

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

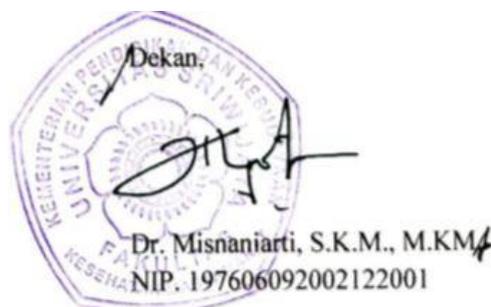

()

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, Tete 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)

© Dipindai dengan 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.

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>.