

**BODY IMAGE OF HEAVY LIFTERS, WEIGHTLIFTER, AND
BODYBUILDER OF INDONESIA NATIONAL SPORTS COMMITTEE
(KONI) RIAU PROVINCE ON YEAR 2015**

**Rizky Annisa Mampanini
Yanti Ernalia
Miftah Azrin
Email : rizkyannisa05@yahoo.com**

ABSTRACT

Sporting achievements ASEAN decreased level of concern for athletes. Riau Province has not been a lot of achievement in national and even international level. To achieve optimal performance in every sport, there are some complete one of which is mental development. In terms of the development of mental or psychological aspect, confidence in body shape quite an important role in influencing the performance of athletes. The aim of this study to find out how the perception of heavy lifters, weightlifter, and bodybuilder Indonesian National Sports Committee (KONI) Riau Province about body image. This study method was a descriptive cross-sectional with total sampling technique. The results showed that the heavy lifters of 16 people, weightlifter 9 people, and bodybuilder 5 people. Mostly male athletes than female (70.0%), the average age was at the end of adolescent age 17-25 years (66.7%), had a Body Mass Index at most Overweight (33.3%), and mostly had normal body image (73.3%).

Keywords: body image, heavy lifters, weightlifter, bodybuilder.

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga Indonesia yang menurun ditingkat ASEAN menjadi suatu keprihatinan bagi olahragawan. Tim olahraga di Indonesia memerlukan perhatian yang lebih karena melalui olahraga bisa mengangkat nama dan mempersatukan bangsa baik tingkat nasional maupun internasional.¹ Indonesia terdiri dari 34 provinsi yang memiliki banyak atlet berpotensi dibidangnya dan nantinya mampu berkontribusi terhadap kemajuan dan prestasi olahraga nasional. Provinsi Riau belum banyak meraih prestasi di tingkat nasional bahkan belum mampu mewakili Indonesia di tingkat internasional.²

Atlet angkat berat Provinsi Riau mampu menyumbangkan medali emas pada Kejuaraan Nasional 2013 yaitu 5 medali emas, 8 perak, dan 8 medali perunggu, tetapi tidak semua atlet Provinsi Riau yang dapat membawa medali emas di setiap cabang olahraga yang dipertandingkan.³

Untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi :1) perlengkapan fisik (*physical build-up*); 2) pengembangan teknik (*technical build-up*); 3) pengembangan mental (*mental build-up*); 4) kematangan juara.⁴

Angkat berat dan angkat besi adalah cabang olahraga yang mengandalkan kekuatan untuk mengangkat beban seberat-beratnya,

sebab dalam pertandingan memerlukan aktivitas fisik terutama kekuatan dan daya tahan otot sehingga harus mempunyai tingkat kekuatan yang baik dalam mencapai penampilan yang optimal. Pada atlet angkat berat dan angkat besi massa otot yang besar menjadi modal utama dalam pertandingan, sedangkan bagi atlet binaraga dimanfaatkan dalam membentuk tubuh yang indah dan berotot.^{3,4}

Kebutuhan gizi atlet berbeda disetiap cabangnya. Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, tingkat aktivitas jasmani dan keadaan kesehatan.⁵ Hasil survei dari pemeriksaan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan kategori Asia yang dilakukan oleh Tim *Sport Science* Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau tahun 2014 yaitu didapatkan bahwa 62,5% atlet cabang angkat berat dan angkat besi tergolong obesitas dan 37,5% tergolong *overweight*.⁶

Berdasarkan hasil penelitian di Amerika Serikat 58% dari atlet perempuan mendapat komentar negatif yang terkait tentang mereka. Komentar ini berasal dari keluarga (42%), teman (33%), pelatih (25%), yang berfokus terutama pada penampilan atlet dan perlu menurunkan bobot. Sebagian besar (70%) komentar kritis dibuat di tempat-tempat umum.⁷ Atlet pria juga mendapat hal yang sama baik secara langsung maupun tidak mengenai berat badannya, 70% dari atlet laki-laki mengatakan mereka mengalami tekanan dari pelatih untuk mencapai tubuh yang ideal demi prestasi olahraga mereka.⁷

Body image merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya

dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Terdapat beberapa *stressor* yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. *Stressor-stressor* ini dapat berasal dari dalam, yakni dari diri seseorang tersebut, yaitu adanya perubahan dalam penampilan tubuh, perubahan struktur tubuh, dan perubahan fungsi bagian tubuh. Selain itu, terdapat juga faktor-faktor yang berasal dari luar yang mempengaruhi citra tubuh seseorang, yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, dan identifikasi terhadap orang lain.^{8,9}

Pada segi psikologis, rasa percaya diri cukup berperan penting dalam penampilan atlet. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahragaseperti yang diharapkan.¹⁰

Persepsi akan diri sendirilah yang menyebabkan rasa percaya diri itu muncul atau bahkan hilang. Jika seorang atlet mempunyai *body image* yang tidak baik terhadap dirinya, maka rasa percaya dirinya juga akan menghilang. Oleh karena itu, penting bagi seorang atlet untuk mempunyai persepsi yang positif terhadap dirinya.¹¹

Dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang *Body Image* Atlet Angkat Berat Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau Tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif cross-sectional. Sampel penelitian ini diambil secara total sampling. Data dikumpulkan secara langsung melalui informed consent dan pemeriksaan langsung berupa

pengukuran berat badan, tinggi badan, dan kuisioner silhouette test. Data yang didapat dikumpulkan berdasarkan variabel penelitian dan siolah secara manual dan komputerisasi kemudian disajikan dalam bentuk tabel sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis univariat.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian oleh bidang Komite Olahraga Nasional Indonesia dan Pusat Latihan atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Provinsi Riau pada periode Februari 2015 hingga Oktober 2015 didapatkan bahwa sampel berjumlah 30 orang yaitu atlet angkat berat 16 orang, atlet angkat besi 9 orang, dan binaraga 5 orang.

4.1 Distribusi atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia

4.1.1 Karakteristik atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan jenis kelamin

Distribusi atlet angkat berat Komite Olahraga Nasional Indonesia menurut jenis kelamin didominasi oleh pria yaitu 10 orang (62,5%) dan 6 orang wanita (37,5%). Pada atlet angkat besi juga sama hal nya dengan atlet angkat berat yaitu didominasi oleh pria sebanyak 6 orang (66,7%) dan 3 orang wanita (33,3%), sedangkan pada atlet binaraga seluruhnya mempunyai jenis kelamin pria yaitu 5 orang (100,0%). Karakteristik jenis kelamin berdasarkan jenis olahraga dapat dilihat pada tabel 4.1 :

Tabel 4.1 Karakteristik atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan jenis kelamin

Jenis Olahraga	Jenis Kelamin		Total (%)
	Wanita	Pria	
Binaraga	0 (0,0%)	5 (100,0%)	5 (100,0)
Angkat Berat	6 (37,5%)	10 (62,5%)	16 (100,0)
Angkat Besi	3 (33,3%)	6 (66,7%)	9 (100,0)
Total	9 (30,0%)	21 (70,0%)	30 (100,0)

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga secara keseluruhan didominasi oleh pria yaitu sebanyak 21 orang (70,0%) dan wanita sebanyak 9 orang (30,0%).

4.1.2 Karakteristik atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan usia

Distribusi atlet angkat berat dan angkat besi Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Riau berdasarkan usia banyak berada pada usia remaja akhir yaitu (17-25) tahun, pada atlet angkat berat 12 orang (75,0%) dan angkat besi sebanyak 8 orang (88,9%). Pada atlet binaraga paling banyak berada di usia dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 3 orang (60,0%). Karakteristik usia berdasarkan jenis olahraganya dapat dilihat pada tabel 4.2 :

Tabel 4.2 Karakteristik atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan usia

Jenis Olahraga	Remaja awal	Remaja akhir	Dewasa awal
Binaraga	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (60,0%)
Angkat Berat	1 (6,3%)	12 (75,0%)	1 (6,3%)
Angkat Besi	1 (11,1%)	8 (88,9%)	0 (0,0%)
Total	2 (6,7%)	20 (66,7%)	4 (13,3%)

Dewasa akhir	Lansia awal	Total (%)
1 (20,0%)	1 (60,0%)	5 (100,0)
2 (12,5%)	0 (0,0%)	16 (100,0)
0 (0,0%)	0 (0,0%)	9 (100,0)
3 (10,0%)	1 (3,3%)	30 (100,0)

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa secara keseluruhan atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga paling banyak berada pada usia remaja akhir (17-25 tahun) yaitu 20 orang (66,7%).

4.2 Distribusi status gizi atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Distribusi status gizi atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Riau secara keseluruhan paling banyak terdapat pada kategori *overweight* yaitu 10 orang (33,3%), pada atlet angkat berat terdapat 5 orang (31,3%), angkat besi 3 orang (33,3%), dan binaraga 2 orang (40,0%). Karakteristik IMT berdasarkan jenis olahraganya dapat dilihat pada tabel 4.3 :

Tabel 4.3 Distribusi status gizi atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan IMT

Jenis Olahraga	Normal	Overweighth
Binaraga	2 (40,0%)	2 (40,0%)
Angkat Berat	3 (18,8%)	5 (31,3%)
Angkat Besi	4 (44,4%)	3 (33,3%)
Total	9 (30,0%)	10 (33,3%)

<i>Moderate obese</i>	<i>Severe obese</i>	Total (%)
1 (20,0%)	0 (0,0%)	5 (100,0)
7 (43,8%)	1 (6,3%)	16 (100,0)
1 (11,1%)	1 (11,1%)	9 (100,0)
9 (30,0%)	2 (6,7%)	30 (100,0)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa status gizi atlet angkat berat berdasarkan IMT paling banyak memiliki status gizi *moderate obese* yaitu sebanyak 7 orang (43,8%), pada atlet angkat besi terdapat 1 orang (11,1%) yang memiliki status gizi *moderate obese* dan 1 orang (11,1%) *severe obese*, sedangkan pada atlet binaraga terdapat 2 orang (40,0%) yang memiliki status gizi *overweight*.

4.3 Distribusi *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan kuisioner *Silhouette Test*

Distribusi *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan pengisian kuisioner *Silhouette Test* yaitu secara keseluruhan sebanyak 22 orang (73,3%) memilih gambar nomor 3-5 pada yang menunjukkan status gizi normal. Distribusi *body image* berdasarkan jenis olahraganya dapat dilihat pada tabel 4.4 :

Tabel 4.4 Distribusi *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan Kuisioner *Silhouette Test*

Jenis Olahraga	(Normal) Gambar 3-5	(Overweight) Gambar 6
Binaraga	5 (100,0%)	0 (0,0%)
Angkat Berat	11 (68,8%)	4 (25,0%)
Angkat Besi	6 (66,7%)	1 (11,1%)
Total	22 (73,3%)	5 (16,7%)

(<i>Moderate obese</i>) Gambar 7-8	(<i>Severe obese</i>) Gambar 9	Total (%)
0 (0,0%)	0 (0,0%)	5 (100,0)
1 (6,3%)	0 (0,0%)	16 (100,0)
2 (22,2%)	0 (0,0%)	9 (100,0)
3 (10,0%)	0 (0,0%)	30 (100,0)

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa pada atlet angkat berat paling banyak memilih gambar 3-5 yang menunjukkan status gizi normal sebanyak 11 orang (68,8%), 4 orang (25,0%) memilih gambar 6 yaitu *overweight*, dan 1 orang (6,3%) memilih gambar 7-8 yaitu *moderate obese*. Pada atlet angkat besi juga sama halnya dengan atlet angkat berat yaitu 6 orang (66,7%) yang memilih gambar 3-5 dan sisanya yaitu 2 orang (22,2%) memilih *moderate obese*, dan 1 orang (11,1%) memilih *overweight*. Pada atlet binaraga seluruhnya memilih gambar 3-5 yaitu sebanyak 5 orang (100,0%).

4.4 Gambaran *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan status gizi IMT

Gambaran *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan secara keseluruhan dari 30 orang (100,0%), 22 orang (73,3%) memiliki *body image* yang normal, 5 orang (16,7%) memiliki *body image overweight*, dan 3 orang (10,0%) memiliki *body image moderate obese*. Gambaran *body image* berdasarkan status gizi IMT atlet dapat dilihat pada tabel 4.5 :

Tabel 4.5 Gambaran *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan status gizi IMT

IMT	Normal	Overweight
Normal	9 (100,0%)	0 (0,0%)
Overweight	7 (70,0%)	2 (20,0%)
Moderate Obese	6 (66,7%)	3 (33,3%)
Severe Obese	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Total	22 (73,3%)	5 (16,7%)

Moderate Obese	Total
0 (0,0%)	9 (100,0%)
1 (10,0%)	10 (100,0%)
0 (0,0%)	9 (100,0%)
2 (100,0%)	2 (100,0%)
3 (10,0%)	30 (100,0%)

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan bahwa dari 9 orang atlet yang berstatus gizi normal, seluruhnya memiliki *body image* yang normal juga, sedangkan pada 10 orang atlet yang memiliki status gizi *overweight*, sebanyak 7 orang memiliki *body image* yang normal, 2 orang memiliki *body image* yang *overweight*, dan satu orang yang memiliki *body image moderate obese*. Pada 9 orang atlet yang memiliki status gizi *moderate obese*, 2 orang memiliki *body image* yang normal dan 3 orang memiliki *body image overweight*, sedangkan pada 2 orang atlet yang berstatus gizi *severe obese*, keduanya memiliki *body image moderate obese*.

PEMBAHASAN

5.1 Distribusi atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia

5.1.1 Karakteristik atlet angkat berat, angkat besi, dan

binaraga berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, jenis kelamin pada atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau periode Februari 2015 hingga Desember 2015 didominasi oleh pria yaitu 21 orang (70%) dan wanita 9 orang (30%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M.Rizky pada tahun 2010 diperoleh jumlah atlet angkat besi PPLP Provinsi Jawa Tengah seluruhnya berjenis kelamin pria yaitu 5 orang (100%)³⁷. Hal ini dikarenakan perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap kekuatan otot, pada atlet angkat besi wanita memiliki otot luas penampang yang lebih kecil sehingga tidak dapat mencapai otot luas penampang yang sama dengan pria.³⁸ Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budi Haryanto pada tahun 2006 diperoleh jumlah atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga tidak jauh berbeda jumlahnya antara pria dan wanita yaitu 12 orang (54,6%) pria dan 10 orang (45,4%) wanita.⁴ Beberapa atlet angkat besi wanita memiliki prinsip adanya persamaan hak dan tidak mempersalahkan gender, karena atlet wanita juga banyak yang mendapatkan prestasi pada cabang olahraga ini.³⁹

5.1.2 Karakteristik atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia

(KONI) Provinsi Riau periode Februari 2015 hingga Desember 2015 menurut usia paling banyak berada pada usia remaja akhir (17-25 tahun) yaitu 20 orang (66,7%), sedangkan berdasarkan jenis olahraganya pada atlet binaraga didominasi usia dewasa awal (26-35 tahun). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rohma Yuanita dkk pada tahun 2013 didapatkan atlet PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Binaraga, dan Angkat Berat seluruh Indonesia) di Semarang rata-rata berusia 20-23 yang tergolong usia remaja akhir.⁴⁰

Latihan fisik pada atlet harus disesuaikan dengan usianya dan usia remaja merupakan pondasi awal untuk membentuk kondisi fisik, sehingga tidak berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan. Kondisi fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan pelatih untuk memberikan teknik dan taktik lanjutan pada setiap atlet. Pada masa remaja perkembangan fisik yang paling menonjol terdapat pada perkembangan, kekuatan, ketahanan.⁴¹

5.2 Distribusi status gizi atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau Tahun 2015 periode Februari 2015 hingga Desember 2015 didapatkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yang paling banyak yaitu overweight sebanyak 10 orang (33,3%), sedangkan berdasarkan jenis olahraganya yaitu pada atlet angkat

berat IMT paling banyak adalah moderate obese yaitu 7 orang (43,8%), pada atlet angkat besi dan binaraga IMT paling banyak yaitu normal sebanyak 4 orang (44,4%) dan 2 orang (40,0%). Sangat penting mengetahui status gizi setiap atlet karena sangat bermanfaat untuk kepentingan aktifitas atlet yang membutuhkan berat badan yang proporsional.

IMT umumnya diusia remaja mengalami perubahan yang cepat, dengan pengetahuan dari IMT maka atlet berusia remaja bisa menekan resiko mempunyai kelebihan berat badan atau sebaliknya. Untuk mencapai IMT yang ideal, para atlet harus memperhatikan beberapa hal, seperti aktifitas fisik sehari-hari, asupan kalori per-hari, jenis makanan yang dikonsumsi setiap harinya, dan pola hidup yang sehat akan mempengaruhi IMT. Jika tidak memperhatikan faktor-faktor tersebut, atlet bisa saja mempunyai IMT yang tidak normal.⁴²

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap sampel penelitian, mereka menyebutkan bahwa jarangya mengkonsumsi vitamin dan suplemen. Asupan makanan yang dikonsumsi juga tidak pernah diperhatikan apakah memenuhi kebutuhan energi yang dibutuhkan sesuai dengan jenis olahraga mereka. Makanan yang mereka konsumsi hanya makanan yang telah disediakan di rumah maupun selama latihan. Hal ini bisa menyebabkan para atlet memiliki IMT yang berlebih atau tidak normal.

5.3 Distribusi *body image* atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga berdasarkan kuisioner *Silhouette Test*

Berdasarkan penelitian dengan menggunakan kuisioner *Silhouette Test* pada atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau Tahun 2015 periode Februari 2015 hingga Desember 2015 secara keseluruhan didapatkan sebanyak 22 orang (73,3%) memilih gambar no 3-5 yang menunjukkan status gizi normal, sedangkan dalam pengukuran IMT atlet yang berstatus gizi normal hanya 9 orang (30,0%). Hasil wawancara dengan menggunakan kuisioner *silhouette* berdasarkan jenis olahraganya yaitu pada atlet angkat berat memilih gambar 3-5 sebanyak 11 orang (68,8%), atlet angkat besi sebanyak 6 orang (66,7%), dan binaraga 5 orang (100,0%).

Dari data pengisian kuisioner, dapat menunjukkan dua hal yaitu bahwa para atlet merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya atau para atlet merasa tidak masalah terhadap bentuk tubuhnya sehingga merasa tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Faktor mental khususnya rasa kepercayaan diri atlet dan asupan makanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh dalam hal ini.

Body image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dapat berupa penilaian positif maupun negatif. *Body image* merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat berpengaruh. Komponen *body image* yang paling berperan terhadap para atlet adalah berasal dari komponen kesehatan fisik.⁷

5.4 Gambaran *body image* atlet angkat berat, angkat besi,

dan binaraga berdasarkan status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau Tahun 2015 periode Februari 2015 hingga Desember 2015 didapatkan bahwa dari 9 orang atlet yang berstatus gizi normal, seluruhnya memiliki *body image* yang normal juga, sedangkan pada 10 orang atlet yang memiliki status gizi *overweight*, sebanyak 7 orang memiliki *body image* yang normal, 2 orang memiliki *body image* yang *overweight*, dan satu orang yang memiliki *body image moderate obese*. Pada 9 orang atlet yang memiliki status gizi *moderate obese*, 2 orang memiliki *body image* yang normal dan 3 orang memiliki *body image overweight*, sedangkan pada 2 orang atlet yang berstatus gizi *severe obese*, keduanya memiliki *body image moderate obese*.

Body image merupakan gambaran mental atau penilaian atas apa yang dipikirkan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya, tetapi apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan bentuk tubuhnya yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian dan evaluasi diri yang subjektif.⁴³ Ketidak sesuaian antara pengukuran status gizi berdasarkan IMT dengan persepsi bentuk tubuh atlet terhadap dirinya sendiri cukup berpengaruh terhadap segi kesehatan maupun segi psikologis yang nantinya akan berdampak pada performa atlet.

Body image merupakan suatu pikiran atau persepsi yang tidak menetap melainkan mengalami perubahan terus menerus, sensitif terhadap perubahan suasana hati, lingkungan dan pengalaman fisik individual. *Body image* mengacu pada gambaran seseorang tentang bentuk tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, dari pada penilaian orang serta dipengaruhi pula oleh keyakinanya mengenai bentuk tubuh yang ideal.⁴⁴

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan bahwa atlet angkat berat, angkat besi, dan binaraga KONI Provinsi Riau periode Februari 2015 hingga Oktober 2015 menurut jenis kelamin yaitu 9 orang (30,0%) wanita dan 21 orang (70,0%) pria, usia secara keseluruhan paling banyak berada pada usia remaja akhir (17-25 tahun) yaitu 20 orang (66,7%), status gizi berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) paling banyak pada kategori *overweight* yaitu 10 orang (33,3%), gambaran *body image* secara keseluruhan sebanyak 22 orang (73,3%) memilih gambar nomor 3-5 pada kuisioner *Silhouette Test* yang menunjukkan status gizi normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Riau dan pihak KONI Provinsi Riau atas segala fasilitas kemudahan yang diberikan kepada penulis selama melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Hapsari M, Huriyati E. Gaya hidup, status gizi, dan stamina atlet pada sebuah klub sepakbola. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 2007; 23 (4):192.
2. Efendi BR. Meneropong keolahragaan nasional [internet] diakses pada 20 Oktober 2015. Diunduh dari : <http://sport.bisnis.com/read/20141005/59/262426/asiangames2014indonesia-gagal-masuk-10besariniinstruksi-menpora>.
3. Agusta, dkk. Buku Pintar Olahraga. Jakarta: Penerbit Aneka; 2007.
4. Haryanto B. Profil kekuatan atlet pelatihan jangka panjang (PJP) Jawa Tengah cabang olahraga angkat besi / angkat berat dan binaraga PON XVII dari tahun 2005 – 2006 [skripsi]. Semarang;2006.
5. Arisman. Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan, Jakarta: EGC;2009.
6. Tim Sport Science Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Riau. Pengukuran Index Massa Tubuh Atlet Koni Provinsi Riau. 2014.
7. Cash TF, Smolak L. 2011. *Body image, second edition: a handbook of science, practice, and prevention*. Newyork: Guilford press.

8. Henggaryadi G. Hubungan antara body image dengan harga diri pada remaja pria yang mengikuti latihan fitness/kebugaran [skripsi]. Jawa Barat;2008.
9. Putri R. Hubungan obesitas dengan gambaran citra tubuh pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia [skripsi]. Jakarta;2012.
10. Cox, R.H. 2007.Sport psychology, concept& applications. Boston: McGraw Hill.
11. Setyawati H. Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui *imaginery training* pada atlet wushu Jawa Tengah. Journal of Physical Education, Health and Sport.2014; 1 (1).
12. Sudiana, KI. Asupan nutrisi seimbang sebagai upaya mencegah kemerosotan prestasi olahraga. Jurusan Ilmu Keolahragaan. 2010; 42.
13. Wijaya GY. Olahraga sebagai sarana pemupuk nasionalisme [internet] diakses pada 12 Maret 2015.Diunduh dari: http://www.academia.edu/5886010/Olahraga_Sebagai_Sarana_Pemupuk_Nasionalisme.
14. Lutan R, Habibudin C, Suherman A. 2000. Gizi olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
15. Olimpiade SOWG di LA, Atlet Indonesia bawa pulang 36 Medali [internet] diakses pada Oktober 2015. Diunduh dari : <http://sport.tempo.co/read/news/2015/08/04/103689108/olimpiade-sowg-di-la-atlet-indonesia-bawa-pulang-36-medali>
16. Arsani KA, Agustini M, Sudarmada IN. Manajemen gizi atlet cabang olahraga unggulan di kabupaten. Jurnal Sains dan Teknologi.2014; 3 (1): 276.
17. Portal Berita Riau Aktual [internet] diakses pada 21 Maret 2013. Available from:<http://riauaktual.com/berita/detail/3572/2013/03/21/konipusat-minta-koniriau-kirimkan-daftar-atlet-unggulan#.VQHV5-8nibA>.
18. Septiadi A. 2013. Pembinaan olahraga judo dalam meningkatkan prestasi menuju PON XVIII PENGDA persatuan judo seluruh Indonesia Provinsi Riau.
- 19.Nasrul. Atlet Kurang Diurus, Prestasi Olahraga Riau Anjlok [internet] diakses pada 2014. Diunduh dari : <http://pekanbaru.tribunnews.com/2014/12/26/atlet-kurang-diurus-prestasi-olahraga-riau-anjlok>.
20. Fisher S. 2014. Development and structure of the body image.Newyork: Psychology press.
21. Wihardja D. Atlet Angkat Besi Dikarantina di Korea

- [internet] diakses pada 2012. Diunduh dari : <http://sport.tempo.co/read/news/2012/07/09/103415857/atlet-angkat-besi-dikarantina-di-korea>.
22. Anindita TD. Hubungan persepsi body image dan kebiasaan makan dengan status gizi pada atlet senam dan renang di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta [skripsi]. Bogor. Institut Pertanian Bogor; 2011.
 23. Papalia, Olds. Human development (psikologi perkembangan). Jakarta: Kencana; 2001.
 24. Suryanie K. Hubungan antara citra raga dengan narsisme pada para model [skripsi]. Surakarta; 2005.
 25. Gibney MJ, Margetts BM, Kearney JM, and Arab Lenore. Gizi kesehatan masyarakat. Jakarta: EGC; 2008.
 26. Christine. Gambaran body image pada model [skripsi]. Medan. Universitas Sumatera Utara; 2008.
 27. Almtsier S. 2003. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: PT. Gramedia.
 28. Supariasa N D, Bakri B, Fajri I, 2001. Penilaian status gizi. Jakarta: Penerbit buku kedokteran. EGC.
 29. Riyadi H. 2006. Gizi dan Kesehatan Keluarga. Edisi ke-2. Jakarta: Universitas Terbuka.
 30. Sedyanti, Th. 2000. Pengaturan Makan Sebelum, Saat dan Setelah Bertanding. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
 31. A. Purba. 2006. Kardiovaskuler dan Faal Olahraga. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
 32. Surbakti S. Asupan bahan makanan dan gizi bagi atlet renang. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2010; 8 (2): 111-5.
 33. Bahan ajar tata gizi seimbang [internet]. Diunduh melalui : http://file.upi.edu/direktori/fpok/jur.pend._kepelatihan/194607181985111bastinusnmatjan/bahanajarutama/bahanajar7.pdf.
 34. Bray GA (1979). Obesity in American. Proceedings of the 2nd Foragy Internasional Center o Obesity. Washington DC. NIH Publication, No 79.
 35. Hastuti J. Anthropometry and body composition of Indonesian adults: an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity. [thesis]. Australia. Queensland University of Technology; 2013.
 36. Departemen kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Profil kesehatan Indonesia; 2009.

37. Chalalan MR. Profil aktivitas latihan dan pola hidup atlet angkat besi ppls putra propinsi jawa tengah. Semarang;2010.
38. Lincoln EF, Alvin JD, Kevin KH, Wenyan C. Gender- and height-related limits of muscle strength in world weightlifting champions. *Journal of Applied Physiology*. 2000;89 (3).
39. Hermawan R. Efektivitas kepemimpinan lembaga swadaya masyarakat dalam pembinaan olahraga prestasi. [thesis]. Jawa Barat;2012.
40. Yuanita R, Kartini A, Irene M. Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga persatuan angkat besi binaraga dan angkat berat seluruh indonesia (pabbsi) madiun jawa timur dalam persiapan kejuaraan daerah di madiun tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2014;2 (3).
41. Kuswardini A. Penyusunan norma kemampuan fisik atlet pencak silat usia 14-17 se-DIY. Semarang;2012.
42. Farid MI. Pengaruh pola makan harian terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT). Jakarta;2015.
43. Honigman, Castle. Self Confidence and Influence Strategies: An organization Simulation. *Journal of personality*. 2006;44 (2).
44. Anastasia M. Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta: LKis;2006.