



HUBUNGAN CITRA TUBUH, FREKUENSI LATIHAN, DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN KOMPOSISI TUBUH ATLET TAEKWONDO PPOPM BOGOR

AULIA MAESA AYU



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Konsumsi Pangan dengan Komposisi Tubuh Atlet Taekwondo PPOPM Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2026

Aulia Maesa Ayu
I1401221043



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

AULIA MAESA AYU. Hubungan Citra Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Konsumsi Pangan dengan Komposisi Tubuh Atlet Taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor. Dibimbing oleh HADI RIYADI.

Taekwondo merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi fisik optimal, termasuk komposisi tubuh yang sesuai untuk menunjang performa atlet. Komposisi tubuh atlet dapat dipengaruhi oleh konsumsi pangan, frekuensi latihan, dan citra tubuh. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan citra tubuh, frekuensi latihan, dan konsumsi pangan dengan komposisi tubuh atlet taekwondo PPOPM Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan 21 atlet berusia 13–18 tahun sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui pengukuran langsung dan kuesioner, meliputi citra tubuh, frekuensi latihan, konsumsi pangan menggunakan food recall 2×24 jam, serta komposisi tubuh berdasarkan persentase lemak tubuh dan massa otot. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan persentase lemak tubuh dan massa otot ($p < 0,05$). Sementara itu, frekuensi latihan dan citra tubuh tidak berhubungan signifikan dengan komposisi tubuh ($p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan pentingnya pemantauan konsumsi pangan dalam menjaga komposisi tubuh atlet taekwondo.

Kata kunci: citra tubuh, frekuensi latihan, komposisi tubuh, konsumsi pangan, taekwondo

ABSTRACT

AULIA MAESA AYU. The Relationship Between Body image, Training Frequency, and Food Intake with Body Composition of Taekwondo Athletes at PPOPM Bogor Regency. Supervised by HADI RIYADI.

Taekwondo requires optimal physical condition, including appropriate body composition to support athletic performance. Body composition may be influenced by dietary intake, training frequency, and body image. This study aimed to analyze the relationship between body image, training frequency, and dietary intake with body composition among taekwondo athletes at PPOPM Bogor Regency. This cross-sectional study involved 21 athletes aged 13–18 years. Data were collected through direct measurements and questionnaires, including body image, training frequency, dietary intake using 2×24-hour food recall, and body composition based on body fat percentage and muscle mass percentage. Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed significant relationships between the adequacy levels of energy, protein, fat, and carbohydrate with body fat percentage and muscle mass percentage ($p < 0.05$). Meanwhile, training frequency and body image were not significantly associated with body composition ($p > 0.05$). These findings indicate the importance of monitoring dietary intake to maintain appropriate body composition among taekwondo athletes.

Keywords: body composition, body image, dietary intake, taekwondo, training frequency



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

HUBUNGAN CITRA TUBUH, FREKUENSI LATIHAN, DAN KONSUMSI PANGAN DENGAN KOMPOSISI TUBUH ATLET TAEKWONDO PPOPM BOGOR

AULIA MAESA AYU

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan Citra Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Konsumsi Pangan dengan Komposisi Tubuh Atlet Taekwondo PPOPM Bogor

Nama : Aulia Maesa Ayu

NIM : I1401221043

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
22 Juni 2026

Tanggal Lulus: 02 Juli 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Oktober 2025 sampai bulan April 2026 ini ialah gizi olahraga, dengan judul *“Hubungan Citra Tubuh, Frekuensi Latihan, dan Konsumsi Pangan dengan Komposisi Tubuh Atlet Taekwondo PPOPM Bogor”*.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
2. Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk penyempurnaan karya ilmiah ini.
3. Pihak Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa (PPOPM) Bogor yang telah memberikan izin penelitian dan membantu selama proses pengumpulan data.
4. Seluruh pelatih, atlet taekwondo, serta ahli gizi PPOPM Bogor yang telah bersedia menjadi responden dan membantu kelancaran penelitian ini.
5. Ibu serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, perhatian, dan kasih sayang kepada penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan karya ilmiah ini.
6. Sahabat dekat penulis, yaitu Asshifa, Zeta, Helga, Sagina, Talitha, dan Angel yang telah menemani penulis sejak awal perkuliahan serta senantiasa memberikan dukungan, bantuan, semangat, dan kebersamaan hingga terselesaikannya karya ilmiah ini.
7. Teman seperbimbingan, yaitu Zeta, Arinda, Nasywa, dan Zeyhan yang telah menjadi rekan berdiskusi, bertukar pikiran, saling membantu, serta memberikan dukungan selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
8. Teman-teman Gantara Mahavira Gizi Masyarakat Angkatan 59 yang telah memberikan kepercayaan kepada penulis untuk menjadi komisaris tingkat, serta menghadirkan banyak pelajaran, kebersamaan, dukungan, dan kenangan berharga selama menempuh pendidikan di Departemen Gizi Masyarakat.
9. Teman-teman A6, Princess Girls, Sobat Surga, Ikamasi, dan Exiima Satya yang telah memberikan banyak pengalaman, dukungan, kebersamaan, serta kenangan berharga selama masa perkuliahan.
10. Teman-teman Ketua Angkatan 59, yaitu Fedi, Daina, Diaz, Haqq, dan Firhan yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juni 2026

Aulia Maesa Ayu



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	13
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 Tingkat Kecukupan Gizi	15
4.3 Frekuensi Latihan	19
4.4 Citra Tubuh	19
4.5 Komposisi Tubuh	20
4.6 Hubungan Konsumsi Pangan dengan Komposisi Tubuh	21
4.7 Hubungan Frekuensi Latihan dengan Komposisi Tubuh	25
4.8 Hubungan Citra Tubuh dengan Komposisi Tubuh Atlet	26
V SIMPULAN DAN SARAN	27
5.1 Simpulan	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	32
RIWAYAT HIDUP	45



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	8
2	Jenis variabel dan kategori variabel penelitian	8
3	<i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) berbagai aktivitas fisik	11
4	Kategori tingkat aktivitas fisik (PAL)	12
5	Karakteristik subjek	14
6	Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi subjek	15
7	Sebaran tingkat kecukupan zat gizi subjek	17
8	Sebaran subjek berdasarkan frekuensi latihan	19
9	Sebaran subjek berdasarkan citra tubuh	20
10	Sebaran subjek berdasarkan otot tubuh	20
11	Sebaran subjek berdasarkan lemak tubuh	21
12	Hubungan tingkat kecukupan gizi dengan komposisi tubuh atlet	22
13	Hubungan frekuensi latihan dengan komposisi tubuh atlet	25
14	Hubungan citra tubuh dengan komposisi tubuh atlet	26

DAFTAR LAMPIRAN

1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	33
2	Formulir identitas responden	34
3	Formulir pengukuran antropometri	34
4	Kuesioner citra tubuh metode <i>Figure Rating Scale</i> (FRS)	35
5	Kuesioner data konsumsi pangan <i>food recall</i> 24 jam (<i>weekday</i>)	37
6	Kuesioner data konsumsi pangan <i>food recall</i> 24 jam (<i>weekend</i>)	39
7	Kuesioner data aktivitas fisik (<i>weekday</i>)	41
8	Kuesioner data aktivitas fisik (<i>weekend</i>)	42
9	Kuesioner frekuensi latihan	43
10	Kebutuhan energi untuk pertumbuhan	44
11	<i>Energy expenditure</i> cabang olahraga (kkal/menit)	44