

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, FREKUENSI LATIHAN, DAN KEBIASAAN KONSUMSI DENGAN KOMPOSISI TUBUH PESERTA *GYM*

HIKMAH KURNIASIH



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

- 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.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan, dan Kebiasaan Konsumsi dengan Komposisi Tubuh Peserta *Gym*” 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, Agustus 2025

Hikmah Kurniasih
I1401211030



@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.



ABSTRAK

HIKMAH KURNIASIH. Hubungan Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan, dan Kebiasaan Konsumsi dengan Komposisi Tubuh Peserta *Gym*. Dibimbing oleh HADI RIYADI.

Pola hidup sehat bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta melakukan aktivitas fisik teratur. Latihan beban adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mendapatkan komposisi tubuh ideal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, frekuensi latihan dan kebiasaan konsumsi dengan persen lemak tubuh dan massa otot peserta *gym*. Desain penelitian ini adalah *cross sectional study* yang dilaksanakan pada Januari-April 2025. Subjek dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan total sebanyak 61 laki-laki. Sebagian besar subjek memiliki tingkat aktivitas *active* dengan frekuensi latihan lanjutan. Asupan energi, lemak, dan karbohidrat tergolong normal, sedangkan protein tergolong berlebih. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *total body fat* ($p>0,05$), namun terdapat hubungan yang signifikan dengan *skeletal muscle* ($p<0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi latihan dengan komposisi tubuh ($p>0,05$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan juga pada kebiasaan konsumsi energi dan zat gizi makro dengan komposisi tubuh ($p>0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, frekuensi latihan, kebiasaan konsumsi, otot rangka, total lemak tubuh

ABSTRACT

HIKMAH KURNIASIH. The Relationship between Physical Activity, Exercise Frequency, and Consumption Habits with the Body Composition of *Gym* Participants. Supervised by HADI RIYADI.

Insufficient physical activity can lead to increased body fat and decreased muscle mass. Weight training is one physical activity that can be done to achieve ideal body composition. This study aims to analyze the relationship between physical activity, exercise frequency, and dietary habits with the percentage of body fat and muscle mass of gym participants. This study used a cross-sectional study design conducted from January to April 2025. Subjects were selected using a purposive sampling method, with a total of 61 male participants. Most subjects had an active activity level and advance exercise frequency. Energy intake, fat, and carbohydrates, were classified as normal, meanwhile protein was excessive. No significant relationship between physical activity and total body fat ($p>0.05$), but there was a significant relationship with skeletal muscle ($p<0.05$). There was no significant relationship between exercise frequency and body composition ($p>0.05$). There was also no significant relationship between food consumption habits in energy and macronutrient with body composition ($p>0.05$).

Keywords: consumption habits, exercise frequency, physical activity, skeletal muscle, total body fat



@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.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
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 AKTIVITAS FISIK, FREKUENSI LATIHAN, DAN KEBIASAAN KONSUMSI DENGAN KOMPOSISI TUBUH PESERTA *GYM*

HIKMAH KURNIASIH

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

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@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 Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan, dan Kebiasaan
Konsumsi dengan Komposisi Tubuh Peserta Gym

Nama : Hikmah Kurniasih
NIM : 11401211030

Disetujui oleh

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



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat :
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 1971102011999032001



Tanggal Ujian:
11 Agustus 2025

Tanggal Lulus: 11 5 AUG 2025



@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.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan, dan Kebiasaan Konsumsi dengan Komposisi Tubuh Peserta *Gym*” ini berhasil diselesaikan. Selama penyusunan skripsi, saya banyak memperoleh bimbingan, masukan, petunjuk, motivasi, dukungan, serta tunjangan fasilitas yang sangat membantu proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat IPB yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bantuan selama berkuliah di IPB University.
2. Prof. Dr. Ir. Hadi Riyadi, M.S. selaku pembimbing skripsi saya di Departemen Gizi Masyarakat IPB University yang telah banyak memberikan dukungan dalam bentuk bimbingan, arahan, saran, serta motivasi selama penyusunan skripsi.
3. Bapak Tunisro dan Ibu Tukini selaku kedua orang tua saya, Septi Ningsih, Bangun Prasetyo dan Ilma Muharomah selaku kakak saya, Syafriza Mukhlis Subekti selaku adik saya, Shakeil Asshauqi Prasetyo selaku keponakan saya serta seluruh keluarga besar yang telah senantiasa memberikan dukungan baik dalam bentuk doa, kasih sayang, maupun materi.
4. Rachmalia Isni Oktaviani, Khairima Putri, Mustika Ningrum, Annisa Putri Rahardianty, Ahla Ulya Daradinanti, dan Arwa Gemala yang senantiasa menemani, membantu dan memberikan saya dukungan selama menjadi mahasiswa IPB.
5. Teman-teman Gizi Masyarakat IPB Angkatan 58 yang tidak sempat saya sebutkan satu persatu, atas bantuan, saran, motivasi dan dukungan selama saya berkuliah dan mengerjakan skripsi ini

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran terhadap skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan penelitian-penelitian selanjutnya.

Bogor, Agustus 2025

Hikmah Kurniasih



@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.

Perpustakaan IPB University

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	8
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu	8
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	8
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Gambaran Umum	17
4.2 Karakteristik Subjek	17
4.3 Aktivitas Fisik	24
4.4 Frekuensi Latihan	26
4.5 Kebiasaan Konsumsi Pangan	28
4.6 Tingkat Kecukupan Zat Gizi	30
4.7 Komposisi Tubuh	33
4.8 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh	35
4.9 Hubungan Frekuensi Latihan dengan Komposisi Tubuh	38
4.10 Hubungan Kebiasaan Konsumsi dengan Komposisi Tubuh	41
V SIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	66
RIWAYAT HIDUP	79



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	9
3.2	Pengkategorian variabel	10
3.3	Physical Activity Ratio (PAR) berbagai aktivitas fisik	12
3.4	Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	13
4.1	Sebaran karakteristik sosiodemografis subjek	18
4.2	Sebaran karakteristik status gizi dan pengalaman latihan subjek	20
4.3	Sebaran karakteristik komponen latihan beban subjek	21
4.4	Distribusi subjek berdasarkan konsumsi suplemen	22
4.5	Alokasi waktu golongan kegiatan menurut hari	24
4.6	Parameter statistik tingkat aktivitas fisik (PAL) peserta <i>gym</i>	25
4.7	Distribusi tingkat frekuensi latihan beban peserta <i>gym</i>	26
4.8	Distribusi frekuensi latihan beban per bagian tubuh peserta <i>gym</i>	27
4.9	Frekuensi konsumsi pangan subjek	28
4.10	Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro subjek	31
4.11	Sebaran subjek berdasarkan komposisi tubuh	34
4.12	Hasil uji hubungan aktivitas fisik dengan komposisi tubuh	35
4.13	Hasil uji hubungan frekuensi latihan dengan komposisi tubuh	38
4.14	Hasil uji hubungan frekuensi konsumsi dengan komposisi tubuh	41
4.15	Hasil uji hubungan kebiasaan konsumsi dengan komposisi tubuh	42

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	67
2	<i>Informed consent</i>	68
3	Penjelasan sebelum persetujuan	69
4	Kuesioner penelitian	71