lengan.

6. Dips

Dips merupakan olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan massa otot dan kekuatan tubuh bagian atas.

7. Leg press

Leg press adalah salah satu olahraga yang digunakan untuk membentuk otot pada paha dan kaki.

2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik

Berikut beberapa manfaat aktivitas fisik:

- 1) Menjaga berat badan tetap normal untuk membant mempermudah melakukan pekerjaan sehari-hari.
- 2) Menekan resiko dari banyak penyakit seperti diabetes, jantung coroner, dan kanker.
- 3) meningkatkan fungsi paru-paru dan memperkuat jantung. (Bantarpraci, 2012).

2.3.3 Tipe Aktivitas Fisik

1) Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobic merupakan aktivitas fisik yang memiliki frekuensi sedang dan berat seperti jalan cepat sebagai frekuensi aktivitas aerobik sedang, dan lari sebagai aktivitas aerobic dengan frekuensi tinggi.

2) Penguatan otot

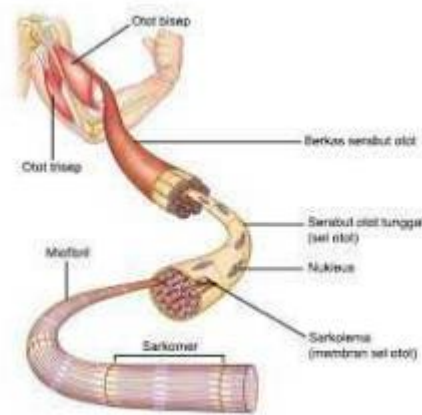
Aktivitas penguatan otot seperti angkat beban, push up, shit up, dan pull up dapat dilakukan selama 60 menit sehari atau minimal dilakukan 3 hari per minggu.

3) Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang seperti lompat tali dapat dilakukan selama 60 menit sehari atau minimal dilakukan 3 hari per minggu. (Bantarpraci, 2012).

2.4 Penambahan Massa Otot (Hypertrophy)

2.4.1 Hypertrophy



Gambar 2.1 Hypertrophy Otot

Hypertrophy otot adalah penambahan ukuran massa otot, hal ini terjadi akibat meningkatnya filamen aktin dan myosin dalam serat-serat otot sehingga menyebabkan serat-serat otot membesar. Myofibril adalah protein halus actin dan myosin yang berada didalam serat bertambah dan membuat serat yang lebih besar. Pembesaran didalam serat-serat ini menyebabkan perubahan pada ukuran otot. Pembesaran serat-serat ini disebut dengan Hypertrophy otot. Menurut Thomas dan Barney (2003) hypertrophy adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan tentang suatu peningkatan pada otot (Wahyu Sasangka Putra, 2015).

Hypertropi otot merupakan pertumbuhan massa otot dimana serabut-serabut otot membesar dan menebal. Perekrutan pada serabut otot yang maksimal terjadi apabila semua serabut otot yang akan dilatih benar-benar terpakai untuk menggerakkan tekanan beban yang berada di bagian otot. Perekrutan pada serabut otot yang maksimal harus terjadi agar pertumbuhan otot lebih maksimal, karena tanpa adanya perekrutan seluruh serabut otot pada bagian tubuh yang telah dilatih memiliki potensi perkembangan otot yang tidak maksimal. Hal ini dapat diartikan apabila semakin maksimalnya serabut otot yang direkrut dalam satu sesi latihan, maka semakin besar juga potensi perkembangan massa otot (Hypertrophy) (Wahyu Sasangka Putra, 2015).

Hypertropi otot meningkat karena adanya daya gerak yang meningkat serta adanya mekanisme nutrient yang berfungsi untuk mempertahankan peningkatan daya gerak. Salah satu tujuan dari adanya latihan kekuatan ialah untuk meningkatkan ukuran dari serat otot atau yang dikenal dengan Hypertropi otot. Hypertrophy dapat terjadi setelah melakukan latihan selama 8 minggu atau lebih, sehingga ukuran dari otot dapat terlihat. Program latihan beban dari luar tubuh dapat mempercepat proses hypertrophy otot (Wahyu Sasangka Putra, 2015). Hypertrophy otot dapat terjadi karena (Zudanto, 2016):

- a) Adanya penambahan pada unsure kontraktile (aktin dan myosin) yang ada didalam otot, hal ini menyebabkan terjadinya penambahan kekuatan aktif pada otot.
- b) Terjadinya penebalan dan semakin kuatnya sarcolemma serta adanya penambahan jumlah pada jaringan ikat pada sel otot, hal ini menyebabkan pertambahan kekuatan pasif pada otot.
- c) Adanya penambahan jumlah dari kapiler yang ada didalam otot, hal ini menyebabkan otot mudah untuk memelihara kondisi homeostatis terutama pada otot yang dilatih, otot yang tidak menjadi bagian untuk dilatih akan mengecil (atrophy) dan melemah.

Dalam melakukan latihan Hypertrophy otot ada 3 hal yang harus diperhatikan, 3 hal tersebut meliputi:

a) Rangsangan Hypertrophy Otot

Beberapa rangsangan dapat meningkatkan volume pada sel otot. Hal ini terjadi karena adanya respon adaptif yang berperan untuk meningkatkan kemampuan dan membangkitkan tenaga serta menahan terjadi kelelahan pada keadaan anaerobic. Hal ini juga merupakan respon dari kontraksi otot yang mengakibatkan terjadinya kekuatan maksimal. Saat hypertrophy terjadi, terjadinya sintesis protein yang menyebabkan meningkatnya filament aktin dan myosin secara progresif dalam myofibril. Myofibril akan memecah setiap setiap serat otot dan membentuk myofibril yang baru. Hal ini menyebabkan meningkatnya jumlah myofibril, myofibril yang meningkat inilah yang berperan penting dalam pembentukan serat otot sehingga terjadilah hypertrophy.

b) Program latihan Hypertrophy otot

Latihan hypertrophy otot dilakukan untuk membentuk otot sehingga dapat menghasilkan bentuk otot yang diinginkan. Latihan hypertrophy otot merupakan olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan ukuran otot. Tujuan dari latihan ini adalah meningkatkan perubahan kimia pada otot. Hal ini menyebabkan massa otot meningkat secara maksimal karena adanya unsure dalam kontraksi otot dan serat dalam otot (filament myosin).

- Program Latihan

1) Karakter dalam latihan : intensitas medium – sub maximal .

2) Tujuan serta sasaran latihan

- Utama : Hypertrophy otot

- Pelengkap : Daya tahan pada otot (Muscle Endurance), kekuatan pada otot (muscle strength)

3) Jenis Latihan

- Utama : Latihan beban

- Pelengkap : Aerobik, sepeda, dan berenang.

Jenis Latihan	Takaran Latihan	Ket
Latihan Utama:	Frekuensi : 3-4 kali/minggu	Latihan bertahap:
Latihan beban (weight training)	Intensitas : 70 – 80 % RM	Jumlah pos : 10 – 12
	Repitisi : 8-12 kali	Irama : lancar
	Recovery : 30-90 antar set	Metode : set block atau set system
Latihan pelengkap:	Frekuensi : 3-5 kali/minggu	Latihan bertahap:
- Aerobik	Intensitas : 75-85% RM	Memperbaiki
	Durasi : >20 menit	metabolisme dan
- Anaerobic	Intensitas: >85 MHR	menambah nafsu makan
	Durasi : <20 menit	

Tabel 2.2 . Program Latihan Hypertrophy

c) Faktor yang mempengaruhi Hypertrophy

Faktor yang mempengaruhi terjadinya hypertrophy, meliputi latihan, asupan nutrisi, serta istirahat yang cukup. Latihan dapat menghasilkan

hasil yang maksimal apabila dilakukan secara rutin, terprogram, serta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan sebaiknya dilakukan secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu. Nutrisi yang sesuai dan mencukupi serta seimbang menjadi salah satu faktor berhasilnya latihan. Hypertrophy otot dapat di tingkat dengan cara latihan kekuatan serta latihan anaerobic dengan intensitas tinggi dan durasi yang pendek.

2.4.2 Hyperplasia

Peningkatan yang terjadi pada sejumlah jaringan, peningkatan ini disebabkan oleh proliferasi sel yang disebut dengan Hyperplasia. Hal ini menyebabkan pembesaran pada organ tertentu. Hyperplasia merupakan suatu respon umum pada suatu stimulus. Sel yang diperoleh tersebut normal, hanya saja jumlah selnya meningkat. Perubahan sel adaptif dalam Hyperplasia karena adanya peningkatan dalam jumlah selnya. Sel yang mengalami hyperplasia ini dikendalikan oleh hormone pertumbuhan dan proliferasi (Sawakino, 2020).

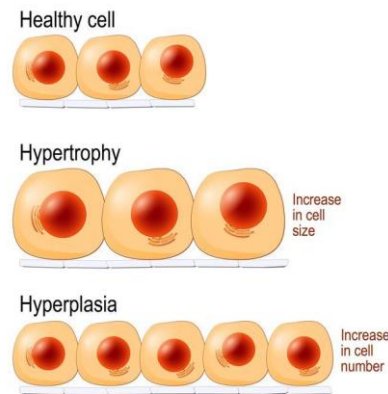
Pertumbuhan hyperplasia dapat disebabkan oleh suatu rangsangan seperti disfungsi hormone, respon inflamasi kronis, penyakit, kompensasi oleh kerusakan, contoh dari hyperplasia adalah hemihyperplasia dimana hyperplasia jenis ini adalah pembentukan anggota tubuh dengan ukuran yang berbeda (Sawakino, 2020).

2.4.3 Perbedaan Hypertrophy dan hyperplasia

Hypertrophy	Hyperplasia
Adanya peningkatan pada volume jaringan dan organ yang terjadi karena pembesaran sel.	Adanya peningkatan pada jumlah jaringan yang disebabkan oleh proliferasi sel
Di picu karena adanya peningkatan permintaan.	Di picu karena adanya stimulasi oleh sel yang berlebih.
Adanya pembesaran sel.	Adanya proliferasi sel.
Adanya peningkatan produksi protein didalam sel.	Adanya proliferasi pada sel dewasa, serta didorong oleh faktor pertumbuhan.
Terjadi pada sel yang permanen (tidak dapat membelah seperti pada otot	Terjadi pada sel yang labil dan stabil.

rangka dan oto jantung).

Tabel 2.3 . Perbedaan Hypertrophy dan Hyperplasia



Gambar 2.2. Perbedaan Hypertrophy dan hyperplasia

2.4.4 Program Latihan Hypertrophy Otot

2.4.4.1 Latihan

Latihan atau dalam bahasa Inggris disebut *practice, exercise, dan training*. Latihan yang disebut dengan *practice* adalah aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan dalam berolahraga yang menggunakan alat sesuai dengan olahraga apa yang akan dilakukan. Latihan dalam artian *exercise* merupakan proses latihan yang dilakukan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas dan kekuatan sistem organ tubuh manusia. *Exercise* terdiri dari 5 tahapan, meliputi 1) pembukaan/pengantar latihan atau pemberian materi dan pengarahan yang dilakukan oleh pelatih kepada anggotanya, 2) pemanasan (*warming up*) pada tahap ini dilakukannya perenggangan otot untuk mempersiapkan otot sebelum melakukan aktivitas selama latihan, 3) latihan inti dimana pada tahap ini dilakukan latihan yang sesuai dengan program yang akan di capai, 4) latihan tambahan, latihan ini dilakukan untuk menyempurnakan latihan inti yang telah dilakukan, dan 5) *colling down*/penutup pada tahap ini dilakukan pelepasan otot dan pendinginan. Latihan yang disebut dengan *training* adalah latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas olahraga mulai dari teori, praktek, serta metode untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada tahap

ini ada 3 faktor yang digabungkan, yaitu intensitas, frekuensi, serta berapa lama latihan (Zudanto, 2016).

Latihan yang berhasil adalah latihan yang terprogram dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan dapat berhasil jika dapat mengatur takaran latihan, frekuensi latihan, dan juga waktu yang digunakan untuk latihan. Program latihan juga harus disusun dan direncanakan secara sistematis, teratur, dan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri. Keberhasilan dari latihan juga disebabkan oleh kedisiplinan, keseriusan, dan ketertiban selama melaksanakan latihan. Ada empat faktor yang mempengaruhi latihan olahraga, meliputi (Zudanto, 2016)

a) Intesitas latihan

Intensitas latihan adalah suatu kualitas yang dapat menunjukkan berat dan ringan dari latihan yang dilakukan. Latihan kebugaran secara umum memiliki intensitas detak jantung sebesar 60%-90%, untuk latihan pembakaran lemak tubuh intensitas detak jantung sebesar 65%-75% yang dilakukan selama 20-60 menit selama latihan dan dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu.

b) Lamanya latihan

Lamanya latihan yang digunakan untuk olahraga adalah selama 45-120 menit dengan *training zone*, lalu untuk olahraga bagi kesehatan seperti olahraga yang dilakukan untuk menurunkan berat badan berkisar selama 20-30 menit dengan *training zone*.

c) Frekuensi latihan

Frekuensi latihan sebaiknya dilakukan selama tiga kali seminggu, baik untuk olahraga biasa ataupun olahraga untuk kesehatan. Dalam meningkatkan kebugaran sebaiknya latihan dilakukan 3-5 kali dalam seminggu.

d) Macam aktivitas latihan

Ada berbagai macam jenis latihan yang dapat dilakukan tergantung dengan tujuan dan program latihan apa yang diinginkan, seperti contohnya latihan yang dilakukan untuk menambah dan meningkatkan massa otot, dalam hal ini latihan yang dapat dilakukan dengan cara latihan beban (*free weight*) dan beban dalam (*body weight training*).

2.4.4.2 Latihan Beban

Latihan beban atau dalam bahasa Inggris disebut dengan *weight training* merupakan suatu latihan yang dilakukan dengan menggunakan alat yang memiliki beban yang digunakan untuk menambah kekuatan pada otot, latihan ini juga berfungsi untuk memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera, dan yang utama adalah untuk kesehatan. Latihan beban tidak hanya dilakukan dengan menggunakan alat tapi juga bisa menggunakan tubuh sebagai beban (*body weight training*), contohnya seperti *sit up*, *push up*, *squad jump*, dan *back up*. Latihan beban menggunakan alat, meliputi *dumbbell*, *barbell*, *multy gym*, dll (Zudanto, 2016). Latihan beban ada dua macam yaitu mesin gym (*gym machine*) dan beban bebas (*free weight*) (Setiawan, 2016):

1) Mesin beban (*gym machine*)

Mesin beban (*gym machine*) terbagi menjadi *gym machine* tunggal dan *gym machine* multiple, dimana *gym machine* tunggal digunakan sebagai alat untuk melatih satu bagian otot saja, sedangkan *gym machine* multiple digunakan untuk melatih berbagai macam otot dengan gerakan yang berbeda. Ada dua jenis mesin latihan beban yaitu mesin pivot dan mesin cam.

- a) Mesin pivot merupakan alat latihan yang mempunyai satu atau lebih dari tumpukan beban, mesin ini memiliki dua fungsi. Mesin pivot dapat digunakan untuk melatih satu bagian otot dan juga dapat digunakan untuk melatih berbagai daerah otot, cara kerja dari mesin pivot adalah dengan cara menarik dan mendorong tuas beban yang terhubung dengan titik putar dengan menggunakan katrol.
- b) Mesin cam adalah mesin yang mempunyai beban variable dan mempunyai roda berbentuk elips, bentuk cam pada mesin ini mempunyai fungsi sebagai tumpukan beban yang digunakan untuk bergerak. tumpukan beban inilah yang berfungsi untuk menghasilkan beban yang konsisten pada otot.

2) Beban bebas (*free weight*)

Alat yang digunakan dalam latihan yang menggunakan beban bebas adalah barbell dan dumbbell, selain harganya terjangkau kedua alat ini memberikan berbagai macam latihan bebas.

- a) Barbell adalah alat olahraga yang digunakan untuk latihan yang memerlukan dua lengan. Barbell mempunyai berbagai macam varian latihan beban bebas.
- b) Dumble adalah alat olahraga yang dapat digunakan baik pada latihan satu maupun dua lengan. Alat ini juga menawarkan berbagai macam latihan beban bebas,

Latihan beban sangat bermanfaat bagi tubuh, terutama untuk menjaga kebugaran tubuh, membentuk tubuh ideal, serta melatih kekuatan otot. Latihan beban juga dapat menghindari cedera pada otot, hal ini disebabkan oleh latihan beban merupakan olahraga yang bertujuan untuk melatih otot dan menguatkan otot. Latihan beban juga merupakan bentuk latihan yang menggunakan alat beban sebagai alat bantu latihan yang bertujuan meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, mengencangkan otot, hypertrophy otot, rehabilitasi, serta menambah dan mengurangi berat badan (Zudanto, 2016).

Dalam melakukan latihan beban ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan, yaitu meliputi (Zudanto, 2016)

a) Latihan efektif dan aman

Melakukan latihan yang efektif dan aman agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

b) Kombinasi latihan dan pola hidup

Dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak hanya dilakukan dengan olahraga tetapi juga didamping dengan pola hidup sehat dan istirahat yang cukup (*diet and rest*).

c) Latihan yang memiliki tujuan dan sasaran yang jelas

Memilih latihan yang sesuai dengan sasaran dan tujuan yang ingin di capai, contohnya seperti latihan bertujuan untuk kebugaran tubuh (*toning and shapping*), membakar lemak (menurunkan berat badan),

membesarkan dan meningkatkan massa otot (menambah berat badan dan hypertrophy otot).

d) Beban overload dan progres (peningkatan)

Dalam melakukan latihan beban, beban yang di pakai harus beban yang lebih berat dibandingkan beban dalam aktifitas sehari-hari dan secara bertahap meningkat sehingga dapat memberikan peningkatan yang signifikan pada tubuh.

e) Latihan sesuai urutan dan tahapan yang benar

Latihan yang baik dan benar adalah latihan yang dilakukan secara bertahap dimana tahapan tersebut meliputi *warming –up* (pemanasan), *conditioning* (latihan inti), serta *cooling-down* (peregangan).

f) Latihan dengan konsep FIT (Frekuensi, Intensity, and Time)

Frekuensi merupakan banyaknya latihan dalam setiap minggunya, intensity merupakan kualitas dalam berat dan ringannya latihan yang dilakukan, dan time atau waktu serta durasi yang diperlukan dalam setiap latihan yang dilakukan.

Selain prinsip latihan beban, metode dalam latihan beban juga harus diketahui. Metode latihan beban meliputi (Zudanto, 2016)

a) Super Set

Super set merupakan salah satu latihan yang dilakukan dengan melatih otot agonis dan antagonis (berlawanan) secara berurutan. Contoh latihan pada latihan super set meliputi latihan pada bagian biceps kemudian dilanjutkan dengan latihan pada bagian triceps, lalu pada latihan perut kemudian dilanjutkan ke bagian punggung.

b) Set System

Pada latihan set system, latihan dilakukan dengan menggunakan beban pada bagian otot, dengan beberapa set yang berurutan, kemudian diselangi dengan adanya istirahat (recovery). Contoh latihan pada latihan set system adalah saat melakukan squad sebanyak 3x3x120 Kg, maksudnya beban yang diangkat seberat 120 Kg dengan 3 kali repetisi dan 3 kali set (Setiawan, 2016).

Exercise	Intensitas	Repetisi	Set
<i>Bencg press</i>	70-80%	12	3
<i>Inclen</i>	70-80%	12	3
<i>Decline</i>	70-80%	12	3
<i>Dumbell bench press</i>	70-80%	12	3
<i>Leg raises</i>	70-80%	12	3
<i>One-leg raises</i>	70-80%	12	3
<i>Side bench</i>	70-80%	12	3
<i>Abdominal</i>	70-80%	12	3
<i>Lunges</i>	70-80%	12	3
<i>Triceps extention</i>	70-80%	12	3
<i>Triceps pushdown</i>	70-80%	12	3
<i>Triceps kick back</i>	70-80%	12	3

Tabel 2.4. Program 1 Latihan Set System (Latihan Otot Dada, Perut, Triceps, dan Kaki)

Exercise	Intensitas	Repetisi	Set
<i>Pull down</i>	70-80%	12	3
<i>Rowing</i>	70-80%	12	3
<i>Bent row</i>	70-80%	12	3
<i>Pull down lateral</i>	70-80%	12	3
<i>Sit up</i>	70-80%	12	3
<i>Plank</i>	70-80%	12	3
<i>Leg raises</i>	70-80%	12	3
<i>Leg extention</i>	70-80%	12	3
<i>Squat</i>	70-80%	12	3
<i>Arm curl</i>	70-80%	12	3
<i>Hummer</i>	70-80%	12	3
<i>Biceps</i>	70-80%	12	3

Tabel 2.5. Program 2 Latihan Set System (Latihan Otot Punggung, Perut, Biceps, dan Kaki)

Exercise	Intensitas	Repetisi	Set
<i>Dumbbell shoulder press</i>	70-80%	12	3
<i>Lateral rise</i>	70-80%	12	3
<i>Up-right row</i>	70-80%	12	3
<i>Front rise</i>	70-80%	12	3
<i>Arnold</i>	70-80%	12	3
<i>Side plank</i>	70-80%	12	3
<i>Sit up</i>	70-80%	12	3
<i>Plank</i>	70-80%	12	3
<i>Squat</i>	70-80%	12	3
<i>Lunges</i>	70-80%	12	3
<i>Arm curl</i>	70-80%	12	3
<i>Biceps</i>	70-80%	12	3

Tabel 2.6. Program 3 Latihan Set System (Latihan Otot Bahu, Perut, Biceps, dan Kaki)

Exercise	Intensitas	Repetisi	Set
<i>Dumbbell bench press</i>	70-80%	12	3
<i>Chest press</i>	70-80%	12	3
<i>Incline</i>	70-80%	12	3
<i>Decline</i>	70-80%	12	3
<i>Push up</i>	70-80%	12	3
<i>Sit up</i>	70-80%	12	3
<i>Leg raises</i>	70-80%	12	3
<i>Plank</i>	70-80%	12	3
<i>Squat</i>	70-80%	12	3
<i>Triceps extention</i>	70-80%	12	3
<i>Triceps pushdown</i>	70-80%	12	3
<i>Dumble side bench</i>	70-80%	12	3

Tabel 2.7. Program 4 Latihan Set System (Latihan Otot Dada, Perut, Triceps, dan Kaki)

c) Compound Set

Compound set atau juga disebut dengan set block adalah latihan yang digunakan untuk melatih otot secara berurutan dengan latihan yang berbeda-beda. Latihan ini biasanya digunakan untuk latihan pembesaran dan pembentukan otot (hypertrophy otot).

d) Pyramid Set

Pyramid set merupakan metode latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot. Pada latihan ini beban yang digunakan dari yang intensitasnya rendah dilakukan secara terus menerus kemudian secara bertahap meningkat ke intensitas yang lebih tinggi.

- System pyramid set (piramida sempurna)

Pada system pyramid set ini latihan dilakukan dengan repetisi di awal banyak tapi dengan beban yang ringan, untuk set selanjutnya beban latihan bertambah sedangkan untuk repetisinya berkurang.

- System pyramid terbalik (burn out)

Sama halnya dengan system pyramid set, bedanya pada system pyramid terbalik ini repetisi di awal sedikit dan beban latihan yang digunakan maksimal, untuk set berikutnya repetisi bertambah dan beban latihan menurun. Pada proses pembentukan dan penambahan massa otot (hypertrophy otot) disarankan untuk menggunakan metode latihan pyramid set (piramida sempurna).

e) Circuit training (latihan sirkuit)

Latihan yang satu ini digunakan untuk latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan, serta fat loss. Latihan ini teruji bisa meningkatkan daya tahan otot serta kekuatan otot.

2. 5 Covid-19

2.5.1 Definisi

Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Coronavirus* tipe baru, dimana gejala umumnya seperti demam, kelemahan, serta batuk. Penyakit ini pertama kali ditemukan pada desember 2019 di Wuhan, China (Fadli *et al.*, 2020). Setelah dilakukan penelitian ditemukan

infeksi *Coronavirus* dengan jenis *Betacoronavirus* tipe baru, yang dinamakan *2019 novel Coronavirus (2019-nCoV)*. Pada tanggal 11 Februari 2020 virus ini berganti nama menjadi *severa acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2)* dengan nama penyakit *Coronavirus disease 2019 (COVID-19)*, penetapan nama pada virus dan nama penyakit ini dilakukan oleh World Health Organization (Burhan, 2020).

Menurut WHO *Coronavirus* merupakan virus yang langsung menginfeksi saluran pernapasan. Virus ini menyebabkan flu biasa sampai dengan penyakit yang sangat parah sama halnya dengan Sindrom Pernapasan Timur Tengah (*MERS-CoV*) dan juga Sindrom Pernapasan Akut Parah (*SARS-CoV*). Virus ini merupakan *zoonotic* dalam artian dapat ditularkan dari hewan ke manusia (Hanoatubun, 2020).

Menurut Chan, 2020 Penyakit Covid-19 adalah penyakit baru yang penyebab awalnya belum diketahui secara pasti. Virus ini membawa penyakit yang berbahaya, virus ini juga mudah menular dari manusia ke manusia. Penularan Covid-19 dapat melalui kontak antar individu, dimana salah satu individu terinfeksi positif Covid-19, kemudian individu terinfeksi tersebut tidak sengaja batuk atau bersin dan menyipratkan tetesan saliva ke individu yang sehat. Virus ini dapat bertahan selama 3 hari dalam plastic dan stainless steel dan bertahan 3 jam dalam *aerosol* (Yoga Purandina, 2020).

2.5.2 Epidemiologi Covid-19

Sejak kasus pertama di temukan di Wuhan, kasus COVID-19 semakin hari semakin meningkat di China, dan dengan cepat menyebar ke berbagai belahan dunia. Kasus COVID-19 pertama kali di umumkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan jumlah 2 kasus. Jumlah pasien COVID-19 terus meningkat, dari data tanggal 31 Maret 2020 menunjukkan bahwa ada 1.528 kasus dan kematian sebanyak 136 orang, pada saat itu Indonesia merupakan negara dengan angka mortalitas tertinggi di Asia Tenggara mencapai 8,9% (Susilo *et al.*, 2020).

Kematian yang disebabkan oleh virus ini paling banyak terjadi pada usia diatas 65 tahun. Berdasarkan data yang ada pasien yang terinfeksi COVID-19 dimulai pada usia 30-89 tahun (Official Journal Of The Indonesiaan Society Of Respirology, 2019).

2.5.3 Virologi Covid-19

Coronavirus merupakan RNA virus yang berukuran 120-160 nm. Pada dasarnya virus ini menginfeksi hewan seperti kelelawar dan unta. Sebelum adanya wabah pandemic COVID-19, terdapat 6 jenis *Coronavirus* yang dapat menyerang manusia, meliputi *alphacoronavirus* 229E, *alphacoronavirus* NL63, *betacoronavirus* OC43, *betacoronavirus* HKU1, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus* (SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV) (Susilo *et al.*, 2020).

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau spike protein merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang) (Huang *et al.*, 2020) (Yuliana, 2020).

2.5.4 Transmisi Covid-19

Penularan COVID-19 dari manusia ke manusia sekarang menjadi transmisi utama yang mengakibatkan penyebaran menjadi lebih agresif. Transmisi COVID-19 dari pasien simptomatik terjadi melalui *droplet* yang keluar saat batuk atau bersin (Susilo *et al.*, 2020). Selain itu, transmisi aerosol juga merupakan cara penularan COVID-19 (Atmojo, 2020).

COVID-19 juga dapat menginfeksi saluran pencernaan. Virus COVID-19 dilaporkan juga terdeteksi di dalam feses meskipun sudah tidak terdeteksi pada sampel saluran nafas (Susilo *et al.*, 2020). Selain pada saluran pencernaan dan feses, virus COVID-19 juga terdeteksi pada saliva dan urin. Menurut bukti bioinformatika, saluran pencernaan mungkin adalah rute potensial infeksi (Atmojo, 2020).

Penularan (transmisi) virus COVID-19 dapat melalui kontak antar individu, dimana salah satu individu terinfeksi positif Covid-19, kemudian individu terinfeksi tersebut tidak sengaja batuk atau bersin dan menyipratkan tetesan saliva ke individu yang sehat (Yoga Purandina, 2020).

2.5.5 Gejala Covid-19

COVID-19 dapat menimbulkan gejala baik ringan, sedang, maupun berat. Gejala awal yang muncul biasanya demam (suhu $>360^{\circ}\text{C}$), batuk dan kesulitan saat bernapas. Lalu disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal, serta gangguan saluran napas lainnya (Yuliana, 2020).

Jika terinfeksi ada 3 sindrom klinis yang dapat muncul, yaitu tidak berkomplikasi, Pneumonia ringan, dan Pneumonia berat (Yuliana, 2020).

a. Tidak berkomplikasi

Ini merupakan kondisi teringan. Gejala yang muncul biasanya demam, batuk, nyeri tenggorokan, kongesti pada hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot.

b. Pneumonia ringan

Pada kondisi ini gejala utama yang muncul adalah demam, batuk dan sesak napas. Pada tahap ini tidak adanya gejala dari Pneumonia berat. Pada anak-anak ditandai dengan batuk dan susah bernapas.

c. Pneumonia berat

Pada orang dewasa, gejala yang muncul seperti demam dan infeksi saluran napass. Selain itu, gejala lain yang muncul seperti takipnea (frekuensi napas: $>30\text{x/menit}$), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien $<90\%$ udara luar.

2.5.6 Pembatasan Penggunaan Gym Selama Pandemi Covid-19

Menurut Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 47 Tahun 2021 mengenai Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Level 4, Level 3, Level 2, dan Level 1 Corona Virus Disease 2019. Pembatasan fasilitas pusat kebugaran/gym dapat beroperasi dengan kapasitas pengunjung maksimal 50% dengan menunjukkan aplikasi peduli lindungi yang digunakan untuk dilakukannya skrining bagi pegawai maupun pengunjung, dan hanya pengunjung yang berkategori hijau dan kuning didalam aplikasi peduli lindungi yang boleh masuk ke area pusat kebugaran/gym (Imendagri, 2021).

2.6 Keabsahan Penelitian

Tabel 2.8 Penelitian Sebelumnya

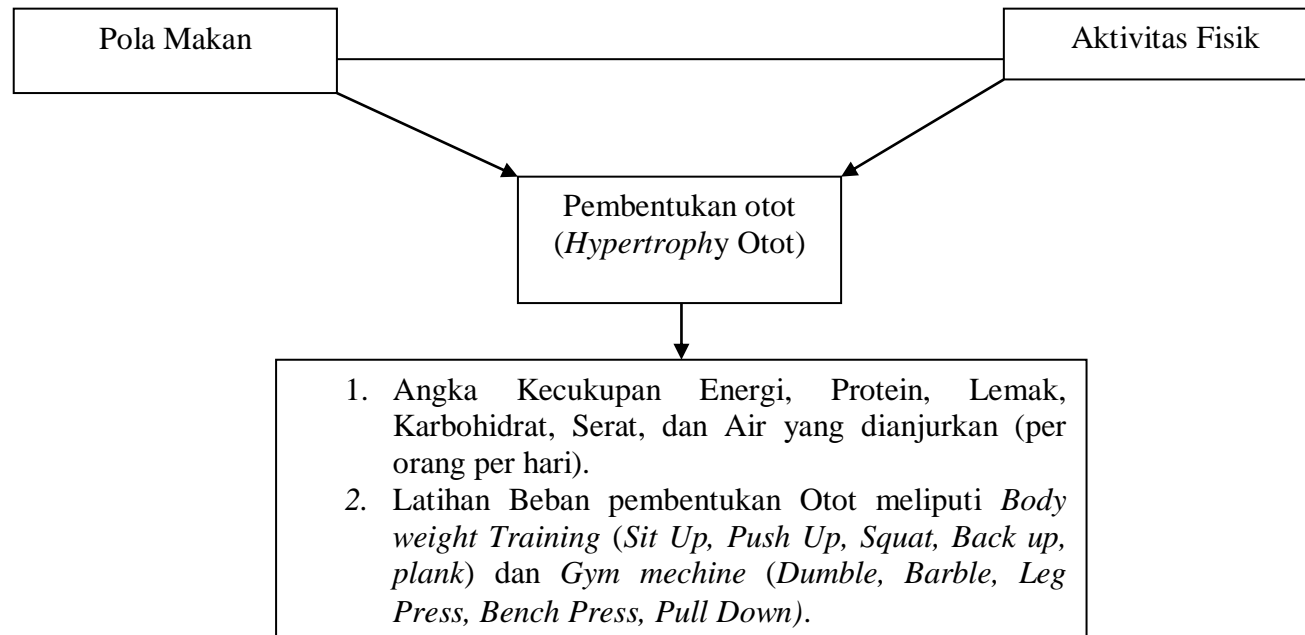
No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
1.	Inayah Husna Sibarani (2020)	Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama <i>Lockdown</i>	Penelitian sama-sama membahas tentang aktivitas fisik selama pandemic Covid-19.	Pada penelitian ini populasi yang di teliti adalah Remaja, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pandemic Covid-19 terhadap penurunan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.
2.	Karina Belinda Ardella (2020)	Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19	Penelitian sama-sama membahas tentang Pola Makan dan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19.	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Literature untuk mengetahui Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19
3.	Jihan Zata Lini Nurhadi dan	Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap	Penelitian sama-sama membahas tentang	Penelitian ini hanya berfokus pada peningkatan aktivitas fisik di masyarakat saja tanpa

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
	Fatahillah (2020)	Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung	aktivitas fisik selama pandemic Covid-19.	memperhatikan asupan pola makan. Penelitian ini menggunakan metode literature review.
4.	Perdinan Manangkabo, Bernabas Harold Ralph Kairupan, dan Aalt (2021)	Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Corona Virus Disease 2019	Penelitian ini sama-sama membahas tentang aktivitas fisik pada masa corona virus diease 2019.	Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian asosiatif/ korelasional dengan rancangan penelitian Cross Sectinal Study.
3.	Muhammad Abdul Karim (2017)	Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman	Penelitian ini sama-sama membahas tentang asupan makan dan aktivitas fisik.	Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan asupan makan dan aktivitas fisik, pada penelitian ini tidak terdapat pembahasan mengenai pandemi Covid-19.

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
6.	Lia Karlina Mansyur, Joko Pekik Irianto, dan Mansur (2018)	Pengaruh Latihan <i>squat</i> menggunakan <i>Free weight</i> dan <i>gym machine</i> terhadap kekuatan, <i>power</i> , dan <i>hypertrophy Otot</i>	Penelitian ini sama-sama membahas mengenai Hypertrophy otot.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Dimana metode penelitian ini bersifat menguji pengaruh satu atau lebih variable terhadap variable yang lainnya.
7.	Boby Aprianto dan sugiharto (2020)	Perbedaan Efektivitas Metode Set System dan Compound Set terhadap program Hypertrophy otot lengan member Fitness Pion Gym Semarang	Penelitian ini sama-sama membahas mengenai Hypertrophy otot.	Penelitian ini adalah penelitian <i>True Experimental Design</i> dengan menggunakan metode penelitian <i>pre test – post test control group design</i> .
8.	Rangga Nuansa Putra, dan Leily Amalia (2013)	Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga	Penelitian ini membahas mengenai massa otot dan konsumsi asupan energi	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desai penelitian cross sectional.

No	Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
		Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot Pada Mahasiswa IPB		
8.	Antonius Tri Wibowo, Asna Syafitri Sari, dan Arfian Fani Purilawa (2020)	Pengaruh Workout from home pada masa pandemic terhadap peningkatan Hypertrophy otot	Penelitian ini sama-sama membahas mengenai Hypertrophy otot.	Penelitian ini adalah penelitian <i>Pre Experimental Design</i> dengan menggunakan metode penelitian <i>pre test – post test design</i> .

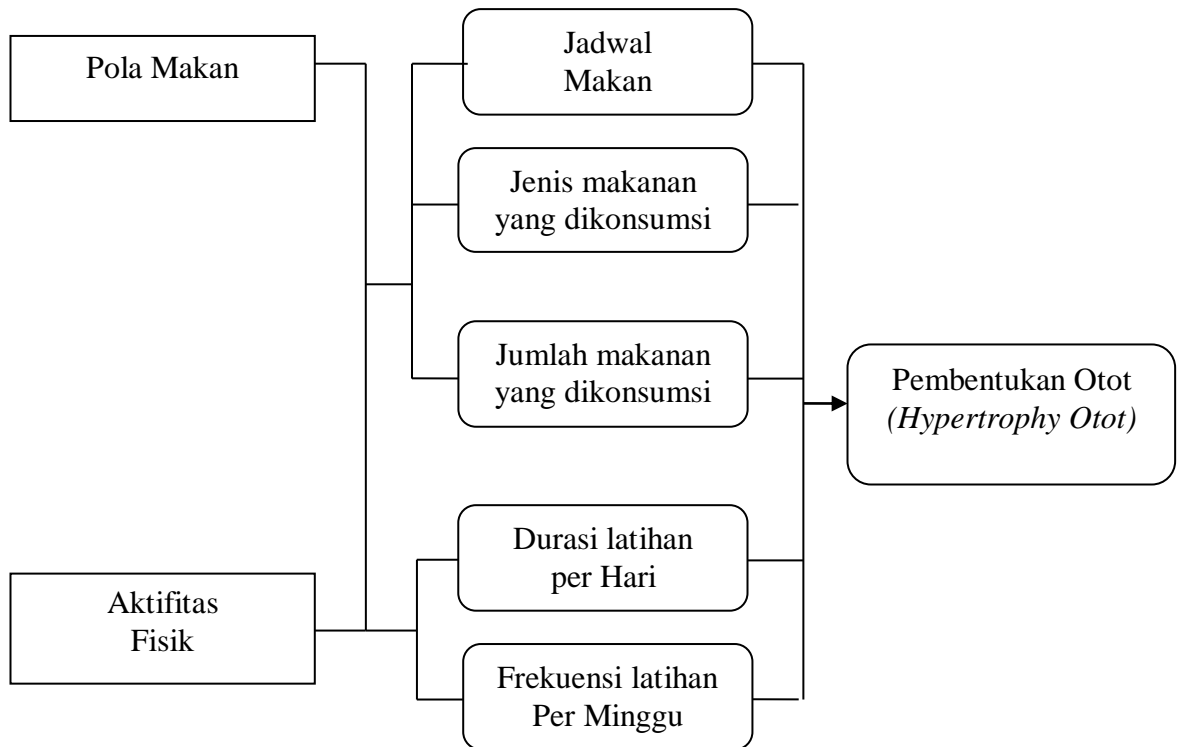
2.7 Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori Penelitian

Sumber: Modifikasi dari Geswara (2017) dan Kepmenkes No. 28 Tahun 2019

2.8 Kerangka Konsep



Keterangan :

= Variabel independen/bebas

= Variabel dependen/terikat

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

2.9 Definisi Istilah

Defini yang digunakan yaitu:

1. *Hypertropi* otot merupakan pertumbuhan massa otot dimana serabut-serabut otot membesar dan menebal. Perekrutan pada serabut otot yang maksimal terjadi apabila semua serabut otot yang akan dilatih benar-benar terpakai untuk menggerakkan tekanan beban yang berada di bagian otot. Perekrutan pada serabut otot yang maksimal harus terjadi agar pertumbuhan otot lebih maksimal, karena tanpa adanya perekrutan seluruh serabut otot pada bagian tubuh yang telah dilatih memiliki potensi perkembangan otot yang tidak maksimal.
2. Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Coronavirus* tipe baru, dimana gejala umumnya seperti demam, kelemahan, serta batuk.
3. aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energy termasuk saat bekerja, bermain, berpergian ataupun berolahraga.
4. Pola makan adalah cara atau usaha yang dilakukan untuk mengatur jumlah dan jenis makanan serta memberikan informasi dan gambaran status gizi, mempertahankan kesehatan, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit.
5. *Body Weigh Training* disebut juga dengan latihan beban tubuh yang dilakukan untuk melatih kekuatan dengan memanfaatkan berat badan tubuh individu itu sendiri dan juga gravitasi.
6. *Gym Mechine* adalah alat yang digunakan untuk mendukung latihan pembentukan otot agar lebih maksimal. Otot yang dapat dilatih dengan menggunakan Gym Mechine meliputi, otot dada, otot bahu, otot punggung, dan otot kaki.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif menggunakan cara observasional untuk mendapatkan gambaran dan menganalisis penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang.

3.2 Informan Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, ada beberapa hal yang di jadikan pertimbangan dalam mengumpulkan data yaitu pemilihan informan. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling (Putri, 2013).

Menurut Sugiyono (2009) purposive sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Putri, 2013). Subjek penelitian yang menjadi informan akan memberikan informasi yang peneliti perlukan selama penelitian berlangsung, informan penelitian ada 3 macam, yaitu: 1) Informan Kunci, dimana informan ini mengetahui berbagai macam informasi penting yang di perlukan selama proses penelitian; 2) Informan Utama, dimana informan ini yang terlibat secara langsung dalam interaksi social dalam proses penelitian. (Ii, 2009).

Dalam penelitian ini memiliki 1 informan kunci, yaitu:

- Instruktur GYM di My GYM Palembang

Dalam penelitian ini terdapat 6 (Enam) Informan utama pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot dari 12 member GYM yang berada di My GYM Palembang.

Tabel 3.1 Data Informasi dan Teknik Pengumpulan Data

No	Informan	Jumlah	Cara Pengumpulan Data	Informasi yang ingin diperoleh
Informan Kunci				
1	Instruktur GYM di My GYM Palembang	1	Wawancara Mendalam	Mengetahui tentang pelaksanaan penerapan pola asupan makan dan aktivitas fisik pembentukan otot di My GYM Palembang
Informan Utama				
1	Pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot di My GYM Palembang	6	Wawancara Mendalam <i>Food Recall</i> 3 x 24 Jam	Mengetahui tentang penerapan pola asupan makan dan aktivitas fisik pembentukan otot di My GYM Palembang

3.3 Kriteria Informan

Kriteria informan ini dibuat untuk mengurangi bias dalam memilih informan penelitian yang dibedakan menjadi inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria informan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Instruktur Gym yang khusus melatih Hypertrophy Otot.
 - b. Pria yang berusia 18-40 tahun.
 - c. Pria yang merupakan member dari My Gym.

- d. Member Gym yang khusus mengikuti latihan Hypertrophy Otot.
 - e. Member Gym yang bersedia untuk di wawancarai.
2. Kriteria Eksklusi
 1. Member Gym yang tidak berada di lokasi pada saat akan di wawancarai.
 2. Pria yang merupakan member lepas atau bukan member tetap di My Gym.

3.4 Jenis Cara dan Alat Pengumpulan Data

3.4.1 Jenis Data

Jenis data yang dihumakan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung melalui Wawancara, Kuesioner, dan Observasi yang dilakukan oleh peneliti selama proses penelitian (Ii, 2009). Pada penelitian ini data primer didapatkan dengan cara observasi secara langsung ke My GYM Palembang, serta melakukan wawancara langsung dan *food recall* 3 X 24 jam dengan pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot yang ada di My GYM Palembang sebagai data pendukung observasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapatkan dari pengumpulan data yang menunjang data primer (Putri, 2013). Data sekunder di gunakan untuk mendukung data primer yang telah didapatkan baik itu bahan pustaka, literature, penelitian terdahulu, buku, dll (Khozin, 2013). Dalam penelitian ini data sekunder didapatkan dari laporan jumlah pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot yang berasal dari instruktur gym My GYM Palembang.

3.4.2 Cara dan Alat Pengumpulan Data

1. Wawancara Mendalam

Hasil wawancara mendalam yang didapatkan dari informan kemudian diolah dengan tahapan-tahapan berikut:

- a. Mengumpulkan seluruh data yang didapatkan melalui wawancara mendalam dari informan
- b. Dari data yang dikumpulkan kemudian dicatat dan dibuat transkripnya dengan mencatat seluruh data yang diperoleh

2. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan cara yang di gunakan untuk mengumpulkan data secara sistematis dengan menggunakan indra pengelihatian untuk melihat kejadian yang sedang terjadi serta langsung menganalisis kejadian tersebut. Dalam penelitian ini observasi digunakan untuk mendapat data tentang penerapan pola makan dan aktivitas fisik pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang.

3. *Food Recall* 3 X 24 Jam

Menurut Suharjo dkk (2015) Food recall 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada masa yang lalu. Wawancara food recall 24 jam dilakukan sedalam mungkin agar responden dapat mengungkapkan jenis-jenis bahan makanan yang dikonsumsinya beberapa hari yang lalu.

3.5 Validasi Data

Agar data mendapatkan keabsahan (trustworhisness) data harus melalui pemeriksaan. Teknik pemeriksaan dalam penelitian ini menggunakan metode triangulasi sumber dan triangulasi metode.

a. Triangulasi sumber

Menggunakan *cross check* ulang pada data yang di dapatkan antara informan satu dengan informan lainnya.

b. Triangulasi metode

Pengumpulan data yaitu melalui wawancara mendalam dan observasi dengan menggunakan beberapa metode. Metode observasi yang dilakukan untuk mendukung data yang telah didapatkan dari hasil wawancara mendalam.

c. Triangulasi Data

Triangulasi Data adalah perbandingan yang melalui antara data yang diambil dari wawancara mendalam dan observasi dengan memahami dokumen-dokumen yang terkait dengan Pola Makan dan aktivitas fisik pembentukan otot.

3.6 Analisis dan Penyajian Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis hasil wawancara dan observasi dengan cara mengumpulkan data dan memilih data yang penting agar dapat di pelajari dan di tarik kesimpulannya. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis kualitatif menurut Miles Hubberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

- a. Reduksi data dilakukan untuk membuat transkrip dari hasil wawancara dan observasi.
- b. Penyajian data yang digunakan pada data kualitatif berbentuk naratif. Penyajian datanya adalah kumpulan informasi yang disusun secara sistematis dan mudah di pahami.
- c. Penarikan kesimpulan adalah tahap terakhir dari analisi data dimana pada tahap ini dilihat dari hasil reduksi data sesuai dengan rumusan masalah yang hendak di capai. Kemudian data disusun dan dibandingkan satu dengan yang lain untuk ditarik sebagai kesimpulan

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum MY GYM Kota Palembang

4.1.1 Gambaran Geografis

Palembang merupakan salah satu kota besar di Indonesia serta merupakan Ibu Kota dari Provinsi Sumatera Selatan. Kota Palembang disebut sebagai kota industri serta kota perdagangan. Kota Palembang secara geografis terletak ditepian Sungai Musi dan dekat dengan Selat Bangka. Secara geografis kota Palembang berada di antara 2° 52' – 3° 5' LS dan 104° 37' - 104°52'' BT dengan luas wilayah mencapai 400,61 Km². Kota Palembang secara langsung berbatasan dengan Kabupaten Banyuasin disebelah Timur dan Barat, dan berbatasan dengan Kabupaten Ogan Ilir dan Kabupaten Muara Enim disebelah Selatan. Kota Palembang terdiri dari 16 Kecamatan dan dibagi menjadi 107 Kelurahan (BPIW.PU, 2019).

My Gym Kota Palembang terletak di Jl. Perindustrian I No.11, Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30153. Tempat ini merupakan salah satu tempat favorite untuk melakukan olahraga terutama bagi masyarakat di Komplek yang ada di Jl. Perindustian 1 dan sekitarnya (My Gym Palembang, 2019).

My Gym Kota Palembang ini menjadi salah satu tempat favorite bagi masyarakat yang berada di Komplek yang berada di Jl. Perindustrian 1 dan sekitarnya. Ditempat ini tidak hanya dapat melakukan kegiatan Gym tapi juga fitness. Alat yang tersedia di tempat My Gym juga cukup lengkap, kebanyakan dari mereka datang ke Gym untuk mengikuti latihan pembentukan otot. My Gym sangat mudah untuk ditemukan letaknya sangat strategis dimana berada di pinggir jalan ditengah kota Palembang (My Gym Palembang, 2019).

4.1.2 Visi dan Misi

A. Visi

Mewujudkan generasi Indonesia yang sehat secara jasmani

B. Misi

1) Meningkatkan kualitas hidup serta kesejahteraan praktisi kebugaran.

- 2) Meningkatkan mutu praktisi kebugaran melalui pembinaan secara berkala.
- 3) Menjadi pusat informasi terlengkap praktisi kebugaran berpendidikan di Indonesia.
- 4) Mengebangkan dan Mengaplikasi ilmu pengetahuan di bidang kebugaran.

4.1.3 Lokasi My Gym Kota Palembang

My Gym Kota Palembang terletak di Jl. Perindustrian I No.11, Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30153.

4.2 Hasil Penelitian

Tingkat kepatuhan Penerapan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot didapatkan peneliti dengan cara melakukan observasi secara langsung ke lapangan menggunakan lembar observasi dan wawancara mendalam dengan informan. Kemudian data hasil observasi dan wawancara mendalam tersebut direduksi untuk transkrip, di sajikan dalam bentuk naratif, dan ditarik kesimpulannya.

4.2.1 Karakteristik Informan

1. Karakteristik Informan Kunci

Informan kunci dalam penelitian ini adalah Instruktur GYM di My GYM Palembang.

Tabel 4.1 karakteristik Informan Kunci

No	Inisial	Jenis Kelamin	Umur	Bagian
1	L	Laki-laki	26 Tahun	Insruktur Gym di My Gym Kota Palembang

2. Karakteristik Informan Utama

Informan utama dalam penelitian ini ada sebak 6 orang dimana keenam orang ini merupakan member aktif di My Gym Kota Palembang.

Tabel 4.2 Karakteristik Informan Utama

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Umur	Bagian
1	SK	Laki – laki	19 Tahun	Member di My Gym
2	MAWH	Laki – laki	26 Tahun	Member di My Gym
3	AH	Laki – laki	30 Tahun	Member di My Gym
4	HR	Laki – laki	27 Tahun	Member di My Gym
5	RC	Laki – laki	31 Tahun	Member di My Gym
6	WDPH	Laki – laki	31 Tahun	Member di My Gym

4.2.2 Pola Makan

Berdasarkan hasil *Food recall* yang dilakukan sebanyak 3x24 kepada member Gym di My Gym Kota Palembang menggunakan lembar *food recall* sehingga didapatkan hasil Pola makan pada pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot selama Pandemi Covid-19 di My Gym Kota Palembang sebagai berikut:

Tabel 4.3 Food Recall informan 1 (SK)

Jadwal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Gram	Cara Pengolahan
Pagi	1. Kentang Rebus	1 buah kentang	250 gr	Kentang : Di
	2. 4 butir putih telur	rebus besar 4 butir telur	40 gr 300 gr	Rebus Telur : Di Rebus
	3. 3 buah pisang	3 buah pisang		Pisang : Di Kupas
Selingan	2 buah pisang	2 Buah Pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
Siang	1. Nasi Merah	1 porsi besar	400gr	Nasi : Di Kukus
	2. 4 ptg Dada ayam rebus	nasi merah 4 potong dada ayam	160 gr 200 gr	Ayam : Di Rebus Pisang : Di Kupas
	3. 2 buah pisang	2 buah pisang		
Selingan	1 gelas susu tinggi Protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Malam	1. ubi rebus	1 buah ubi besar	200 gr	Ubi : Di Rebus
	2. 4 butir putih telur rebus	4 butir telur 2 buah pisang	40 gr 200 gr	Telur : Di Rebus Pisang : Dikupas
	3. 2 buah pisang			

Kalori yang di konsumsi dalam food recall 1x24 jam : 2301,5 kcal				
Pagi	1. 5 butir putih telur	5 butir telur	50 gr	Telur : Di Rebus
	2. 1 buah apel	1 buah apel sgd	150 gr	Apel : Di Kupas
	3. 1 Susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36gr	Susu diseduh
Selingan	3 buah papaya	3 ptg buah papaya	300 gr	Pepaya: Di Kupas
	3 Buha pisang	3 buah pisang	300 gr	Pisang : dikupas
Siang	1. Nasi putih	1 porsi bsr nasi putih	400	Nasi : dikukus
	2. 4 ptg dada ayam rebus	4 ptg dada ayam	80 gr	Ayam : Di Rebus
	3. sayur kol rebus	Kol Rebus Ukuran sgd	100 gr	Kol: Di Rebus
Selingan	1 gelas susu tinggi Protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
	Jeruk	1 buah jeruk	150	Jerk : di kupas
Malam	1. nasi puti	1 piring ukuran bsr	400 gr	Nasi dikukus
	2. dada ayam	4 ptg dada ayam	160 gr	Sysm: direbus
	3. jeruk	1 buah jeruk	150 gr	Jeruk : dikupas
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 2x24 jam : 2790,7 kcal				
Pagi	1. 4 butir putih telur	4 butir telur	40 gr	Telur : Di Rebus
	2. 3 buah pisang	3 buah pisang	300 gr	Pisang : Di Kupas
Selingan	1 gelas susu tinggi Protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
	3buah pisang	3 buah pisang	300 gr	
Siang	1. 4 ptg dada ayam rebus	4 ptg dada ayam	160 gr	Ayam : Di Rebus
	2. 2 buah kentang rebus besar	1 buah kentang	300 gr	Kentang : Di Rebus
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	300 gr	Pisang : Di Kupas
Malam	1. 1 buah kentang rebus sgd	1 buah kentang	150 gr	Kentang : Di Rebus
	2. 3 buah pisang	3 buah pisang	300 gr	Pisang: Di Kupas
	3. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 g	Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 3x24 jam 2311,7 kcal				
Rata – rata kalori yang dikonsumsi selama food recall 3x24 jam				
7403, 9 kcal : 3 = 2467,9 kcal				

Tabel 4.4 Food Recall informan 2 (MAWH)

Jadwal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Gram	Cara Pengolahan
Pagi	1. 1 mangkuk Oatmeal	4 sdm Oatmeal	35 gr	Oatmel : Di seduh
	2. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Selingan	1 buah apel besar	1 Buah Apel	250 gr	Apel : Di Kupas
Siang	1. Nasi merah	1 porsi besar nasi merah	400gr	Nasi : Di Kukus
	2. 5 ptg Dada ayam rebus	2 potong dada ayam	200 gr	Ayam : Di Rebus
	3. mix vegetable	2 sdm wortel	20 gr	Wortel, kentang, dan brokoli : Di
		2 sdm kentang	20 gr	Tumis dengan
		2 sdm kol	10 gr	Margarin
1 sdm margarin				
Selingan	1 gelas susu tinggi Protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang di kupas
Malam	1. 1 buah kentang besar rebus	1 buah kentang	200 gr	Kentang : Di Rebus
	2. 3 buah apel besar	3 buah pisang	250 gr	Pisang : Di Kupas
	3. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 1x24 jam : 2158,0 kcal				
Pagi	1.1 mangkuk oat	4 sdm Oatmeal	35 gr	Oatmeal : Di
	2. 4 butir putih telur	4 butir telur	40 gr	Seduh
	3. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Telur : Di Rebus Susu : Di Seduh
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
Siang	1. 2 buah kentang besar rebus	2 buah kentang	300 gr	Kentang : Di Rebus
	2. 4 ptg dada ayam rebus	4 ptg dada ayam	160 gr	Ayam : Di Rebus
		2 sdm wortel	20 gr	Wortel, kentang, dan bayam :Di
	3. mix vegetable	2 sdm kentang	20 gr	tumis dengan
4. sayur bayam bening	1 sdm bayam	20 gr	margarine	
	1 sdm margarine	10 gr	Bayam : direbus	
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas

Malam	1. 2 buah kentang besar rebus 2. 4 ptg dada ayam resbus 3. 2 buah pisang 4. 4 butir telur rebus	2 buah kentang 4 ptg dada ayam 2 buah pisang 4 butir telur	300 gr 160 gr 200 gr 40 gr	Kentang dan ayam: Di Rebus Pisang : Di kupas Telur: Di Rebus
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 2x24 jam : 2152,7 kcal				
Pagi	1. 5 butir putih telur rebus 2. 2 buah kentang sdg rebus	5 butir telur 2 buah kentang	50 gr 300 gr	Telur : Di Rebus Kentang : Di Rebus
Selingan	2 buah ubi ungu rebus	2 buah ubi ungu	200 gr	Ubi direbus
Siang	1. nasi merah 2. 4 dada ayam rebus 3. 1 buah kentang	1 porsi besar nasi merah 4 ptg dada ayam 1 buah kentang	400gr 160 gr 150 gr	Nasi : Kukus Ayam : Di Rebus Kentang : Di Rebus
Selingan	2 buah ubi ungu rebus	2 buah ubi ungu	200 gr	Ubi ungu : Di Rebus
Malam	1. 1 buah kentang sdg rebus 2. 4 ptg dada ayam 3. 3 butir putih telur rebus	1 buah kentang 4 ptg dada ayam 3 butir telur	150 gr 160 gr 30 gr	Kentang : Di Rebus Ayam : Di Rebus Telur : di Rebus
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 3x24 jam : 2390,2				
Rata – rata kalori yang dikonsumsi selama food recall 3x24 jam 6700,9 kcal : 3 = 2233,6 kcal				

Tabel 4.5 Food Recall Informan 3 (AH)

Jadwal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Gram	Cara Pengolahan
Pagi	1. 2 lembar roti tawar 2. 2 buah pisang 3. 4 putih telur rebus	2 lembar roti tawar 2 buah pisang 4 butir telur	70 gr 200 gr 40 gr	Roti : Lembar Pisang : Di Kupas Telur : Di Rebus
Selingan	2 buah pisang	2 Buah Pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam 3. sayur bayam	1 porsi besar nasi merah 2 ptg dada ayam 1 mangkok	400gr 160 gr 150 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus Sayur Bayam : di Rebus

			sayur bayam			
Selingan	1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : di seduh		
Malam	1. 1 gelas susu tinggi protein 2. 3 buah pisang 3. 4 ptg dada ayam	3 sdm susu tinggi protein 3 buah pisang 4 ptg dada ayam	36 gr 300 gr 160 gr	Susu : Di Seduh Pisang : Di Kupas Ayam : di rebus		
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 1x24 jam : 2245,2 kcal						
Pagi	1. 5 butir putih telur 2. 1 gelas susu tinggi protein	5 butir telur 3 sdm susu tinggi protein	50 gr 36 gr	Telur : Di Rebus Susu : Di Seduh		
Selingan	3 buah apel besar	3 buah apel	300 gr	Pisang : Di Kupas		
Siang	1. nasi merah, 2. 5 potong dada ayam rebus, 3. sayur bayam	1 buah kentang 5 ptg dada ayam 1 mangkok sayur bayam	400 gr 200 gr 100 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus Bayam : Di Rebus		
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas		
Malam	1. 1 gelas susu tinggi protein 2. 2 buah ubi 3. 4 ptg dada ayam rebus	3 sdm susu tinggi Protein 1 buah ubi 4 ptg dada ayam	36 gr 200 gr 160 gr	Susu : seduh Ubi : direbus Ayam : direbus		
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 2x24 jam: 2276,4						
Pagi	1. 3 buah kentang rebus 2. 1 gelas susu tinggi protein	3 buah kentang 3 sdm susu tinggi protein	450 gr 36 gr	Kentang : rebus Susu : Di Seduh		
Selingan	3 buah pisang	3 buah pisang	300 gr	Pisang : Di Kupas		
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam, 3. Sayur bayam	1 porsi besar nasi merah 4 ptg dada ayam 1 mangkuk bayam	400 gr 160 gr 100 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus Sayur bayam : direbus		
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Rebus		
Malam	1. 1 gelas susu tinggi protein 2. 3 buah pisang	3 sdm susu tinggi protein 3 buah pisang	36 gr 300 gr	Susu : Di Seduh Pisang : Di Kupas		
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 3x24 jam : 2293,8 kcal						
Rata – rata kalori yang dikonsumsi selama food recall 3x24 jam						

6815,4 kcal : 3 = 2271,8 kcal

Tabel 4.6 Food Recall Informan 4 (HR)

Jadwal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Gram	Cara Pengolahan
Pagi	1. 3 buah kentang rebus 2. 1 gelas susu tinggi protein	3 buah kentang 3 sdm susu tinggi protein	450 gr 36 gr	Granola : Di Seduh Susu : Di Seduh
Selingan	2 buah ubi sdg rebus	2 buah ubi	270 gr	Ubi : Di Rebus
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam 3. Sayur bayam rebus	1 porsi besar nasi merah 4 ptg dada ayam 1 mangku sayur bayam	400gr 160 gr 100 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus Sayur bayam: Di Rebus
Selingan	1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : di seduh
Malam	1. 1 gelas susu tinggi protein 2. 5 potong dada ayam rebus	3 sdm susu tinggi protein 5 ptg dada ayam	36 gr 200 gr	Susu : Di Seduh Ayam : Di Rebus
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 1x24 jam : 2676,2 kcal				
Pagi	1. 5 butir putih telur 2. 2 kentang rebus	5 butir telur 2 buah kentang	50 gr 300 gr	Telur : Di Rebus Kentang : Di Rebus
Selingan	1 buah ubi rebus	1 buah ubi	135 gr	Ubi : Di Rebus
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam rebus, 3. 1 porsi Kol rebus	1 porsi besar nasi merah 4 ptg dada ayam 1 porsi kol	400 gr 160 gr 100 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus Kol : Di Rebus
Selingan	1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : diseduh
Malam	1. 1 ekor ikan kukus 2. 1 gelas susu tinggi protein 3. Nasi merah	1 potong ikan 3 sdm susu tinggi protein 1 porsi besar nasi merah	130gr 36gr 400	Ikan : di Kukus Susu : diseduh Nasi: di kukus
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 2x24 jam : 2337,6 kcal				
Pagi	1. 2 buah kentang	2 buah kentang	300 gr	Kentang : rebus

	2.	1 gelas susu tinggi protein	rebus 3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Selingan		2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
Siang	1.	nasi merah,	1 porsi besar	400 gr	Nasi : Di Kukus
	2.	1 ekor ikan kukus sdg	1 ekor ikan	130 gr	ikan : Di Kukus
	3.	Sayur bayam	1 mangkok sayur bayam	100 gr	Bayam : Di Rebus
Selingan		2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Rebus
Malam	1.	1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
	2.	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
	3.	4 ptg dada ayam rebus	4 ptng dada ayam	160 gr	Ayam : rebus
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 3x24 jam : 2180,2 kcal					
Rata – rata kalori yang dikonsumsi selama food recall 3x24 jam 7194 kcal : 3 = 2398 kcal					

Tabel 4.7 Food Recall Informan 5 (RC)

Jadwal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Gram	Cara Pengolahan
Pagi	1. 4 butir telur	4 butir telur	40 gr	Telur: Di Rebus
	2. 2 lembar roti tawar	2 lembar roti tawar	70 gr	Roti : Lembar
	3. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Selingan	1 buah pisang	1 buah pisang	100 gr	Ubi : Di kupas
Siang	1. nasi merah,	1 porsi besar	400gr	Nasi : Di Kukus
	2. 4 potong dada ayam	4 ptg dada ayam	160 gr	Ayam : Di Rebus
	3. Mix vegetable	2 sdm kentang	20 gr	kentang, dan jagung: Di tumis dengan minyak goreng
		2 sdm jagung	10 gr	
		1 sdm goreng		
Selingan	1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : di seduh
Malam	1. 1 bongkol jagung rebus	1 bongkol jagung	180 gr	Jagung : Di Rebus
	2. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 1x24 jam 1998,0 kcal				

Pagi	1. 2 lembar roti tawar 2. 1 gelas susu tinggi protein	2 lembar Roti 3 sdm susu tinggi protein	70 gr 36 gr	Roti : Lembar Susu : Di Seduh
Selingan	2 ptg buah papaya	2 ptg pepaya	200 gr	Papaya : Di Kupas
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam rebus, 3. 1 buah tahu sdg rebus 4. 1 porsi kol	1 porsi besar nasi merah 4 ptg dada ayam 1 buah tahu 1 porsi kol	400 gr 160 gr 40gr 100 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus Tahu: Di Rebus Kol : Di Rebus
Selingan	2 buah pisang	1 buah pisang	200 gr	Pisang : dikupas
Malam	1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi Protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall : 1750,1 kcal				
Pagi	1. 2 lembar roti tawar 2. 1 gelas susu tinggi protein	2 lembar roti 3 sdm susu tinggi protein	100 gr 36 gr	Roti :lembar Susu : Di Seduh
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
Siang	1. nasi merah, 2. 1 ekor ikan pepes kukus bsr, 3. Mix vegetables	1 porsi besar nasi merah 1 ekor ikan pepes 2 sdm kentang 2 sdm jagung 1 sdm minyak goreng	400 gr 150 gr 20 gr 20 gr 20 gr 10 gr	Nasi : Di Kukus ikan : Di Kukus kentang dan jagung : Di tumis dan dengan minyak goreng
Selingan	1 buah pisang	1 buah pisang	100 gr	Pisang : di kupas
Malam	1. 3 potong papaya 2. 1 gelas susu tinggi protein	3 potong pepaya 3 sdm susu tinggi protein	300 gr 36 gr	Papaya : dikupas dan di potong Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 3x24 jam : 1617,7 kcal				
Rata – rata kalori yang dikonsumsi selama food recall 3x24 jam 5365,8 kcal : 3 = 1788,6 kcal				

Tabel 4.8 Food Recall Informan 6 (WDPH)

Jadwal	Nama Makanan	Bahan Makanan	Gram	Cara Pengolahan
Pagi	1. 5 butir putih telur 2. 1 gelas susu tinggi protein	5 butir telur 3 sdm susu tinggi protein	50 gr 36 gr	Telur: Di Rebus Susu : Di Seduh
Selingan	1 gelas jus alpukat	1 buah alpukat	130 gr	Alpukat : Di Kupas
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam rebus 3. Mix vegetable	1 porsi besar nasi merah 5 ptg dada ayam 2 sdm kentang 2 sdm kacang panjang 1 sdm margarin	400gr 160 gr 20 gr 20 gr 10 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus kentang, dan kacang panjang: Di tumis dengan margarin
Selingan	1 buah pisang	1 buah pisang	100 gr	Pisang : Di Kupas
Malam	1. 1 buah ubi rebus 2. 1 gelas susu tinggi protein	2 buah ubi 3 sdm susu tinggi protein	135 gr 36 gr	Ubi : Di Rebus Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 1x24 jam : 1822,6 kcal				
Pagi	1. 4 butir putih telur 2. 1 gelas susu tinggi protein 3. 2 lembar roti tawar	4 butir telur 3 sdm susu tinggi protein 2 lembar roti	40 gr 36 gr 70 gr	Telur: Di Rebus Roti : Lembar Susu : Di Seduh
Selingan	2 buah pisang	2 buah pisang	200 gr	Pisang : Di Kupas
Siang	1. nasi merah, 2. 2 potong ikan kukus sdg, 3. 1 ptg tempe rebus bsr	1 porsi besar nasi merah 2 ptg ikan 1 ptg tempe	400 gr 80 gr 50 gr	Nasi : Di Kukus Ikan : Di Kukus Tempe: Di Rebus
Selingan	1 gelas yogurt	1 Gelas Yogurt	100 gr	Yogurt
Malam	1. 1 gelas susu tinggi protein 2. 2 potong ikan kukus	3 sdm susu tinggi Protein 2 ptg ikan	36 gr 80 gr	Susu : Di Seduh Ikan : Di Kukus
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 2x24 jam : 1556,0 kcal				
Pagi	1. 2 lembar roti tawar, 2. 1 gelas susu tinggi protein	2 lembar roti tawar 3 sdm susu tinggi protein	70 gr 36 gr	Roti : Lembar Susu : Di Seduh
Selingan	1 gelas jus alpukat	1 buah alpukat	130 gr	Alpukat : Di Kupas
Siang	1. nasi merah, 2. 4 potong dada ayam rebus 3. Mix vegetable	1 porsi besar nasi merah 5 ptg dada ayam 2 sdm kentang 2 sdm kacang panjang 1 sdm margarin	400gr 160 gr 20 gr 20 gr 10 gr	Nasi : Di Kukus Ayam : Di Rebus kentang, dan kacang panjang: Di tumis dengan margarin
Selingan	1 buah pisang	1 buah pisang	100 gr	Pisang : Di Kupas
Malam	1. 1 buah ubi rebus 2. 1 gelas susu tinggi protein	2 buah ubi 3 sdm susu tinggi protein	135 gr 36 gr	Ubi : Di Rebus Susu : Di Seduh

	2. 1 buah pisang,	1 buah pisang	100 gr	Pepaya : Di
	3. 1 potong pepaya	1 ptg pepaya		Kupada dan Di Potong
Selingan	1. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm makan susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Siang	1. nasi merah,	1 porsi besar	400 gr	Nasi : Di Kukus
	2. 4 potong dada ayam panggang,	4 ptg dada ayam	160 gr	ikan : Di Kukus
	3. 5 buah kacang panjang rebus	5 buah kacang panjang	25 gr	, kentang dan jagung : Di tumis dan dengan minyak goreng
Selingan	2 potong pepaya	2 ptg pepaya	200 gr	papaya : Di Kupas dan di Potong
Malam	1. 2 potong dada ayam panggang	2 ptg dada ayam	80 gr	Ayam : Rebus
	2. 1 gelas susu tinggi protein	3 sdm susu tinggi protein	36 gr	Susu : Di Seduh
Kalori yang di konsumsi dalam food recall 3x24 jam : 1839,2 kcal				
Rata – rata kalori yang dikonsumsi selama food recall 3x24 jam 5217,8 kcal : 3 = 1739,2 kcal				

Selain melakukan *food recall* 3 x 24 jam, peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan informan. Dari hasil wawancara mendalam diketahui bagaimana pola asupan makan pada saat proses pembentukan otot baik sebelum menurut standar pola makan yang di sarankan oleh instruktur Gym di My Gym Kota Palembang. berikut disajikan kutipan hasil dari wawancara mendalam yang dilakukan dengan Instruktur Gym mengenai standar pola makan yang di sarankan oleh instruktur Gym untuk membantu pembentukan otot agar maksimal:

Pola asupan makan seperti apa yang dianjurkan agar pembentukan otot dapat maksimal baik sebelum pandemic covid-19 maupun pada saat pandemic covid-19 seperti sekarang ini ?

“Kalau untuk makanan yang dikonsumsi dalam pembentukan otot itu yang mengandung banyak protein, karbohidrat di kurangi, lalu perbanyak konsumsi buah lalu pola tidur juga harus teratur. Kebutuhan yg dianjurkan adalah 2000 - 3000cal perhari dan 3x berat badan untuk jumlah asupan protein.. patokan asupan dalam melatih otot adalah protein, untuk makro dan mikro yg penting setiap makan dalam satu piring harus lengkap, seperti sayur, buah, lauk dan karbo.

Untuk pria yg melatih otot dibagi dua, mereka yg ingin lean bulking (80% otot, 20% fat) atau hard bulking (kadar otot dan fat seimbang). Untuk lean bulking asupan diwajibkan bersih dalam artian jumlah kalori tetap 2000 - 3000 cal namun untuk asupan gula, garam, dan minyak harus dibatasi atau sangat disarankan untuk menghindari minyak. Namun untuk hard bulking untuk asupan tidak ada batasan atau bebas masuk namun tidak lupa memperhatikan asupan tinggi protein dan latihan yg maksimal". (L (Instruktur Gym)).

Dari 6 Pria yang terpilih menjadi informan untuk diteliti menggunakan lembar *food recall* 3 X 24 Jam didapatkan 4 dari 6 informan yang melakukan aktivitas pembentukan otot sudah menerapkan pola makan yang baik mulai dari jenis makanan yang di konsumsi bervariasi setiap harinya, cara pengolahan makanan yang baik dan sesuai, dan sesuai dengan jumlah asupan yang diperlukan oleh tubuh dalam proses pembentukan otot hal ini sesuai dengan standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym yang mencapai 2000 – 3000 cal setiap harinya, hal ini dapat dilihat dari hasil food recall pada informan 1 yang mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2467,6 kkal selama 3x24 jam, pada informan 2 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2233,6 kkal selama 3x24 jam, pada informan 3 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2271,8 kkal selama 3x24 jam, dan pada informan 4 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2398 kkal selama 3x24 jam, sedangkan pada informan 5 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi hanya sebanyak 1788,6 kkal selama 3x24 jam, serta pada informan 6 rata-rata kalori yang dikonsumsi hanya sebanyak 1739,2 kkal selama 3x24 jam. Pola makan 4 dari 6 informan ini sudah sesuai dengan Permenkes RI No. 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan dan sesuai dengan APKI (Asosiasi Pelatihan Kebugaran Indonesia). berdasarkan hasil food recall 3X24 jam dan wawancara mendalam pada 6 pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot didapatkan 4 dari 6 informan sudah mengonsumsi makanan yang sehat, tinggi protein dan buah-buahan selama proses pembentukan otot sesuai dengan ajuran standar pola makan dari instruktur gym dengan jumlah kebutuhan yang harus di capai 2000 – 3000 cal setiap harinya, sedangkan 2 informan lainnya hanya memenuhi kebutuhan 1000-1900 cal setiap harinya, jumlah ini tidak sesuai dengan anjuran standar pola

makan yang dianjurkan oleh instruktur gym dalam memaksimalkan pembentukan otot.

Selain melakukan *food recall* 3 x 24 jam, peneliti juga melakukan wawancara mendalam mendalam dengan informan. Dari hasil wawancara mendalam diketahui bagaimana pola asupan makan pada saat proses pembentukan otot baik sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19. berikut disajikan kutipan hasil dari wawancara mendalam yang dilakukan dengan Instruktur Gym dan Ke 6 Informan yang melakukan Latihan Pembentukan Otot, sebagai berikut:

Perbedaan pola asupan makan yang dianjurkan bagi pri yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?

“Kalau untuk asupan makan itu dengan pola makan yang teratur dan makana yang bersih, dalam artian bersih disini itu nasi putih, gorengan di tolak, dan garam ditolak, kalau selama pandemic seperti ini paling perbanyak konsumsi buah”. (L (Instruktur Gym)).

Bagaimana pola asupan makan selama proses pembentukan otot sebelum terjadinya pandemi Covid-19 dan pada saat pandemic Covid-19?

“Kalau sebelum pandemic itu makanan yang di konsumsi untuk saya sendiri itu sembarangan sekali apalagi *fastfood* dan gorengan, tapi setelah terjadinya pandemic pola makan jadi lebih teratur mulai dari mengonsumsi nasi merah, terus untuk yang biasanya di panggang dan di goreng seperti ikan dan ayam itu saya ganti cara masanya jadi direbus, lalu juga mengonsumsi tahu dan tempe Rebus. Kalau untuk menu makanan sendiri di pagi hari itu 1 buah pisang ambon, 3 butir putih telur, lalu siangnya makan ayam atau ikan serta tempe tahu yang dipanggang, kalau antara siang ke sore itu biasanya ngemil buah dan kacang-kacangan, untuk malam sama seperti menu makan siang nasinya dig anti jadi nasi merah”. (SK (member Gym)).

“Tentu saja ada, sebelum terjadinya pandemic saya lebih focus untuk memenuhi asupan protein harian. Namun, setelah terjadinya pandemic saya menambah variasi makanan saya dengan mengonsumsi buah-buahan untuk mencukupi vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Kalau untuk menu makanan tentunya lebih memperbanyak makan yang mengandung protein, lalu mengonsumsi makanan pengganti nasi seperti ubi, kentang, dan nasi merah, serta menambah konsumsi buah dan sayur. Kalau untuk variasi makanan di setiap harinya itu tidak terlalu signifikan, misalnya hari ini konsumsi nasi merah untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat maka besoknya diganti dengan mengonsumsi kentang yang direbus atau

beberapa butir putih telur”. (AM (Member Gym)).

“Untuk perbedaan pasti ada, kalau sebelum pandemic itu sering sekali jajan diluar makan-makanan yang dijual pinggir jalan atau fastfood, kalau untuk saat pandemic seperti sekarang pola makan jadi lebih teratur. Kalau selama pandemic ini karena pola makannya lebih teratur proses untuk membentuk otot itu jauh lebih maksimal dari sebelumnya karena makan itu benarbenar dijaga, tidak mengonsumsi makanan sembarangan. Untuk menu makanan itu lebih banyak mengonsumsi protein. Untuk variasinya sendiri sebenarnya tidak terlalu karena yang pasti itu biasanya ada putih telur ayam, dada ayam, buah dan sayur”. (HR (Member Gym)).

“Saat sebelum pandemic pola asupan makan sebenarnya tidak terlalu jauh berbeda dengan saat pandemic seperti sekarang, hanya saja lebih jarang mengonsumsi makanan cepat saji atau ngemil jajanan dalam bungkus. Untuk pola asupan makan selama proses pembentukan otot bedanya lebih banyak mengonsumsi protein dan mengurangi karbohidat dan juga lemak. Untuk variasi makanan yang biasanya di goreng dig anti dengan direbus atau di kukus”. (RC (Member Gym)).

“Sebelum pandemic pola asupan makan hampir sama dengan saat pandemic hanya saja porsi sedikit dikurangi dari biasanya. Dalam proses pembentukan otot pola asupan makan yang diterapkan dari porsi dan komponen makanan yang di konsumsi ada yang di ganti dan dikurangi. Untuk menu makanan sendiri tidak terlalu bervariasi dan makanan yang dimakan hanya direbus dan di kukus saja”. (WDPH (Member Gym)).

“Ada bedanya, pada saat sebelum pandemic itu lebih sering keluar rumah jadi banyak mengonsumsi makanan cepat saji lalu konsumsi mie dari jualan makanan dipinggir jalan. Nah, pada saat pandemic seperti sekarang lebih sering konsumsi makanan yang sehat selain untuk menjaga pola makan dalam proses membentuk otot tapi juga untuk menjaga kesehatan tubuh. Untuk menu makanan sendiri dalam proses pembentukan otot ini lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi protein, untuk karbohidrat itu diganti dengan nasi merah, sering juga kentang, lalu ditambah dengan konsumsi sayur dan buah. Untuk variasi makanan setiap harinya sebenarnya hampir sama saja”. (MAWG (Member Gym)).

4.2.3 Aktivitas Pembentukan Otot

Melalui observasi langsung di lapangan dan pengisi lembar observasi mengenai aktivitas fisik pembentukan otot di My Gym Kota Palembang. Di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.9
Aktivitas Fisik Pembentukan Otot di My Gym Kota Palembang

Indikator penelitian	Memenuhi Syarat		
	Ya	Tidak	Keterangan
Kapasitas pengunjung Gym maksima 50%	✓		Kapasitas pengunjung hanya 50%
Menunjukan aplikasi peduli lindungi untuk dilakukan skrining baik pada pegawai maupun pengunjung.		✓	Tidak dilakukan pengecekan di aplikasi peduli lindungi dan tidak dilukan skrining pada pengunjung Gym.
Melakukan cek suhu tubuh sebelum masuk ke area Gym.		✓	Tidak dilakukan cek suhu tubuh pada pengunjung Gym saat akan masuk ke My Gym.
Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas fisik pembentukan otot.	✓		Member dan pengunjung Gym melakukan pemanasana sebelum melakukan latihan pembentukan otot.
Melakukan gerakan pembentukan otot sesuai dengan arahan dari instruktur Gym.	✓		Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Melakukan model latihan sesuai spesifikasi bagian otot yang ingin di bentuk.	✓		Member dan pengunjung Gym melakukan model latihan pembentukan otot sesuai dengan otot yang akan dibentuk sesuai petunjuk dari instrutur Gym.
Bench Press	✓		6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instrutur Gym
Double Bench Press	✓		6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instrutur Gym
Pull Down	✓		6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instrutur Gym

Bent Row	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Doubbell Shoulder Press	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Up-right row	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Leg Raises	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Sit Up	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Plank	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Squat	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Triceps Pushdown	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Triceps Extention	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Triceps Kick Back	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Arm Curl	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Hummer	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym

Biceps	✓	6 dari 6 informan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym
Model latihan aman dan tidak mengakibatkan cedera.		
Push Up	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Sit Up	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Squat	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Plank	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Step Up	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Model latihan fisik mudah dilakukan.		
Push Up	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Sit Up	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Squat	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari

		instruktur Gym.
Plank	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Step Up	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Dumble	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Barble	✓	Member dan pengunjung Gym melakukan gerakan yang benar sebagaimana arahan dari instruktur Gym.
Melakukan perengangan dan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik pembentukan otot.	✓	6 dari 6 informan melakukan perengangan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym.

Dari 6 Pria yang terpilih menjadi informan untuk diteliti menggunakan lembar observasi, 6 pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot sudah menerapkan aktivitas pembentukan otot yang benar sesuai dengan arahan instruktur gym untuk mencapai hasil yang maksimal dalam membentuk otot. berdasarkan hasil observasi dan wawancara mendalam pada 6 pria yang melakukan aktivitas pembentukan otot didapatkan ke 6 sudah melakukan gerakan yang benar sesuai dengan arahan dari instruktur gym, kapasitas pengunjung di My Gym Kota Palembang juga sudah mengikuti aturan dari pemerintah yaitu hanya 50% dari jumlah pengunjung biasanya, tapi di My Gym Kota Palembang tidak melaksanakan pemeriksaan peduli lindungi dan pengecekan suhu tubuh baik bagi pengunjung maupun pegawai.

Selain melakukan observasi, peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan informan. Dari hasil wawancara mendalam diketahui bagaimana aktivitas pembentukan otot baik sebelum pandemic Covid-19 dan saat

pandemic Covid-19. berikut disajikan kutipan hasil dari wawancara mendalam yang dilakukan dengan Instruktur Gym dan Ke 6 Informan yang melakukan Latihan Pembentukan Otot, sebagai berikut:

Bagaimana aktivitas fisik yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?

“Kalau untuk di Gym itu biasanya ada polanya tersendiri misalnya hari ini melakukan pull down dan biceps, lalu keesokan harinya lagi melakukan bench press dan triceps, hari selanjtnya juga ada pola lainnya biasanya. Kalau dirumah itu paling banyak dilakukan repetisinya, maksudnya beban yang diangkat itu diperbanyak agar lebih maksimal, kalau di gym alat yang di gunakan sudah berat sesuai otot yang akan dibentuk.”. (L (Instruktur Gym)).

Aktivitas fisik seperti apa yang dapat memaksimalkan proses pembentukan otot selama dirumah selama pandemic Covid-19?

“Untuk memaksimalkannya itu jadwal harus teratur dan juga variasi latihan juga di perbanyak hal ini dilakukan agar otot dapat terbentuk dengan maksimal sesuai dengan yang diinginkan, contohnya pull up, pull down dan juga push up jika mau membentuk sayap. Kalau untuk durasi latihannya cukup 1 jam saja sudah cukup. Kalau untuk frekuensi latihan dalam seminggu itu sekitar 4 sampai 5 hari sudah cukup”. (L (Instruktur Gym)).

Bagaimana aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?

“Pasti ada bedanya, kalau latihan di gym itu banyak main beban, nah dengan beban inilah kalau menurut saya lebih membantu untuk pembentukan dan penambahan massa otot. Sedangkan dirumah itu biasanya melakukan latihan yang lebih ringan dari pada di Gym, dimana fungsinya untuk mempertahankan otot yang sudah di bentuk, kecuali jika latihan dirumah dilakukan oleh pemula, hal ini dilakukan dalam upaya pembentukan otot awal, Waktu untuk latihan pembentukan otot itu biasanya 1-2 jam, kalau untuk saya sendiri itu 2 jam”. (AM (Member Gym)).

“Untuk aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic itu ke Gym hampir setiap hari karena alat yang tersdia di Gym itu lebih memadai hal ini jugadapat mempenaruhi terbentuk nya otot dengan maksimal. Saat pandemic seperti sekaran banyak dirumah karena kemarin Gym di tutup jadi untuk aktivitas pembentukan ototnya itu hanya latihan biasa. Saat dirumah untuk memaksimalkan pembentukan otot itu biasa dengan melakukan olahraga ringan seperti push up, sit up, plank selama 1 menit, dan juga jogging di pagi dan sore hari. Kalau untuk waktu latihan itu sendiri biasanya 1,5 – 2 jam”. (HR (Member Gym)).

“Ke Gym itu hampir setiap hari untuk melatih dan membentuk otot menggunakan alat gym yang sesuai dengan otot yang akan dibentuk, di gym juga bebannya bervariasi jadi pembentukan otot dapat maksimal. Pada saat Gym di tutup untuk aktivitas fisik sendiri hanya melakukan olahraga biasa. Kalau dirumah biasanya hanya melakukan olahraga ringan untuk menjaga bentuk otot agar tetap terbentuk, kalau di gym beban dari alat olahraganya bermacam-macam jadi pada saat melatih otot yang akan dibentuk lebih terlihat perubahannya. Saya sendiri 1,5 jam sudah cukup”. (RC (Member Gym)).

Adakah perbedaan yang anda rasakan selama melakukan aktivitas fisik pembentuk otot dirumah dan di tempat gym? Mengapa anda merasakan hal tersebut?

“Perbedaan aktivitas fisik pembentukan otot di Gym dan dirumah itu ada, kalau di tempat gym itu alat beban untuk membentuk otot itu tersedia dan bervariasi jadi proses bentukan ototnya bisa semaksimal mungkin karena ada bantuan alat beban, kalau dirumah itu biasanya hanya menggunakan alat seperti barble atau dumbble jika tersedia, atau biasanya jogging di pagi dan sore hari, lalu ada push up dan sit up. Untuk latihan otot dada sering sekali menggunakan alat bench press, dumbble bench press, otot lengan dengan biceps curls dan bent row, otot perut menggunakan bent over row dan plank, untuk otot kaki menggunakan leg raises. Saya memilih alat olahraga ini karena memang sesuai kegunaan otot yang ingin saya bentuk. Kalau menurut saya waktu latihan 1 jam sudah lebih dari cukup”. (MAWG (Member Gym)).

“Untuk aktivitas fisik sebelum terjadinya pandemic hampir setiap hari ke Gym karena alat olahraga dan alat khusus yang membantuk pembentukan otot tersedia lengkap di Gym, kemarin Gym sempat di tutup jadi aktivitas fisik yang dilakukan dirumah hanya olahraga ringan saja, untuk bebannya itu menggunakan dumbble. Kalau pada saat di tutup kemarin, saya biasanya pagi udah jogging selama 15 menit, lalu sit up, push up. Untuk waktu latihan sendiri biasanya saya 1 – 1,5 jam sudah cukup”. (SK (Member Gym)).

“Di gym itu banyak alat beban yang dapat digunakan untuk melatih otot baik otot dada sampai otot kaki, jadi kalau untuk latihan pembentukan otot sebaiknya dilakukan di Gym jadi proses pembentukan otanya lebih maksimal, kalau di rumah biasanya hanya melakukan jogging, push up, sit up, dan plank. 1,5 jam sudah lebih dari cukup untuk latihan”. (WDPH (Member Gym)).

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pola Makan

Pola makan adalah suatu perilaku penting yang sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Kualitas dan kuantitas dari makanan dan minuman yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap asupan dan gizi serta berpengaruh terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Gizi baik dapat menyebabkan berat badan normal, tubuh sehat, terhindar dari berbagai macam penyakit, produktivitas kerja semakin meningkat, serta terhindar dari kematian dini. Untuk terhindar dari penyakit kronis serta penyakit tidak menular terkait gizi maka asupan pola makan harus lebih ditingkatkan agar mencapai gizi seimbang. Gizi yang baik dapat mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Menkes RI, 2014).

Dalam kondisi yang normal, setiap individu sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan sebanyak 3 kali dalam sehari. Zat gizi yang seimbang didapatkan dari 3 kelompok bahan pangan, yaitu sumber energy, zat pembangun, dan zat pengatur. Zat gizi ini diperlukan untuk mempertahankan system metabolisme dalam tubuh yang berperan untuk menghasilkan tenaga, pertumbuhan, memelihara tubuh, untuk perkembangan otak, serta produktivitas, dan sangat penting untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Asupan pola makan yang seimbang sangat dibutuhkan untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan seseorang (Mustakim and Efendi, 2021). WHO telah mengeluarkan rekomendasi menu gizi seimbang di tengah pandemic Covid-19, dimana berfokus pada asupan tinggi protein untuk membuat daya tahan tubuh menjadi lebih kuat. Pesan gizi dari WHO ialah biasakan konsumsi lauk pauk yang mengandung tinggi protein (Mustakim and Efendi, 2021).

Dalam pembentukan otot selain melakukan olahraga yang rutin juga dibutuhkan kecukupan pola makan yang teratur dan seimbang. Asupan pola makan dalam proses pembentukan otot pada umumnya dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi protein lebih dari 2 gram protein per kg berat badan. Jumlah protein yang dikonsumsi harus sesuai dengan berat badan individu

yang akan melakukan latihan pembentukan otot. makanan yang tinggi protein dalam proses pembentukan otot dapat berupa dada ayam sebanyak 1 – 2 Kg/hari, putih telur $\frac{1}{2}$ - 1 kg/ hari, dan daging sapi tanpa lemak $\frac{1}{2}$ - 1 kg/ hari, serta makanan tinggi protein lainnya (Nabella, 2011). Selain mengonsumsi makanan yang tinggi protein, dalam proses pembentukan otot juga dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur serta mengonsumsi air putih sebanyak 6-8 gelas sehari karena sebagian besar kebutuhan cairan tubuh diperoleh dari minuman dan sisanya dari makana yang dikonsumsi setiap harinya (Mustakim and Efendi, 2021).

Dari 6 Pria yang terpilih menjadi informan untuk diteliti menggunakan lembar *food recall* 3 X 24 Jam didapatkan 4 dari 6 informan yang melakukan aktivitas pembentukan otot sudah menerapkan pola makan yang baik mulai dari jenis makanan yang di konsumsi bervariasi setiap harinya, cara pengolahan makanan yang baik dan sesuai, dan sesuai dengan jumlah asupan yang diperlukan oleh tubuh dalam proses pembentukan otot hal ini sesuai dengan standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym yang mencapai 2000 – 3000 cal setiap harinya, hal ini dapat dilihat dari hasil food recall pada informan 1 yang mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2467,6 kcal selama 3x24 jam, pada informan 2 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2233,6 kcal selama 3x24 jam, pada informan 3 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2271,8 kcal selama 3x24 jam, dan pada informan 4 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi sebanyak 2398 kcal selama 3x24 jam, sedangkan 2 informan lainnya hanya memenuhi kebutuhan 1000-1900 cal setiap harinya, yaitu pada informan 5 mencapai rata-rata kalori yang dikonsumsi hanya sebanyak 1788,6 kcal selama 3x24 jam, serta pada informan 6 rata-rata kalori yang dikonsumsi hanya sebanyak 1739,2 kcal selama 3x24 jam jumlah ini tidak sesuai dengan anjuran standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym dalam memaksimalkan pembentukan otot.

a. Jadwal Makan

Jadwal makan merupakan waktu yang digunakan untuk mengatur konsumsi makanan setiap harinya untuk mencapai pola asupan makan

yang seimbang. Secara umum, ada 3 waktu makan utama yang meliputi sarapan, makan siang dan makan malam, serta ditambah dengan 2 waktu selingan yang meliputi cemilan pagi dan cemilan sore (Iffah, 2021).

Dari hasil penelitian di ketahui bahwa pola asupan makan dalam proses pembentukan otot yang dilakukan pada 6 informan, menunjukkan bahwa 6 informan yang melakukan aktivitas pembentukan otot sudah menerapkan jadwal makan yang sesuai mulai dari sarapan, makan siang dan makan malam ditambah dengan 2 selingan di pagi dan sore hari.

b. Jenis Makanan

Pada tubuh manusia makanan yang mengandung gizi seimbang sangat diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi asupan tubuh setiap harinya. Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) bahan makanan dapat dikelompokkan menjadi 3 fungsi utama kebutuhan zat gizi pada tubuh (Iffah, 2021), meliputi:

1. Sumber energi yang berasal dari padi dan sereal berupa beras, jagung, serta gandum. Selain itu juga dapat diperoleh dari tanaman umbi-umbian seperti singkong dan talas. Sumber energi lainnya dapat jugadari hasil olahan berupa tepung, mie, dan roti.
2. Sumber protein berupa protein hewani dan protein nabati. Protein hewani didapatkan dari daging, telur, dan juga keju. Protein nabati didapatkan dari kacang seperti kedelai, kacang tanah, kacang hijau, dan kacang merah.
3. Sumber zat pengatur pada sayur-sayuran hijau, dan buah-buahan yang berwarna orange, kuning atau jingga seperti mangga, pisang, papaya, apel, dll.

Dari hasil penelitian di ketahui bahwa pola asupan makan dalam proses pembentukan otot yang dilakukan pada 6 informan, menunjukkan bahwa 6 informan yang melakukan aktivitas pembentukan otot sudah mengonsumsi jenis makanan yang bervariasi serta cukup untuk memenuhi sumber energi, sumber protein baik

hewani dan nabati, dan sumber zat pengatur berupa sayur dan buah yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan otot yang maksimal.

c. Jumlah Makanan

Jumlah makanan adalah seberapa banyak makanan yang kita konsumsi setiap harinya. Jumlah makanan pada di ukur dengan menggunakan Ukuran Rumah Tangga (URT). Makanan yang dianjurkan harus mengandung sumber energi serta zat gizi esensial yang diperlukan oleh tubuh (Komponen bahan makanan yang tidak dapat disintesis sendiri oleh tubuh tapi sangat dibutuhkan untuk kesehatan dan pertumbuhan) dalam jumlah yang cukup dan diperlukan oleh tubuh setiap harinya. Jumlah dan jenis makanan merupakan cara makanan individu atau kelompok orang yang mengonsumsi makanan mengandung sumber energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, dan air yang cukup (Iffah, 2021).

Dari hasil penelitian di ketahui bahwa pola makan dalam proses pembentukan otot yang dilakukan pada 6 informan, menunjukkan bahwa 4 dari 6 informan yang melakukan aktivitas pembentukan otot sudah menerapkan pola makan yang baik mulai dari jenis makanan yang di konsumsi bervariasi setiap harinya, cara pengolahan makanan yang baik dan sesuai, dan sesuai dengan jumlah asupan yang diperlukan oleh tubuh dalam proses pembentukan otot hal ini sesuai dengan standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym yang mencapai 2000 – 3000 cal setiap harinya, sedangkan 2 informan lainnya hanya memenuhi kebutuhan 1000-1900 cal setiap harinya, jumlah ini tidak sesuai dengan anjuran standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym dalam memaksimalkan pembentukan otot.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Maria Angela Dhiana dan Fillah Fithra Dieny (2014) tentang Hubungan Muscle Dysmorphia Dengan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Pria Dewasa Usia 19-29 Tahun Anggota Flozor Sport Club Semarang, hasil penelitian ini menunjukan bahwa pola asupan makan dalam proses pembentukan otot dengan cara mengonsumsi makanan yang rendah lemak, rendah karbohidrat dan tinggi

protein. Hasil penelitian ini dilakukan peneliti dengan menggunakan lembar food recall 3 x 24 jam (Dhiana, 2014)

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rangga Nuansa Putra dan Leily Amalia (2014) tentang Hubungan Asupan Energi Protein Dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Massa Otot Pada Mahasiswa ITB, Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki tingkat kecukupan protei yang cukup dalam proses pembentukan massa otot memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik dan pembentukan otot yang maksimal (Amalia, 2014).

5.2 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan olahraga yang dilakukan secara teratur dan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal makan harus melakukan aktivitas fisik seperti latihan dan olahraga. Salah satu aktifitas fisik yang paling sering dan paling banyak dilakukan terutama oleh kaum pria adalah latihan beban. Latihan beban ini dapat dilakukan di pusat-pusat kebugaran. Latihan beban ini dilakukan untuk meningkatkan massa otot pada tubuh. Latihan beban dapat menyebabkan pembesaran pada otot yang disebabkan oleh pembesaran pada serabut otot (hypertropi otot), bertambahnya jumlah kapiler pada otot, bertambahnya jaringan ikat pada otot. jika latihan beban pembentukan otot dilakukan dengan gerakan lambat, sedang, maupun cepat dengan adanya 2-6 dan 8-12 pengulangan akan dapat menyebabkan hypertropi otot dan kekuatan otot yang maksimal.(S, Umar and Wellis, 2019).

Otot adalah komponen dalam penyusunan tubuh dan membentuk jaringan hampir sekitar separu dari berat tubuh manusia. Pada laki-laki tubuh dibentuk oleh otot sekitar 40% sedangkan pada perempuan sekitar 32%. Aktivitas fisik dengan melakukan latihan beban dengan intensitas yang terus menerus dengan durasi yang singkat dapat menyebabkan terjadinya pembesaran pada otot. perkembangan otot pada laki-laki dan perempuan pada mulanya sama tetapi mengalami perubahan saat memasuki masa pubertas sehingga menyebabkan otot pada laki-laki lebih besar dibandingka otot pada perempuan. Salah satu cara yang dapat

dilakukan untuk membesar ukuran pada otot adalah dengan melakukan latihan beban. Latihan beban juga dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan pada otot, kecepatan, mengencangkan otot, serta dapat membantu menambah dan mengurangi berat badan (Tambing, Engka and Wungouw, 2020).

Pembesaran otot yang disebabkan oleh program latihan beban yang menyebabkan peningkatan luas penampang melintang pada serabut otot, peningkatan serabut otot ini dikenal dengan hypertrophy otot. Tujuan dilakukannya latihan pembentukan otot adalah untuk melatih dan menjadikan otot yang awalnya berukuran kecil menjadi berukuran besar. Hypertropi otot dapat terjadi oleh beberapa perubahan, seperti

1. Terjadinya peningkatan jumlah dan ukuran dari myofibril serabut otot,
2. Terjadi peningkatan jumlah dari total protein kontraktile, terutama pada filament myosin,
3. Terjadi peningkatan kepadatan pada kapiler serabut otot,
4. Terjadi peningkatan pada jumlah dan kekuatan jaringan ikat, tendo, serta ligament.

Mekanisme Hypertropy otot terjadi karena disebabkan karena terjadinya peningkatan jumlah myofibril sehingga sama dengan derajat hypertrophy, terjadinya peningkatan metabolisme mitokondria sampai 12%, terjadi peningkatan komponen sistem metabolisme fosfagen, ATP, dan fosfokreatin mencapai 60-80%, terjadi peningkatan glikogen mencapai 50%, serta terjadi peningkatan pada cadangan trigliserida hingga mencapai 75-100%. Saat mekanisme ini terjadi sistem metabolik aerob dan anaerob menjadi meningkat dan mengakibatkan terjadinya metabolisme pada otot sehingga menyebabkan terjadi hipertropi dan pembesaran pada otot (S, Umar and Wellis, 2019).

Aktivitas fisik dan olahraga selama pandemic Covid-19 sangat dianjurkan. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang dapat meningkatkan sistem imun, meningkatkan kesehatan metabolik, kesehatan mental, meningkatkan kekuatan otot, dan mencegah penyakit jantung. Olahraga aerobik dan anaerobik seperti melatih kekuatan, ketahanan, powerlifting dan

weighthlifting dapat meningkatkan kekuatan dan massa otot. pada orang dewasa selama pandemic Covid-19 disarankan untuk melakukan olahraga aerobik dan anaerobic dengan durasi 150 menit dan frekuensi olahraga sebanyak 3-5 kali setiap minggunya. Olahraga aerobik dan anaerobic meliputi *stationary bikes*, *rowing ergometers*, *treadmill* atau bisa juga dengan cara berjalan, berlari, dan naik turun tangga, serta melakukan *Body weight exercise* dengan 10-15 repetisi sebanyak 5 set, meliputi *push-ups*, *pull-ups*, *squats*, *lunge*, *burpees* untuk meningkatkan kekuatan dan massa otot (Apituley, 2021).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot yang dilakukan pada 6 informan, menunjukkan bahwa ke 6 pria yang melakukan aktivitas pembentukan ini sudah menerapkan aktivitas pembentukan otot yang benar sesuai dengan arahan instruktur gym untuk mencapai hasil yang maksimal dalam membentuk otot.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Wedi S, Umar, Wilda, dan Wellis (2019) tentang Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hypertrophy Otot, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik pembentukan otot yang dilakukan dengan menggunakan program latihan beban yang benar dengan frekuensi dan durasi yang tepat sangat berperan penting dan memberikan hasil maksimal pada proses pembentukan otot (hypertrophy otot).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Lia Karina Mansur, Joko Pekik Irianto, dan Mansur (2018) tentang Pengaruh Latihan Squat menggunakan Free Weight dan Gym Machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik pembentukan otot mengalami peningkatan yang signifikan yang dapat dilihat dari selisih rata-rata hasil pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan squat dengan free weight dapat meningkatkan ukuran serat otot (hypertrophy) sebesar 4,97%.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pria yang melakukan latihan pembentukan otot di My Gym Kota Palembang mengenai Gambaran Kepatuhan Pola makan dan Aktivitas Fisik pembentukan otot selama pandemic Covid-19, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. 4 dari 6 pria yang menjadi informan pada penelitian ini dalam melakukan latihan pembentukan otot di My Gym Kota Palembang telah mengetahui dengan baik mengenai pola makan yang seharusnya di konsumsi selama proses pembentukan otot agar mencapai hasil yang maksimal dan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Pengetahuan, perilaku dan praktek dalam memilih bahan makanan yang baik untuk dikonsumsi, cara memasak makanan yang benar, serta pemenuhan kebutuhan karbohidrat, lemak, dan konsumsi makanan yang tinggi akan protein sudah diterapkan dengan baik sesuai dengan standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym yang mencapai 2000 – 3000 cal setiap harinya, sedangkan 2 informan lainnya hanya memenuhi kebutuhan 1000-1900 cal setiap harinya, jumlah ini tidak sesuai dengan anjuran standar pola makan yang dianjurkan oleh instruktur gym dalam memaksimalkan pembentukan otot.
2. Pria yang melakukan latihan pembentukan otot di My Gym Kota Palembang sudah mengetahui dengan baik mengenai aktivitas fisik yang harus dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan bentuk otot yang diinginkan. Pengetahuan, perilaku, serta praktek dalam memilih latihan beban sebagai latihan pembentukan otot sudah diterapkan dengan baik, dan sesuai dengan arahan dari instruktur Gym mengenai cara dan gerakan yang tepat dalam memaksimalkan latihan pembentukan otot (Hypertrophy otot).

6.2 Saran

1. Memperketat pengawasan terhadap penerapan protokol kesehatan pencegahan covid 19 oleh pengawas atau pengurus gym di My Gym Kota Palembang.
2. Bagi pria yg melakukan latihan pembentukkan otot untuk lebih menitikberatkan pada jumlah latihan dan asupan protein.
3. Perlu adanya edukasi mengenai jumlah asupan energi dan protein yang diperlukan berdasarkan aktifitas dan usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsangadah, B. and Suryandari, A. (2011) 'The Structure And Functions Of Protein', (08312241027).
- Amalia, L. (2014) 'Hubungan Asupan Energi Protein Dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Massa Otot Pada Mahasiswa Ipb', *Hubungan Asupan Energi Protein Dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Massa Otot Pada Mahasiswa Ipb*, 9(1), pp. 29–34. doi: 10.25182/jgp.2014.9.1.%p.
- Apituley, T. L. D. (2021) 'Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019', 13(28), pp. 111–117.
- Ardella, K. B. (2020) 'Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Medika Utama*, 02(01), pp. 292–297.
- Atmojo, J. T. (2020) 'Definisi Dan Jalur Penularan Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (Sars-Cov-2)', *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), pp. 57–64.
- Bantarpraci, S. (2012) 'Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Makro (Asupan Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat) Dengan Obesitas Di Kementerian Koperasi Dan Usaha Kecil Menengah Tahun 2012', 0, pp. 1–94.
- BPIW.PU (2019) 'Profil Kota Palembang', pp. 233–246. Available at: https://sippa.ciptakarya.pu.go.id/sippa_online/ws_file/dokumen/rpi2jm/DOCRPIJM_1503157573Bab_4_Profil_Kota_Palembang.pdf.
- Burhan, E. (2020) 'Protokol Tata Laksana Covid-19'.
- Dhiana (2014) 'Hubungan Muscle Dysmorphia Dengan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Pria Dewasa Usia 19-29 Tahun Anggota Flozor Sport Club Semarang', *Journal of Nutrition College*, 3(4), pp. 972–981. doi: 10.14710/jnc.v3i4.6921.
- Fadli, F. *et al.* (2020) 'Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), pp. 57–65. doi: 10.17509/jpki.v6i1.24546.

- Fay, D. L. (1967) 'Asupan Makanan', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 1–3.
- Fika Yunny Wulandari (2007) 'Hubungan Body Image Pada Pria Dewasa Dini'.
- Gym, G. (2020) *Protein Dalam Pembentukan Otot*. Available at: <https://www.goldsgym.co.id/knowledge/details/berapa-besar-protein-yang-dibutuhkan-untuk-membentuk-otot>.
- Hanoatubun, S. (2020) 'Dampak Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia', *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 5(11), p. 249101.
- Harahap, N. S. (2014) 'Protein Dalam Nutrisi Olahraga', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), pp. 38–44.
- Harold, B. (2021) 'Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19', 2(March), pp. 7–13.
- Heidyana, dr. A. (2020) *Olahraga Dalam Pembentukan Otot*.
- Huang, C. *et al.* (2020) 'Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China', *The Lancet*, 395(10223), pp. 497–506. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5.
- Iffah, A. S. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo', *Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 1, pp. 105–112. Available at: http://eprints.umpo.ac.id/7867/4/BAB_2.pdf.
- Ii, B. A. B. (2009) 'Bab ii metodologi penelitian 2.1.'
- Imendagri (2021) *PPKM Level 4, Level 3, Level 2, Level 1 Covid-19*.
- Kemendes RI (2020) 'Makanan Pembentuk Otot', *HalloSehat*. Available at: <https://www.google.co.id/amp/s/hellosehat.com/nutrisi/gizi-olahraga/daftar-makanan-untuk-membantu-membentuk-otot/%3Famp=1>.
- Khozin, A. (2013) 'Persepsi Pemustaka Tentang Kinerja Pustakawan Pada Layanan Sirkulasi Di Perpustakaan Daerah Kabupaten Sragen', *Menejemen*, pp. 30–39. Available at: http://eprints.undip.ac.id/40779/3/BAB_III.pdf.
- Menkes RI (2014) 'Pedoman Gizi Seimbang', *Menkes/41/2014*, 7(2), pp. 1–16. Available at: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta->

edicion.compressed.pdf.

- Mustakim and Efendi, R. (2021) 'Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19 Dietary Patterns Among Productive Age Population During Covid-19 Pandemic in South Tangerang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(1), pp. 1–12. doi: 10.19184/ikesma.v0i0.27203.
- My Gym Palembang (2019) 'Profil My Gym'. Available at: https://www.google.com/search?sxsrf=AOaemvImz6qtKrVYJEtvjNnsGCUVfKJUfQ:1641818072933&q=my_gym_kota_palembang&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwiF85b4mKf1AhWi7XMBHVuZDpcQvS56BAgDEBg&biw=670&bih=588&dpr=1&tbs=lf:1,lf_ui:4&tbm=lcl&rflfq=1&num=10&rldimm=143260878796873.
- Nabella, H. (2011) 'Hubungan Asupan Protein Dengan Kadar Ureum dan Kreatinin pada Bodybuilder', *Univesitas Diponegoro*, 1, pp. 1–32.
- National Institute for Health and Clinical Excellence (2015) 'Kepatuhan', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), pp. 5–8. doi: 10.1097/01.qmh.0000281065.68473.e7.
- Official Journal Of The Indonesiaan Society Of Respirology (2019) 'Multi-Drug Resistance Tuberculosis ', 40(2).
- Paul, J. (2006) 'Nutrisi Olahraga Protein Whey A . S . dalam Nutrisi Olahraga', *US Dairy Export Council*, pp. 1–12. Available at: <http://www.usdec.org>.
- Putri, F. H. (2013) 'Pemberian Motivasi Kepala Perpustakaan Dalam Meningkatkan Prestasi Kerja Pustakawan Di UPT Perpustakaan IAIN Surakarta', *Bandung: PT.Rosda Karya*, (3), pp. 34–45.
- RI, P. (2019) 'Permenkes RI No. 28 Tahun 2019', 52(1), pp. 1–5.
- S, W., Umar, U. and Wellis, W. (2019) 'Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Paha', *Jurnal Keolahraaan*, 5(2), p. 30. doi: 10.25157/jkor.v5i2.2440.
- Sawakino (2020) *Hypertophy dan Hyperplasia*.
- Sediaotama, D. A. (2009) 'Biokimia Protein', *Journal information*, 10(3), pp. 1–16.

- Setiawan, K. P. (2016) 'Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan Otot, Hypertrophy Otot Dan Fleksibilitas Members Fitness Center Club Apena Hotel Iblis Malioboro Yogyakarta', pp. 1–69.
- Sfidn (2021) *Usia Ideal Dalam Pembentukan Otot*. Available at: <https://www.sfidn.com/article/post/usia-ideal-untuk-membentuk-otot>.
- Susilo, A. *et al.* (2020) 'Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini', *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), p. 45. doi: 10.7454/jpdi.v7i1.415.
- Susyani, Hartati, Y. and Afriani, L. (2014) 'Hubungan pengetahuan gizi, pola makan dan tingkat kepatuhan diet dengan tekanan darah pasien hipertensi rawat jalan di Rumah Sakit Mohammad Hoesin Palembang', *Pembangunan Manusia*, 8, pp. 94–103. Available at: google cendekia.
- Tambing, A., Engka, J. N. A. and Wungouw, H. I. S. (2020) 'Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot', *Jurnal e-Biomedik*, 8(1), pp. 1–10. doi: 10.35790/ebm.8.1.2020.27099.
- Uny.ac.id (2017) 'Makalah Pembentukan Otot', pp. 1–8. Available at: [http://eprints.uny.ac.id/9330/2/BAB 1 - 08603141004.pdf](http://eprints.uny.ac.id/9330/2/BAB%201%20-%2008603141004.pdf).
- Wahyu Sasangka Putra (2015) 'Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Pyramide System Terhadap Massa Otot Dada Member Fitness "Pesona Merapy Gym"'.
- Waryana (2013) 'Makalah Asupan Makan', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- who.int (2020) 'Overall , That is Whey Protein'.
- Yoga Purandina, I. P. (2020) 'Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi COVID-19', *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), pp. 270–290. doi: 10.37329/cetta.v3i2.454.
- Yuliana (2020) 'Corona virus diseases (Covid -19); Sebuah tinjauan literatur', *Wellness and healthy magazine*, 2(1), pp. 187–192. Available at: <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>.
- Yusuf Sukman, J. (2017) 'Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Terhadap Tinggi Badan Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2017', *Вестник Росздравнадзора*, 4,

pp. 9–15.

Zudanto, H. (2016) 'Pengaruh Metode Latihan Pyramid Set Terhadap Hipertrofi Otot Pada Member Fitness Ros-in Hotel Yogyakarta', *Revista Brasileira de Geografia Física*, 11(9), pp. 141–156. Available at: http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS-RJ/RBG/RBG-1995-v57_n1.pdf <https://periodicos.ufpe.br/revistas/rbgfe/article/view/234295>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBJEK PENELITIAN

GAMBARAN KEPATUHAN PENERAPAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG MELAKUKAN AKTIVITAS PEMBENTUKAN OTOT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MY GYM KOTA PALEMBANG

NASKAH PENJELASAN

(Untuk Informan)

Perkenalkan saya Caesal Pino Noor Sa'ada mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas Sriwijaya tahun 2017 sedang melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang". Penelitian ini dilakukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi.

Pada penelitian ini saya mengharapkan kesediaan Bapak untuk menjadi informan, dan bersedia untuk diwawancarai dengan menjawab semua pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini. Penelitian yang saya lakukan tidak akan membahayakan Bapak serta informasi yang diberikan oleh Bapak akan dijaga kerahasiaannya.

Partisipasi Bapak bersifat sukarela. Namun saya sangat mengharapkan kesediaan waktu Bapak/Ibu untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini karena informasi yang diberikan sangat penting dalam penelitian ini. Apabila Bapak/Ibu bersedia atau setuju, saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

**GAMBARAN KEPATUHAN PENERAPAN POLA MAKAN DAN
AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG MELAKUKAN AKTIVITAS
PEMBENTUKAN OTOT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI MY GYM
KOTA PALEMBANG**

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)**

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai informan dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini adalah murni sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenankan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai informan dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk bertemu dan melakukan wawancara pada waktu dan tempat yang akan disepakati, kemudian antara saya dan peneliti. Dalam melakukan wawancara saya juga memperkenankan peneliti untuk menggunakan alat bantu rekam suara untuk menghindari adanya kesalahan atau informasi yang tidak lengkap yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Palembang,.....2021



(Caesal Pino Noor Sa'ada)

()

Lampiran 2. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

Pentunjuk Pengisian

1. Jawablah pertanyaan dibawah ini secara jujur
2. Tulislah jawaban pada titik – titik yang telah di sediakan
3. Jawaban akan di jaga kerahasiaanya dan hanya di gunakan untuk penelitian

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki
3. Usia : Tahun
4. Pendidikan Terakhir :

LEMBAR OBSERVASI
AKTIVITAS FISIK PADA PRIA YANG MELAKUKAN AKTIVITAS
PEMBENTUKAN OTOT

Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom di bawah ini, berdasarkan pengamatan oleh peneliti !

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Kapasitas pengunjung Gym maksima 50%		
2.	Menunjukkan aplikasi peduli lindungi untuk dikukan skrining baik pada pegawai maupun pengunjung.		
3.	Melakukan cek suhu tubuh sebelum masuk ke area Gym.		
4.	Melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai aktivitas fisik pembentukan otot.		
5.	Melakukan gerakan pembentukan otot sesuai dengan arahan dari instruktur Gym.		
6.	Melakukan model latihan sesuai spesifikasi bagian otot yang ingin di bentuk.		
	Bench Press		
	Double Bench Press		
	Pull Down		
	Bent Row		
	Doubell Shoulder Press		
	Up-right row		
	Leg Raises		
	Sit Up		
	Plank		
	Squat		
	Triceps Pushdown		
	Triceps Extention		

	Triceps Kick Back		
	Arm Curl		
	Hummer		
	Biceps		
7.	Model latihan aman dan tidak mengakibatkan cedera.		
	Push Up		
	Sit Up		
	Squat		
	Plank		
	Step Up		
8.	Model latihan fisik mudah dilakukan.		
	Push Up		
	Sit Up		
	Squat		
	Plank		
	Step Up		
	Dumble		
	Barble		
9.	Melakukan perenggangan dan pendinginan setelah melakukan aktivitas fisik pembentukan otot.		

Lampiran 3. Pedoman Wawancara Mendalam



PEDOMAN WAWANCARA MENDALAM

Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang

A. Petunjuk umum wawancara mendalam

1. Ucapkan terima kasih kepada informan atas partisipasinya.
2. Jelaskan tujuan dari wawancara mendalam.
3. Informan bebas mengeluarkan pendapat.
4. Menjelaskan bahwa pendapat, saran dan pengalaman informan sangat berharga.
5. Dalam wawancara mendalam tidak ada jawaban benar ataupun salah.
6. Lakukan perkenalan diri secara dua arah, baik itu peneliti maupun informan.
7. Meminta izin kepada informan untuk menggunakan alat perekam untuk merekam suara selama wawancara berlangsung.

B. Pelaksanaan

Hari dan Tanggal Wawancara :

Nomor Urut Wawancara :

C. Identitas Informan

Informan : **Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot**

Nama :

Usia :

Alamat :

Masa kerja :

Pendidikan Terakhir :

1. Pola Asupan Makan

Apakah pola asupan makan dalam proses pembentukan otot sesuai dengan arahan dan anjuran yang direkomendasikan untuk latihan pembentukan otot sebelum dan pada saat pandemic Covid-19?

Probe:

- a. Menurut anda adakah perbedaan pola asupan makan sebelum terjadinya pandemi Covid-19 dan pada saat pandemic Covid-19?

Probing:

3. Bagaimana pola asupan makan selama proses pembentukan otot sebelum terjadinya pandemi Covid-19 dan pada saat pandemic Covid-19?
 4. Menu makanan seperti apa yang anda konsumsi selama proses pembentukan otot?
 5. Bagaimana variasi makanan yang anda konsumsi setiap harinya?
- b. Makanan apa yang anda hindari selama proses pembentukan otot?
 - c. Mengapa anda menghindari makanan tersebut untuk dikonsumsi?
 - d. Vitamin tambahan apa yang anda konsumsi selama proses pembentukan otot?
 - e. Berapa banyak air yang anda konsumsi setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama proses pembentukan otot?
 - f. Apakah selama proses pembentukan otot anda mengonsumsi *protein powder* untuk memenuhi kebutuhan protein setiap harinya?

Probing:

1. Selain untuk memenuhi kebutuhan protein setiap hari, apalagi manfaat yang ada dapatkan selama mengonsumsi *protein powder*?
 2. Mengapa anda memilih untuk tidak mengonsumsi *protein powder* selama proses pembentukan otot?
- g. Selama melakukan latihan pembentukan otot apakah anda pernah melakukan "*cheating*" dan kenapa anda melakukan hal tersebut?
 - h. Makanan seperti apa yang biasa anda konsumsi saat "*cheating*"?

LEMBAR FOOD RECALL
PERILAKU POLA MAKAN PADA PRIA YANG MELAKUKAN
AKTIVITAS PEMBENTUKAN OTOT

Hari, Tanggal :

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

BB :

TB :

Aktivitas :

Kebutuhan Energi :

	Nama Makanan	Cara Pengolahan	Bahan Makanan	URT	Berat (Gram)
Pagi					
Selingan					
Siang					
Selingan					
Malam					

2. Aktivitas Fisik

Apakah aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot sesuai dengan arahan dan anjuran yang direkomendasikan untuk latihan pembentukan otot sebelum dan pada saat pandemic Covid-19?

Probe:

- a. Bagaimana aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?
- b. Selama pandemic Covid-19, saat gym ditutup aktivitas fisik seperti apa yang biasa anda lakukan untuk memaksimalkan pembentukan otot selama dirumah?
- c. Aktivitas fisik apa yang paling sering anda lakukan di tempat Gym untuk membentuk otot secara maksimal?

Probing:

1. Kenapa Anda memilih aktivitas fisik tersebut?
 2. Kenapa aktivitas fisik tersebut menjadi suatu pilihan yang tepat agar dapat membentuk otot anda secara maksimal?
- d. Alat olahraga apa yang anda gunakan untuk melatih dan membentuk otot dada, otot perut, otot bahu, biceps, triceps, otot punggung, dan otot kaki?

Probing:

1. Kenapa anda memilih alat olahraga tersebut?
 2. Kenapa alat Olahraga ini menjadi suatu pilihan yang tepat untuk dapat membentuk otot anda?
- e. Adakah perbedaan yang anda rasakan selama melakukan aktivitas fisik pembentuk otot dirumah dan di tempat gym? Mengapa anda merasakan hal tersebut?
- f. Berapa lama waktu yang anda butuhkan dalam melakukan aktivitas pembentukan otot setiap harinya?



PEDOMAN WAWANCARA MENDALAM

Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang

A. Petunjuk umum wawancara mendalam

1. Ucapkan terima kasih kepada informan atas partisipasinya.
2. Jelaskan tujuan dari wawancara mendalam.
3. Informan bebas mengeluarkan pendapat.
4. Menjelaskan bahwa pendapat, saran dan pengalaman informan sangat berharga.
5. Dalam wawancara mendalam tidak ada jawaban benar ataupun salah.
6. Lakukan perkenalan diri secara dua arah, baik itu peneliti maupun informan.
7. Meminta izin kepada informan untuk menggunakan alat perekam untuk merekam suara selama wawancara berlangsung.

B. Pelaksanaan

Hari dan Tanggal Wawancara :

Nomor Urut Wawancara :

C. Identitas Informan

Informan : **Instruktur Gym**

Nama :

Usia :

Alamat :

Masa kerja :

Pendidikan Terakhir :

1. Pola Asupan Makan

Pola asupan makan seperti apa yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?

Probe?

- a. Perbedaan pola asupan makan yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?
- b. Pola asupan makan seperti apa yang dianjurkan agar pembentukan otot dapat maksimal baik sebelum pandemic covid-19 maupun pada saat pandemic covid-19 seperti sekarang ini?
- c. Vitamin seperti apa yang dianjurkan untuk dikonsumsi selama proses pembentukan otot?
- d. Seberapa penting penggunaan *protein powder* dalam proses pembentukan otot?
- e. Makanan seperti apa yang harus dihindari selama proses pembentukan otot?
- f. Adakah sanksi atau hukuman yang di berikan pada anggota gym jika ketahuan *cheating* atau ketahuan mengonsumsi makanan yang harusnya dihindari selama proses pembentukan otot?
- g. Apakah ada menu makanan yang di sediakan dari pihak gym bagi pria yang melakukan latihan pembentukan otot agar proses pembentukan otot mereka lebih maksimal?
- h. Bagaimana tanggapan anda mengenai “*Cheating*” pada pria yang melakukan latihan pembentukan otot?

2. **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik seperti apa yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?

Probe:

- a. Bagaimana aktivitas fisik yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?
- b. Aktivitas fisik seperti apa yang dapat memaksimalkan proses pembentukan otot selama dirumah selama pandemic Covid-19?
- c. Alat olahraga apa saja yang berperan penting dalam proses pembentukan otot?
- d. Kenapa banyak pria yang memilih untuk melakukan latihan pembentukan otot?
- e. Apa saja keuntungan dan manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik pembentukan otot selain bentuk tubuh berotot yang diidamkan?
- f. Bagaimana cara melihat dan mengetahui perkembangan dari progress pembentukan otot pada anggota gym yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot dirumah saat gym ditutup sementara karena adanya pandemic Covid-19?
- g. Berapa durasi latihan pembentukan otot yang di butuhkan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam satu hari?
- h. Berapa frekuensi latihan pembentukan otot yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang maksimal setiap minggunya?

Lampiran 4. Matriks Wawancara Mendalam

Matriks Hasil Wawancara Mendalam Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym Kota Palembang

A. Informan Kunci

1. Instruktur Gym di My Gym Kota Palembang

No.	Pertanyaan	Pernyataan Informan
		L
A.	Pola Asupan Makan	
1.	Pola asupan makan seperti apa yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?	
	a. Perbedaan pola asupan makan yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?	Kalau untuk asupan makan itu dengan pola makan yang teratur dan makana yang bersih, dalam artian bersih disini itu nasi putih, gorengan di tolak, dan garam ditolak, kalau selama pandemic seperti ini paling perbanyak konsumsi buah. Patokan asupan dalam melatih otot adalah protein, untuk makro dan mikro yg penting setiap makan dalam satu piring harus lengkap, seperti sayur, buah, lauk dan karbo. Untuk pria yg melatih otot dibagi

	dua, mereka yg ingin lean bulking (80% otot, 20% fat) atau hard bulking (kadar otot dan fat seimbang). Untuk lean bulking asupan diwajibkan bersih dalam artian jumlah kalori tetap 3000 cal namun untuk asupan gula, garam, dan minyak harus dibatasi atau sangat disarankan untuk menghindari minyak. Namun untuk hard bulking untuk asupan tidak ada batasan atau bebas masuk namun tidak lupa memperhatikan asupan tinggi protein dan latihan yg maksimal
b. Pola asupan makan seperti apa yang dianjurkan agar pembentukan otot dapat maksimal baik sebelum pandemic covid-19 maupun pada saat pandemic covid-19 seperti sekarang ini?	Kalau untuk makanan yang dikonsumsi dalam pembentukan otot itu yang mengandung banyak protein, karbohidrat di kurangi, lalu perbanyak konsumsi buah lalu pola tidur juga harus teratur.
c. Vitamin seperti apa yang dianjurkan untuk dikonsumsi selama proses pembentukan otot?	Kalau untuk vitamin biasanya dengan mengonsumsi suplemen, seperti whey protein.
d. Seberapa penting penggunaan <i>protein powder</i> dalam proses pembentukan otot?	Penggunaan protein powder itu sangat penting, karena dalam proses pembentukan otot konsumsi protein sangat di butuhkan.
e. Makanan seperti apa yang harus dihindari selama proses pembentukan otot?	Makanan yang berminyak seperti gorengan itu tidak boleh, garam dan gula juga sebisa mungkin di hindari.

	f. Adakah sanksi atau hukuman yang di berikan pada anggota gym jika ketahuan <i>cheating</i> atau ketahuan mengonsumsi makanan yang harusnya dihindari selama proses pembentukan otot?	
	g. Apakah ada menu makanan yang di sediakan dari pihak gym bagi pria yang melakukan latihan pembentukan otot agar proses pembentukan otot mereka lebih maksimal?	Ada, kalau dari Gym itu biasanya disediakan telur rebus, buah, sayuran, dan juga suplemen.
	h. Bagaimana tanggapan anda mengenai “ <i>Cheating</i> ” pada pria yang melaukan latihan pembentukan otot?	Sebenarnya “ <i>Cheating</i> ” itu tidak boleh dilakukan, karena dapat menyebabkan otot yang akan dibentuk menjadi tidak terbentuk dengan sempurna.
B.	Aktivitas Fisik	
1.	Aktivitas fisik seperti apa yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?	
	a. Bagaimana aktivitas fisik yang dianjurkan bagi pria yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?	Kalau untuk di Gym itu biasanya ada polanya tersendiri misalnya hari ini melakukan pull down dan biceps, lalu keesokan harinya lagi melakukan bench press dan triceps, hari selanjtnya juga ada pola lainnya biasanya,

<p>b. Aktivitas fisik seperti apa yang dapat memaksimalkan proses pembentukan otot selama dirumah selama pandemic Covid-19?</p>	<p>untuk memkasimalkannya itu jadwal harus teratur dan juga variasi latihan juga di perbanyak hal ini dilakukan agar otot dapat terbentuk dengan maksimal sesuai dengan yang diinginkan, contohnya pull up, pull down dan juga push up jika mau membentuk sayap.</p>
<p>c. Alat olahraga apa saja yang berperan penting dalam proses pembentukan otot?</p>	<p>Kalau untuk alat itu sebenarnya punya peran penting masing-masing tergantung otot mana yang mau dibentuk.</p>
<p>d. Kenapa banyak pria yang memilih untuk melakukan latihan pembentukan otot?</p>	<p>Kalau untuk saya pribadi, merasa lebih sehat dan lebih percaya diri.</p>
<p>e. Apa saja keuntungan dan manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik pembentukan otot selain bentuk tubuh berotot yang diidamkan?</p>	<p>Kalau untuk manfaatnya lebih ke arah sehatnya yang penting, kalau ototnya terbentuk itu termasuk nilai plus.</p>
<p>f. Bagaimana cara melihat dan mengetahui perkembangan dari progress pembentukan otot pada anggota gym yang melakukan aktivitas fisik pembentukan otot dirumah saat gym ditutup sementara karena adanya pandemic Covid-19?</p>	<p>Kalau dirumah itu paling banyak dilakukan repetisinya, maksudnya beban yang diangkat itu diperbanyak agar lebih maksimal, kalau di gym alat yang di gunakan sudah berat sesuai oto yang akan dibentuk.</p>
<p>g. Berapa durasi latihan pembentukan otot yang di butuhkan</p>	<p>Kalau untuk durasi latihannya cukup 1 jam saja sudah cukup.</p>

	untuk mencapai hasil yang maksimal dalam satu hari?	
	h. Berapa frekuensi latihan pembentukan otot yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang maksimal setiap minggunya?	Kalau untuk frekuensi latihan dalam seminggu itu sekitar 4 sampai 5 hari sudah cukup.

B. Informan Utama

1. Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot

No.	Pertanyaan	Pernyataan					
		SK	MAWG	AM	HR	RC	WDPH
A.	Pola Asupan Makan						
1.	Apakah pola asupan makan dalam proses pembentukan otot sesuai dengan arahan dan anjuran yang direkomendasikan untuk latihan pembentukan otot sebelum dan pada saat pandemic Covid-19?						
	<p>a. Menurut anda adakah perbedaan pola asupan makan sebelum terjadinya pandemi Covid-19 dan pada saat pandemic Covid-19?</p> <p>Probing:</p> <p>1. Bagaimana pola asupan makan selama proses pembentukan otot sebelum terjadinya pandemi Covid-19 dan pada saat pandemic Covid-19?</p> <p>2. Menu makanan seperti apa yang anda konsumsi selama proses pembentukan otot?</p> <p>3. Bagaimana variasi makanan yang anda konsumsi setiap harinya?</p>	<p>Kalau sebelum pandemic itu makanan yang di konsumsi untuk saya sendiri itu sembarangan sekali apalagi fastfood dan gorengan, tapi setelah terjadinya pandemic pola makan jadi lebih</p>	<p>Ada bedanya, pada saat sebelum pandemic itu lebih sering keluar rumah jadi banyak mengonsumsi makanan cepat saji lalu konsumsi micin dari jualan</p>	<p>Tentu saja ada, sebelum terjadinya pandemic saya lebih focus untuk memenuhi asupan protein harian. Namun, setelah terjadinya pandemic saya menambah variasi makanan</p>	<p>Untuk perbedaan pasti ada, kalau sebelum pandemic itu sering sekali jajan diluar makan-makanan yang dijual pinggir jalan atau fastfood, kalau untuk saat</p>	<p>Saat sebelum pandemic pola asupan makan sebenarnya tidak terlalu jauh berbeda dengan saat pandemic seperti sekarang, hanya saja lebih jarang</p>	<p>Sebelum pandemic pola asupan makan hampir sama dean saat pandemic hanya saja porsi sedikit dikurangi dari biasanya. Dalam proses pembentukan otot pola asupan</p>

		<p>teratur mulai dari mengonsumsi nasi merah, terus untuk yang biasanya di panggangan dan di goreng seperti ikan dan ayam itu saya ganti cara masanya jadi direbus, lalu juga mengonsumis tahu dan tempe Rebus. Kalau untuk menu makanan sendiri di pagi hari itu 1 buah pisang</p>	<p>makanan dipinggir jalan. Nah, pada saat pandemic seperti sekarang lebih sering konsumsi makanan yang sehat selain untuk menjaga pola makan dalam proses membentuk otot tapi juga untuk menjaga kesehatan tubuh. Untuk menu makanan sendiri dalam proses pembentukan</p>	<p>saya dengan mengonsumsi buah-buahan untuk mencukupi vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh. Kalau untuk menu makanan tentunya lebih memperbanyak makan yang mengandung protein, lalu mengonsumsi makanan pengganti nasi seperti ubi, kentang, dan nasi</p>	<p>pandemic seperti sekarang pola makan jadi lebih teratur. Kalau selama pandemic ini karena pola makannya lebih teratur proses untuk membentuk otot itu jauh lebih maksimal dari sebelumnya karena makan itu benar-benar dijaga, tidak mengonsumsi makanan</p>	<p>mengonsumsi makanan cepat saji atau ngemil jajanan dalam bungkus. Untuk pola asupan makan selama proses pembentukan otot bedanya lebih banyak mengonsumsi protein dan mengurangi karbohidat dan juga lemak. Untuk variasi makanan yang biasanya di</p>	<p>makan yang diterapkan dari porsi dan komponen makanan yang di konsumsi ad yang di ganti dan dikurangi. Untuk menu makanan sendiri tidak terlalu bervariasi dan makanan yang dimakan hanya direbus dan di kukus saja.</p>
--	--	---	--	---	---	---	---

		<p>ambon, 3 butir putih telur, lalu siangnya makan ayam atau ikan serta tempe tahu yang dipanggang, kalau antara siang ke sore itu biasanya ngemil buah dan kacang-kacangan, untuk malam sama seperti menu makan siang nasinya dig anti jadi nasi merah.</p>	<p>otot ini lebih banyak mengonsumsi makanan yang tinggi protein, untuk karbohidrat itu diganti dengan nasi merah, sering juga kentang, lalu ditambah dengan konsumsi sayur dan buah. Untuk variasi makanan setiap harinya sebenarnya hampir sama</p>	<p>merah, serta menambah konsumsi buah dan sayur. Kalau untuk variasi makanan di setiap harinya itu tidak terlalu signifikan, misalnya hari ini konsumsi nasi merah untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat maka besoknya diganti dengan mengonsumsi kentang yang</p>	<p>sembarangan. Untuk menu makanan itu lebih banyak mengonsumsi protein. Untuk variasinya sendiri sebenarnya tidak terlalu karena yang pasti itu biasanya ada putih telur ayam, dada ayam, buah dan sayur.</p>	<p>goreng dig anti dengan direbus atau di kukus.</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

			saja.	direbus atau beberapa butir putih telur.			
b. Makanan apa yang anda hindari selama proses pembentukan otot?	Yang pasti itu gorengan, terus yang mengandung minyak, gula, dan garam.	Makanan yang harus di hindari itu seperti gorengan, lalu gula dan garam yang tidak terlalu banyak.	Kalau untuk makanan yang dihindari itu menurut saya lebih kemakanan yang beminyak, kalau untuk gula dan garam cukup di kurangi saja.	Kalau untuk makanan yang harus di hidnari itu seperti gorengan karena beminyak terus fast food.	Makanan yang saya hindari nasi putih dan saya ganti dengan nasi merah, gorengan, dan juga minuman bersoda.	Makan yang dihindari itu seperti makanan yang beminyak, mengandung banyak gula, dan juga fastfood.	
c. Mengapa anda menghindari makanan tersebut untuk dikonsumsi?	Karena dalam proses pembentukan otot minyak dan garam serta gula harus di hindari, karena dalam	Karena dapat mengganggu proses pembentukan otot, terutama makanan yang beminyak.	Karena makanan yang beminyak dapat menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh.	Karena dalam makanan seperti fastfood itu mengandung lemak trans dimana hal ini dapat	Gorengan di hindari karena beminyak, lalu minuman bersoda di hindari karena mengandung	Makanan ini dihindari karena dapat menjadi tumpukan lemak didalam tubuh sehingga otot sulit terbentuk.	

		proses pembentukan otot itu protein dan juga kalori dengan jumlah yang sesuai dan cukup.			meyebakan olahraga menjadi siasia.	banyak gula.	
d. Vitamin tambahan apa yang anda konsumsi selama proses pembentukan otot?	Kalau untuk saya sendiri biasanya konsumsi Vit. B kompleks sama Vit. C.	Kalau untuk vitamin saya mengonsumsi Vit. C lalu ditambah dengan buah-buahan.	Kalau untuk vitamin sendiri saya lebih banyak konsumsi buah-buahan seperti pisang dan apel	Untuk vitamin itu saya konsumsi buah-buahan lalu minum Vit.C.	Kalau vitamin saya mengonsumsi Vit. D dan Vit C.	Konsumsi vitamin dengan cara makan buah-buahan da sayur serta konsumsi Vit B	
e. Berapa banyak air yang anda konsumsi setiap harinya untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama proses pembentukan otot?	Tergantung, kalau saya sendiri konsumsi air itu bisa 2- 4 liter.	Kalau untuk konsumsi air minum itu biasanya 3 botol air mineral ukuran 1,500	Tidak ada patokan seberapa banyak air yang dikonsumsi selama proses pembentukan	Untuk konsumsi air sendiri setiap orang itu bedabeda, kalau saya sendiri itu bisa mencapai 4	Saya biasanya mengonsumsi 2 botol air mineral ukuran 1,500 mL.	Air yang saya konsumsi setiap harinya kurang lebih 3-4 liter air.	

			liter kurang lebih.	otot, semakin tinggi aktivitas fisik maka konsumsi air juga akan meningkat.	liter sehari.		
f. Apakah selama proses pembentukan otot anda mengonsumsi <i>protein powder</i> untuk memenuhi kebutuhan protein setiap harinya? Probing: 1. Selain untuk memenuhi kebutuhan protein setiap hari, apalagi manfaat yang ada dapatkan selama mengonsumsi <i>protein powder</i> ? 2. Mengapa anda memilih untuk tidak mengonsumsi <i>protein powder</i> selama proses pembentukan otot?	Ya, saya mengonsumsi <i>protein powder</i> . Manfaat lain dari <i>protein powder</i> itu sendiri menurut saya dapat untuk menguatkan tulang dan membantu metabolisme tubuh.	Tidak, selain harganya mahal, saya lebih memilih mengonsumsi buah dan sayur serta makanan yang mengandung protein sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan protein setiap	Ya, saya menggunakan <i>protein powder</i> . Manfaat lain yang saya dapatkan dari mengonsumsi <i>protein powder</i> juga dapat memperbaiki jaringan otot yang lelah.	Tidak, saya tidak mengonsumsi <i>protein powder</i> . Alasan saya tidak mengonsumsi <i>protein powder</i> karena kebutuhan protein saya sudah terpenuhi dari makan sehari-hari yang	Tentu saja mengonsumsi <i>protein powder</i> . Alasan menggunakan <i>protein powder</i> karena untuk lebih memenuhi kebutuhan protein bagi tubuh selama proses latihan pembentukan	Tidak, karena harganya yang mahal. Menurut saya tanpa harus mengonsumsi <i>protein powder</i> kita dapat mencukupi kebutuhan protein dalam tubuh dengan mengonsumsi buah dan susu serta susu tinggu	

			harinya.		saya konsumsi.	otot.	protein.
g. Selama melakukan latihan pembentukan otot apakah anda pernah melakukan “ <i>cheating</i> ” dan kenapa anda melakukan hal tersebut?	Pernah, satu sama dua kali, itupun kalau sudah merasa jenuh dengan menu makanan yang yang tidak ada rasa tadi karena Cuma di kukus, direbus, sama di panggang.	Tentu, cheating ini sebenarnya dilakukan karena sudah bosan karena setiap hari mengonsumsi makanan yang hambar.	Kalau untuk cheating sendiri tentu saja pernah. Cheating ini saya lakukan karena untuk menghilangkan rasa jenuh terhadap pola makan yang saya konsumsi selama proses pembentukan otot.	Ya pernah, alasan melakukan cheating sebenarnya hanya karena bosan mengonsumsi makanan yang itu-itu saja tidak berasa dan hambar.	Tentu saja pernah, tapi jarang sekitar dua minggu sekali, itu pun karena sudah jenuh dengan makanan yang tidak ada rasanya.	Untuk cheating saya pernah, cheating itu dilakukan karena sudah bosan mengonsumsi makanan yang hambar.	
h. Makanan seperti apa yang biasa anda konsumsi saat “ <i>cheating</i> ”?	Kalau untuk “ <i>cheating</i> ” sendiri makanan yang biasanya	Biasanya makan fast food, makan mie goreng.	Makanan yang cenderung saya sukai, seperti fast food.	Pada saat cheating saya biasanya makan mie goreng.	Kalau cheating biasanya makan nasi padang terus	Selama cheating itu biasanya makan mie, gorengan, dan	

		dimakan itu seperti biscuit rasa coklat atau vanilla 3-5 keping,				fastfood.	sate kacang kuah.
B.	Aktivitas Fisik						
	Apakah aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot sesuai dengan arahan dan anjuran yang direkomendasikan untuk latihan pembentukan otot sebelum dan pada saat pandemic Covid-19?						
	a. Bagaimana aktivitas fisik dalam proses pembentukan otot sebelum pandemic Covid-19 dan saat pandemic Covid-19?	Untuk aktivitas fisik sebelum terjadinya pandemic hampir setiap hari ke Gym karena alat olahraga dan alat khusus yang membantuk pembentukan	Sebelum pandemic selalu ke Gym untuk latihan pembentukan otot karena alat olahraga di gym lengkap serta memadai, saat gym di tutup	Sebelum pandemic saya melakukan aktifitas fisik setiap hari di Gym, namun setelah terjadinya pandemic dan Gym di tutup saya melakukan	Untuk aktivitas fisik pembentukan otot sebelum pandemic itu ke Gym hampir setiap hari karena alat yang tersedia di Gym itu lebih	Ke Gym itu hampir setiap hari untuk melatih dan membentuk otot menggunakan alat gym yang sesuai dengan otot yang	Saat pandemic seperti sekarang aktivitas ke gym tidak terlalu di kurangi hanya saja kalau dirumah itu Cuma melakuan olahraga ringan untuk mempertahankan

		otot tersedia lengkap di Gym, kemarin Gym sempat di tutup jadi aktivitas fisik yang dilukan dirumah hanya olahraga ringan saja, untuk bebannya itu menggunakan dumbble.	olahraga yang dilakuakn dirumah Cuma olahraga biasa untuk mempertahankan bentuk otot.	aktifitas fisik ringan di rumah.	memadai hal ini jugadapat mempengaruhi terbentuknya otot dengan maksimal. Saat pandemic seperti sekarang banyak dirumah karena kemarin Gym di tutup jadi untuk aktivitas pembentukan ototnya itu hanya latihan biasa.	akan dibentuk, di gym juga bebannya bervariasi jadi pembentukan otot dapat maksimal. Pada saat Gym di tutup untuk aktivitas fisik sendiri hanya melakukan olahraga biasa.	bentuk otot, sebelum pandemic hampir setiap hari ke gym karena alat di Gym lengkap jadi dalam latihan pembentukan otot lebih maksimal.
	b. Selama pandemic Covid-19, saat gym ditutup aktivitas fisik seperti apa yang biasa anda lakukan untuk memaksimalkan pembentukan	Kalau pada saat di tutup kemarin, saya biasanya	Aktivitas fisik saat Gym ditutp kemarin saya	Kalau selama dirumah itu paginya jogging,	Saat dirumah untuk memaksimalkan	Saat Gym ditutup saya dirumah tetap	Aktivitas fisik dirumah untuk latihan

	<p>otot selama dirumah?</p>	<p>pagi udah jogging selama 15 menit, lalu shit up, push up.</p>	<p>biasanya pagi hari jogging, lalu dilanjutkan dengan olahraga ringan seperti push up, sit up, plank, lalu melatih otot lengan dengan menggunakan dumbble.</p>	<p>kalau sore hari aktivitas fisik yang saya lakukan itu lebih ke push up, sit up, dan melakukan latihan otot menggunakan dumbble.</p>	<p>pembentukan otot itu biasa dengan melakukan olahraga ringan seperti push up, sit up, plank selama 1 menit, dan juga jogging di pagi dan sore hari.</p>	<p>melakukan aktivitas fisik ringan seperti jogging, bermain skiping, push up, dan sit up.</p>	<p>pembentukan otot pada saat gym tutup biasanya jogging di pagi dan sore hari, lalu olahraga ringan seperti push up dan sit up.</p>
	<p>c. Aktivitas fisik apa yang paling sering anda lakukan di tempat Gym untuk membentuk otot secara maksimal? Probing: 1. Kenapa Anda memilih aktivitas fisik tersebut? 2. Kenapa aktivitas fisik tersebut menjadi suatu pilihan yang tepat agar dapat</p>	<p>Kalau di gym itu biasanya bench press untuk melatih otot dada, pull down, terus biasanya aktifitas melatih otot dada</p>	<p>Saya di Gym biasaya melakukan latihan untuk membentuk otot dada, otot lengan, bahu, perut.</p>	<p>Kalau di Gym aktivitas fisik yang paling sering dilukan itu latihan untuk membentuk otot dada, bahu, dan perut.</p>	<p>Sebenarnya tidak ada latihan yang spesifik hanya saja latihan setiap bagian otot terjadwal. Kalau untuk saya</p>	<p>Kalau saya sendiri biasanya di Gym itu melatih otot dada, lengan, perut, dan kaki.</p>	<p>Aktivitas fisik yang sering saya lakukan di Gym biasaya lebih kearah pembentukan otot dada, lengan, bahu, dan kaki.</p>

	membentuk otot anda secara maksimal?	lainnya.		Saya memilih aktifitas fisik itu karena kombinasi latihan otot tersebut dapat membuat bentuk tubuh lebih menarik.	sendiri lebih melatih otot dada dengan teknik bench press.		
	<p>d. Alat olahraga apa yang anda gunakan untuk melatih dan membentuk otot dada, otot perut, otot bahu, biceps, triceps, otot punggung, dan otot kaki?</p> <p>Probing:</p> <p>1. Kenapa anda memilih alat olahraga tersebut?</p> <p>2. Kenapa alat Olahraga ini menjadi suatu pilihan yang tepat untuk dapat membentuk otot anda?</p>	<p>Kalau untuk otot dada itu bench press, butterfly, untuk otot punggung bent – over row, one – arm dumbbell row, single-arm T-bar rows, cest-supported dumbbell row,</p>	<p>Untuk latihan otot dada sering sekali menggunakan alat bench press, dumbell bench press, otot lengan dengan biceps curls dan bent row, otot perut</p>	<p>Kalau untuk otot dada biasanya bench press, biceps dan otot bahu pakai dumbbell, tricep menggunakan kick backs, latihan otot punggung menggunakan let</p>	<p>Melatih otot dada dengan bench press, double bench press, otot bahu dengan double shoulder press, untuk melatih otot biceps dan triceps dengan arm curl dan</p>	<p>Untuk alat olahraga, saya biasanya menggunakan bench press dan butterfly untuk otot dada, otot lengan menggunakan bent row, otot</p>	<p>Di gym biasanya menggunakan bench press dan butterfly, otot punggung menggunakan pull down, otot lengan dan bahu menggunakan double shoulder press, dan otot</p>

		Lat pull-downs, otot kaki leg raises. Alasan memilih alat olahraga ini karena kegunaan tepat dan sesuai dengan otot yang akan dibentuk.	menggunakan bent over row dan plank, untuk otot kaki menggunakan leg raises. Saya memilih alat olahraga ini karena memang sesuai kegunaan otot yang ingin saya bentuk.	pull-down, untuk latihan kaki menggunakan leg press. Alat yang saya sebutkan ini ialah alat yang setiap harinya saya gunakan di Gym. Alat- alat ini sangat membantu dalam pembentukan otot.	hummer, terus kalau otot kaki pakai leg raises.	perut plank, dan untuk otot kaki menggunakan leg reises. Alat olahraga ini saya pilih karena sesuai dengan otot apa saja yang ingin saya bentuk.	kaki menggunakan leg raises.
e.	Adakah perbedaan yang anda rasakan selama melakukan aktivitas fisik pembentuk otot dirumah dan di tempat gym? Mengapa anda merasakan hal tersebut?	Tentu ada, kalau di Gym sendiri alat yang digunakan untuk pembentukan	Perbedaan aktivitas fisik pembentukan otot di Gym dan dirumah itu ada,	Pasti ada bedanya, kalau latihan di gym itu banyak main beban, nah	Untuk perbedaannya itu terasa, kalau di Gym alat yang bisa	Kalau dirumah biasanya hanya melakukan	Di gym itu banyak alat beban yang dapat digunakan untuk melatih otot baik otot dada

		<p>otot lebih banyak jadi untuk latihan pembentukan otot lebih maksimal. Sedangkan dirumah biasanya hanya olahraga ringan saja seperti jogging, push up.</p>	<p>kalau di tempat gym itu alat beban untuk membentuk otot itu tersedia dan bervariasi jadi proses bentukan ototnya bisa semaksimal mungkin karena ada bantuan alat beban, kalau dirumah itu biasanya hanya menggunakan alat seperti barble atau dumble jika tersedia, atau</p>	<p>dengan beban inilah kalau menurut saya lebih membantu untuk pembentukan dan penambahan massa otot. Sedangkan dirumah itu biasanya melakukan latihan yang lebih ringan dari pada di Gym, dimana fungsinya untuk mempertahankan otot yang sudah di bentuk, kecuali</p>	<p>digunakan itu lebih banyak terus bebannya itu bermacam-macam jadi latihan pembentukan ototnya dapat dilakukan dengan maksimal, lalu kalau dirumah itu alat dan beban yang digunakan dalam proses pembentukan otot menurut saya kurang.</p>	<p>olahraga ringan untuk menjaga bentuk otot agar tetap terbentuk, kalau di gym beban dari olahraganya bermacam-macam jadi pada saat melatih otot yang akan dibentuk lebih terlihat perubahannya.</p>	<p>sampai otot kaki, jadi kalau untuk latihan pembentukan otot sebaiknya dilakukan di Gym jadi proses pembentukan ototnya lebih maksimal, kalau di rumah biasanya hanya melakukan jogging, push up, sit up, dan plank</p>
--	--	--	---	---	---	---	---

			biasanya jogging di pagi dan sore hari, lalu ada push up dan sit up.	jika latihan dirumah dilakukan oleh pemula, hal ini dilakukan dalam upaya pembentukan otot awal.			
f.	Berapa lama waktu yang anda butuhkan dalam melakukan aktivitas pembentukan otot setiap harinya?	Untuk waktu latihan sendiri biasanya saya 1 – 1,5 jam sudah cukup.	Kalau menurut saya waktu latihan 1 jam sudah lebih dari cukup.	Waktu untuk latihan pembentukan otot itu biasanya 1-2 jam, kalau untuk saya sendiri itu 2 jam.	Kalau untuk waktu latihan itu sendiri biasanya 1,5 – 2 jam.	Saya sendiri 1,5 jam sudah cukup.	1,5 jam sudah lebih dari cukup untuk latihan.

Lampiran 5. Dokumentasi









