

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP PERFORMA ATLET HANDBALL PALEMBANG

### *RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND EATING BEHAVIOR TOWARDS THE PERFORMANCE OF PALEMBANG HANDBALL ATHLETES*

<sup>1</sup>Gracheffa Asyel Rifalia, <sup>2\*</sup>Ditia Fitri Arinda, <sup>3</sup>Indah Purnama Sari  
<sup>1,2\*,3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Kontak koresponden: ditiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id

#### ABSTRAK

Dewasa ini, kondisi performa atlet Indonesia belum mencapai titik ideal, hal ini disebabkan oleh dampak dari asupan makan yang tidak seimbang. Perilaku makan berlebihan atau sangat sedikit dapat menyebabkan gangguan makan dan hal tersebut dapat dipengaruhi oleh *body image* seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makna terhadap performa atlet handball Palembang. Sampel dalam penelitian ini yaitu 64 atlet *handball* yang ada di Kota Palembang yang diambil dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil penelitian ini menunjukkan atlet handball di Kota Palembang memiliki *body image* positif (53,1%), perilaku makan berada pada kategori pendekatan terhadap makan (57,8%), dan performa atlet berada pada kategori sedang (55,7%). Dari analisis data yang dilakukan didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=0,917$ ) dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=1,000$ ). Peneliti merekomendasikan agar pelatih meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan frekuensi latihan dan untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengubah atau menambahkan variabel dan menambahkan jumlah sampel.

**Kata Kunci:** *body image*; perilaku makan; atlet Handball

#### ABSTRACT

*Nowadays, the performance condition of Indonesian athletes has not reached the ideal point, this is caused by the impact of unbalanced food intake. Excessive or very little eating behavior can cause eating disorders and this can be influenced by a person's body image. This study aims to determine the relationship between body image and meaning behavior on the performance of Palembang handball athletes. The sample in this study was 64 handball athletes in Palembang City who were taken using the total sampling technique. The data analysis technique used the Kolmogorov-Smirnov test. The results of this study indicate that handball athletes in Palembang City have a positive body image (53.1%), eating behavior is in the approach category to eating (57.8%), and athlete performance is in the moderate category (55.7%). From the data analysis carried out, it was found that there was no relationship between body image and the performance of handball athletes in Palembang City ( $p = 0.917$ ) and there was no relationship between eating behavior and the performance of handball*

*athletes in Palembang City (p = 1.000). The researcher recommends that coaches improve athlete performance by increasing the frequency of training and for further research to conduct further research by changing or adding variables and increasing the number of samples.*

**Keywords:** *body image; eating behavior; Handball athletes*

## **Pendahuluan**

Dewasa ini, prestasi dalam bidang olahraga menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara secara nasional. Pada tingkat global, olahraga telah dimanfaatkan sebagai alat praktis untuk proses pembangunan (Indrawan & Aji, 2019). Tidak hanya negara-negara yang sedang berkembang, tetapi juga negara-negara maju berusaha menggunakan kriteria olahraga untuk mendukung pencapaian tujuan terkait pembangunan dan hubungan internasional, seperti acara olahraga skala besar yang disebut *megaevent* yang telah menjadi elemen krusial dalam strategi pembangunan di tingkat lokal dan nasional (Tinaz & Knott, 2021). Prestasi yang diraih oleh para atlet memberikan sejumlah manfaat yang signifikan bagi masa depan mereka, baik dalam hal pendidikan maupun finansial (Wigyantari & Wulandari, 2022).

Prestasi olahraga Indonesia tampaknya mengalami fluktuasi yang tidak konsisten (Fenanlampir, 2020). Atlet Indonesia mencapai puncak keemasannya pada periode *Sea Games* 1977-1999, tetapi mengalami penurunan yang signifikan dalam kompetisi internasional setelah tahun 1999 (Harahap, 2018). *Handball* merupakan sebuah permainan beregu yang melibatkan penggunaan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan satu atau kedua tangan. Di mana dua tim dengan masing-masing 7 pemain yang bertujuan untuk mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan ini, bola dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan (Musthofa & Kafrawi, 2019; Purnomo, 2019). Cabang olahraga *handball* selama beberapa tahun terakhir ini belum pernah menjuarai kompetisi internasional seperti *asian games* dan *sea games* (Yudho *et al.*, 2022). Dan atlet *handball* Sumatera Selatan belum berhasil meraih medali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XX yang diadakan di Papua pada tahun 2021 (Komite Olahraga Nasional Indonesia, 2021). Menurut Dispora Kota Palembang (2023), pada ajang Porprov Sumatera Selatan XIV yang diadakan di Kabupaten Lahat tahun 2023 tim *handball* Palembang belum berhasil membawa pulang medali emas.

Dengan prestasi olahraga yang fluktuatif tersebut, atlet membutuhkan perhatian yang lebih karena melalui kegiatan olahraga mampu mengangkat nama baik dan mempersatukan bangsa pada tingkat nasional maupun internasional (Indrawan & Aji, 2019). Kunci untuk atlet terus berprestasi dan menunjukkan eksistensi diri pada sebuah kompetisi adalah performa. Performa atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, termasuk kondisi fisik, pengalaman, program latihan, dan asupan nutrisi yang tepat (Peeling *et al.*, 2018). Beberapa elemen dari kondisi fisik meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan kekuatan. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal, diperlukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah direncanakan dengan baik dan disesuaikan dengan kebutuhan dalam cabang olahraga tertentu (Prima & Kartiko, 2021). Karena semakin tinggi kemampuan atlet

dalam latihan, semakin lancar penguasaan keterampilan atau kemampuan di pertandingan (Yudanto & Nurcahyo, 2020). Asupan nutrisi atlet yang sesuai akan mempengaruhi penampilan mereka saat latihan dan kompetisi. Asupan zat gizi pada atlet berfokus untuk meningkatkan cadangan glikogen dalam otot sebelum berolahraga (Bulqini et al., 2022).

Kondisi performa atlet Indonesia belum mencapai titik ideal, hal ini disebabkan oleh dampak dari asupan makan yang tidak seimbang (Mappanyukki & Mutmainnah, 2021). Selain itu, pengetahuan tentang nutrisi dalam olahraga masih kurang, sehingga menyebabkan keterbatasan dalam variasi pemilihan makanan (Sasmarinto & Nazirun, 2022). Performa dan prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh latihan rutin, tetapi juga bergantung pada asupan zat gizi yang konsisten (Kemenkes, 2021). Kebutuhan gizi pada atlet berbeda dengan kebutuhan gizi individu yang bukan atlet karena perbedaan dalam aktivitas fisik dan kondisi mental (Kemenkes, 2014).

Perilaku makan memiliki peran penting dalam kehidupan karena dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Perilaku makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang rendah gizi, sering melewatkan waktu makan, atau tidak makan secara teratur, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan kekurangan nutrisi (Putri et al., 2020). Atlet yang memiliki perilaku makan yang tidak teratur menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada atlet yang menjaga perilaku makan mereka dengan baik (Rodríguez et al., 2020). Kecemasan sering dirasakan oleh para atlet karena ketakutan terhadap kegagalan dan kekhawatiran terhadap harga diri mereka (Arwin et al., 2023). Kecemasan, stres, dan tekanan seringkali berkaitan dengan adopsi perilaku makan yang tidak sehat, termasuk perilaku pendekatan terhadap makanan, makan secara berlebihan dan peningkatan konsumsi makanan ringan serta makanan cepat saji, hal ini dikarenakan kecemasan, stres, dan tekanan menyebabkan pelepasan hormon untuk menekan rasa lapar yang memengaruhi perilaku makan dan asupan gizi yang bisa menyebabkan obesitas. (Coulthard et al., 2020; Wijayanti, Margawati and Wijayanti, 2019).

Saat ini, perilaku makan atlet belum memenuhi standar rekomendasi, hal ini dibuktikan dengan penelitian Penggalih et al. (2019) yang menemukan bahwa perilaku makan atlet sepakbola remaja dalam memperoleh zat gizi energi dan karbohidrat belum memenuhi standar rekomendasi, baik dari segi kebutuhan standar maupun Angka Kecukupan Gizi (AKG). Perubahan perilaku makan yang cenderung menuju perilaku yang tidak sehat dapat menghasilkan kondisi status gizi remaja yang tidak normal (Ober et al., 2021). Perubahan perilaku makan, seperti makan berlebihan atau sangat sedikit bahkan sampai pada perubahan ekstrim dalam pola makan yang dapat menyebabkan gangguan makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa, sering kali terjadi pada atlet dan bisa dipengaruhi oleh citra tubuh atau pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri (Assyifa & Riyadi, 2023).

Menurut Denich & Ifdil (2015) *Body image* adalah citra tubuh atau cara individu melihat tubuh ideal mereka dan apa yang mereka harapkan dari bagian-bagian tubuh tertentu, yang dapat dipengaruhi oleh persepsi orang lain dan sejauh mana individu merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut. Menurut Sullivan-Myers et al. (2023) Penilaian

terhadap citra tubuh dapat menghasilkan dua jenis evaluasi, yaitu positif (*body image* positif) dan negatif (*body image* negatif). *Body image* positif mencakup perasaan kepuasan dan kenyamanan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sementara *body image* negatif mencakup ketidakpuasan dan perasaan kurang menarik terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Eprillia, 2022).

Pada saat ini terdapat risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya masalah *body image* pada atlet salah satunya adalah tekanan sosial yang datang dari pelatih yang mendorong pencapaian bentuk tubuh tertentu, hal ini dapat memicu kekhawatiran di kalangan atlet. (Burgon et al., 2023). Merubah penampilan fisik atau *body image* dianggap dapat meningkatkan kepercayaan diri karena atlet merasa lebih puas dengan penampilannya yang lebih baik (Eprillia, 2022). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian dari Issom & Putra (2018) yang menunjukkan bahwa sebanyak 83 atlet remaja, atau sebanyak 56,8%, merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Hal ini berbeda dengan penelitian Wangu et al. (2023) yang menyatakan bahwa 54% dari partisipan memiliki persepsi positif terhadap *body image*. Lalu penelitian Alfian (2021) menunjukkan bahwa lebih banyak laki-laki memiliki persepsi *body image* dalam kategori positif. Hal ini dikarenakan perubahan tubuh yang dialami oleh wanita seringkali dijadikan tolok ukur untuk meningkatkan harga diri (Mulyati et al., 2019). Individu yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini menyebabkan mereka mengembangkan pola pikir yang mendorong perilaku makan yang kurang baik, dengan tujuan mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuh mereka (Laksmi et al., 2018).

Penelitian terfokus yang menyelidiki keterkaitan antara *body image* dan perilaku makan terhadap performa atlet *handball* masih terbatas dalam literatur. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku makan terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, diharapkan dapat merumuskan strategi latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan. Penelitian ini tidak hanya akan memberikan manfaat bagi klub *handball* di Palembang, tetapi juga berpotensi untuk memberikan sumbangan pada literatur ilmiah terkait pengembangan keterampilan *handball* di wilayah lain. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makan terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah *observational* analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 14, SMA Negeri 4, SMA Muhammadiyah 1, SMK Negeri 3, dan SMA Negeri 8 Kota Palembang pada bulan Maret-Mei 2024. Sampel pada penelitian ini yaitu 64 atlet *handball* yang telah ditentukan dengan metode *total sampling*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan tes performa seperti tes kekuatan otot perut (*sit-up*), tes kekuatan otot lengan (*push-up*), tes kelenturan (*sit and reach*), tes kecepatan (*sprint 30 m*), tes daya tahan ( $VO_2\text{max}$  menggunakan tes balke), dan tes

kelincahan (*arrowhead agility*). Instrumen pada penelitian ini yaitu angket penilaian tes performa, kuesioner *body image* menggunakan *Multidimensional Body Self-Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (1994) lalu peneliti melakukan translate Bahasa dan dilakukan uji validitas dengan hasil item yang valid berjumlah 19 dengan nilai r hitung 0,385-0,601 dan uji reabilitas dengan nilai cronbach's alpha sebesar 0,722 atau dapat dikatakan bahwa kuesioner *body image* tersebut valid karena syarat minimal reliabilitas  $> 0,6$ . Kuesioner perilaku makan menggunakan *Adult Eating Behaviore Questionnaire* (AEBQ) yang dikembangkan oleh Hunot et al., (2016), lalu peneliti melakukan *translate* bahasa dan melakukan uji validitas dengan hasil terdapat 18 item valid dengan nilai r hitung 0,362-0,616 dan uji reabilitas dengan nilai cronbach's alpha 0,692. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan uji deskriptif. Lalu, analisis bivariat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku makan terhadap performa atlet.

## Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Laki-Laki	30	46,9
Perempuan	34	53,1
Total	64	100

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (53,1%) dan laki-laki sebanyak 30 orang (46,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Latihan

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1 kali dalam seminggu	17	26,6
2 kali dalam seminggu	38	59,4
3 kali dalam seminggu	6	9,4
4 kali dalam seminggu	3	4,8
Total	64	100

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa responden pada penelitian ini mayoritas memiliki frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu (59,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Body image* Atlet Berjenis Kelamin Perempuan

<i>Body image</i>	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Negatif	20	58,8
Positif	14	41,2
Total	34	100

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa atlet handball yang berjenis kelamin perempuan mayoritas memiliki *body image* negatif (58,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Body image* Atlet Berjenis Kelamin Laki-laki

<i>Body image</i>	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Negatif	10	33,3
Positif	20	66,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel, dapat diketahui bahwa atlet handball yang berjenis kelamin laki-laki mayoritas memiliki *body image* positif (66,7%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Body image* Seluruh Responden

<i>Body image</i>	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Negatif	30	46,9
Positif	34	53,1
Total	64	100

Berdasarkan tabel, responden dikategorikan *body image* positif jika *score* > mean (16,79) sedangkan dikategorikan *body image* negatif jika *score* < mean (16,79). Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa responden dengan kategori *body image* negatif sebanyak 27 orang (46,9) dan *body image* positif sebanyak 37 orang (53,1%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki *body image* positif yaitu sebanyak 37 orang (53,1%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden

Perilaku Makan	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Penghindar terhadap makan	27	42,2
Pendekatan terhadap makan	37	57,8
Total	64	100

Berdasarkan tabel, responden yang mendapatkan *score* subskala pendekatan terhadap makanan lebih besar daripada *score* subskala penghindar terhadap makanan, maka akan dikategorikan menjadi pendekatan terhadap makanan. Begitu pula sebaliknya, jika responden mendapatkan skor subskala penghindar terhadap makanan lebih besar, maka akan dikategorikan menjadi penghindar terhadap makanan. Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa responden dengan kategori perilaku penghindar terhadap makanan sebanyak 27 orang (42,2%) dan pendekatan terhadap makanan sebanyak 37 orang (57,8%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki perilaku pendekatan terhadap makanan yaitu sebanyak 37 orang (57,8%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Performa Atlet Handball Berjenis Kelamin Perempuan di Kota Palembang

T-Score	Performa	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
< 286,68	Rendah	12	35,3
286,68-316,74	Sedang	17	50
≥ 316,74	Tinggi	5	14,7
Total		34	100

Score performa atlet *handball* berjenis kelamin perempuan yang telah didapatkan dikonversi menjadi *T-Score*, lalu dikategorikan menjadi performa rendah, tinggi, dan sedang. Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin perempuan dengan kategori rendah sebanyak 12 orang (35,3%), performa sedang sebanyak 17 orang (50%), dan responden dengan performa tinggi sebanyak 5 orang. Mayoritas atlet *handball* berjenis kelamin perempuan di Kota Palembang memiliki performa sedang yaitu sebanyak 17 orang (50 %).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Performa Atlet Handball Berjenis Kelamin Laki-laki di Kota Palembang

T-Score	Performa	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
< 289,21	Rendah	8	26,7
289,21-334,46	Sedang	18	60
≥ 334,47	Tinggi	4	13,3
Total		34	100

Score performa atlet *handball* berjenis kelamin laki-laki yang telah didapatkan dikonversi menjadi *T-Score*. Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki dengan kategori performa rendah sebanyak 8 orang (26,7%), performa sedang sebanyak 18 orang (60%), dan responden dengan performa tinggi sebanyak 4 orang (13,3%). Mayoritas atlet *handball* berjenis kelamin laki-laki di Kota Palembang memiliki performa sedang yaitu sebanyak 18 orang (60%).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Performa Atlet Handball di Kota Palembang

Performa	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Rendah	20	31,3
Sedang	35	55,7
Tinggi	9	14
Total	64	100

Dari hasil kategori laki-laki dan perempuan sebelumnya, dapat diketahui di tabel 9 bahwa responden dengan kategori performa rendah sebanyak 20 orang (31,3%), performa sedang sebanyak 35 orang (55,7%), dan responden dengan performa tinggi sebanyak 9 orang (14%). Mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang memiliki performa sedang yaitu sebanyak 35 orang (55,7%).

Tabel 10. Hubungan *Body image* dan Perilaku Makan Terhadap Performa Atlet *Handball* di Kota

Palembang									
Variabel		Performa Atlet						Total	P Value
		Rendah		Sedang		Tinggi			
		F	%	F	%	f	%		
<i>Body image</i>	Negatif	9	30	19	63,3	2	6,7	20	0,917
	Positif	11	32,4	16	47,1	7	20,6	34	
Perilaku Makan	Penghindar	8	29,6	15	55,6	4	14,8	27	1,000
	Pendekatan	12	32,4	20	54,1	5	13,5	37	

Berdasarkan tabel 10, nilai p value pada variabel di atas adalah 0,917 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan performa atlet. Sama halnya dengan variabel perilaku makan yang nilai p valuenya adalah 1,000 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan dan performa atlet.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa performa atlet *handball* di Kota Palembang mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Setijono (2021) yang menunjukkan performa atlet pemusatan latihan provinsi berada pada kategori sedang. Hal ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi pelatih untuk meningkatkan performa atlet agar mencapai target performa tinggi. Performa yang tinggi tentu sangat dibutuhkan bagi seorang atlet agar bisa mendapatkan kondisi fisik yang diperlukan demi mencapai prestasi yang maksimal (Puspodari et al., 2021). Proses pembinaan atlet menuju pencapaian prestasi membutuhkan program latihan yang berlangsung secara bertahap, terus-menerus, dan progresif sejak usia dini (Andriawan & Irsyada, 2022).

Performa atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor krusial, seperti dasar yang kokoh dalam kondisi fisik, pengalaman, program latihan, dan asupan nutrisi (Peeling et al., 2018). Kondisi fisik adalah faktor fundamental yang harus dimiliki oleh seorang atlet sebagai dasar untuk mendukung performa mereka dalam pertandingan (Subekti et al., 2021). Kondisi fisik juga merupakan fondasi yang penting bagi seorang atlet untuk meningkatkan dan memaksimalkan prestasi dalam olahraga mereka. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan dan peningkatan kondisi fisik yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan spesifik dari cabang olahraga tertentu, termasuk peningkatan dalam komponen-komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelenturan, dan kekuatan (Prima & Kartiko, 2021).

Ditinjau dari hasil karakteristik atlet *handball* di Kota Palembang, 59,4% atlet berlatih dengan frekuensi sebanyak 2 kali dalam seminggu. Frekuensi latihan tersebut bisa menjadi penyebab performa atlet *handball* masih berada pada kategori sedang, karena peningkatan hasil latihan dapat terjadi ketika latihan dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu (Shabih et al., 2021). Semakin rutin dan semakin banyak frekuensi latihan, maka peningkatan akan berlangsung lebih cepat. Namun, penting juga untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tidak mengalami *Overtraining* (Ardilla & Hutasoit, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku makan atlet handball di Kota Palembang mayoritas berada pada kategori pendekatan terhadap makanan. Hal ini mengindikasikan atlet *handball* di Kota Palembang memiliki ciri-ciri *hunger, food responsiveness, emotional over-eating, enjoyment of food* yang dapat dikaitkan dengan peningkatan asupan makanan dan dapat meningkatkan risiko peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Hunot et al., 2016). Tanda-tanda perilaku makan tersebut dapat dianggap sebagai petunjuk yang dapat diandalkan dan diperoleh mengenai perilaku terkait konsumsi makanan (Dakin et al., 2023).

Perilaku makan adalah suatu tindakan yang dapat diamati yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dasar, yaitu kebutuhan akan makanan (Amraini et al., 2020). Menurut Malsagova et al. (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu perasaan lapar dan kenyang, preferensi makan, dan masalah gastrointestinal. Penghindar terhadap makanan memiliki sifat *satiety responsiveness, emotional under-eating, food fussiness, slowness in eating* yang dapat menunjukkan penurunan nafsu makan, peningkatan responsif terhadap isyarat rasa kenyang yang diterima dari tubuh, dan preferensi terhadap makanan cenderung menolak sejumlah produk, khususnya buah dan sayuran. (Dominika et al., 2021; Hunot et al., 2016).

Hasil analisis kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dan performa atlet ( $p = 1,000$ ). Asupan energi dapat meningkatkan kondisi fisik atlet selama latihan dan mendukung proses pemulihan setelahnya, tetapi tidak secara langsung dapat mempengaruhi performa (El Ghina et al., 2023). Dalam permainan *handball*, setiap pemain perlu menguasai keterampilan dasar seperti *catching, passing, dribble, dan shooting*. Kemahiran yang baik dan tepat dalam melakukan hal tersebut yang akan memberikan kontribusi signifikan terhadap performa untuk menghasilkan kemenangan tim dalam pertandingan (Anggraini & Widodo, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Muharam et al., (2019) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara pola makan dan tingkat kebugaran jasmani atlet dayung di Kabupaten Bandung Barat.

Hasil penelitian ini menunjukkan *body image* atlet *handball* di Kota Palembang mayoritas berada pada kategori positif. *Body image* positif merujuk pada pemahaman yang akurat tentang bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa nyaman dengan hal tersebut, sehingga seseorang yang memiliki *body image* positif mampu menilai dirinya dengan objektif (Puspasari, 2019). Artinya mayoritas atlet *handball* di Kota Palembang dapat menerima bentuk tubuhnya dan merasa nyaman dengan bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Secara umum, dibandingkan dengan individu non-atlet, atlet cenderung lebih puas dengan penampilan fisik mereka karena mereka memiliki tubuh yang lebih mencerminkan standar ideal (Zaccagni & Gualdi-Russo, 2023). Pada penelitian ini, atlet laki-laki lebih banyak yang memiliki *body image* positif. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan perempuan umumnya memiliki kecenderungan untuk lebih memperhatikan atau kritis terhadap penampilan tubuh mereka secara keseluruhan maupun pada bagian-bagian tertentu daripada laki-laki (Alfian et al., 2021).

*Body image* adalah citra tubuh atau cara individu melihat tubuh ideal mereka dan apa yang mereka harapkan dari bagian-bagian tubuh tertentu (Denich & Ifdil, 2015). Faktor yang dapat

menyebabkan *body image* meliputi jenis kelamin, kebiasaan makan, dan interaksi sosial (Alfian et al., 2021). Meskipun sebagian besar atlet *handball* di Kota Palembang memiliki *body image* yang positif (53,1%), namun, atlet *handball* di Kota Palembang yang memiliki *body image* negatif memiliki presentase yang tidak jauh berbeda yaitu sebanyak 49,1%, yang artinya masih banyak atlet yang memiliki *body image* negatif. *Body image* berkaitan erat dengan rasa percaya diri, jika seseorang mempunyai persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuhnya maka secara tidak langsung hal itu mengurangi rasa percaya dirinya (Nomate et al., 2017). Namun, penelitian Rengga & Soetjningsih (2022) menjelaskan bahwa dampak dari ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya bersifat negatif, tetapi juga dapat memberikan dorongan positif, yaitu mendorong individu untuk terinspirasi melakukan perubahan yang lebih baik melalui manajemen diri.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *body image* dengan performa (. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syamsul et al. (2018) dengan analisis korelasi yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dan latihan fisik dan keduanya berada pada derajat yang sangat rendah. Penyebab tidak adanya hubungan *body image* dan performa dikarenakan performa tidak hanya dipengaruhi oleh *body image*, tetapi performa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang lebih dominan yaitu teknik dasar, kondisi fisik, pengalaman, program latihan, dan asupan nutrisi (Peeling et al., 2018). Sementara, penelitian Kumbara et al (2019) menjelaskan bahwa yang menjadi penentu utama buruknya sebuah performa adalah kecemasan. Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian Utami & Nugraha (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* yang dengan performa atlet senam di Jawa Barat, penelitian tersebut menjelaskan bahwa *body image* yang positif berpengaruh positif terhadap performa.

## **Kesimpulan**

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki *body image* positif (53,1%), perilaku makan berada pada kategori pendekatan terhadap makan (57,8%), dan performa atlet berada pada kategori sedang (55,7%). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=0,917$ ) dan tidak terdapat hubungan antara perilaku makan terhadap performa atlet *handball* di Kota Palembang ( $p=1,000$ ). Peneliti merekomendasikan agar pelatih meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan frekuensi latihan dan saran untuk penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengubah atau menambahkan variabel dan menambahkan jumlah sampel.

## **Referensi**

- Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi *body image* pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 264–269.

- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205–213. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53544>
- Anggraini, S. T., & Widodo, A. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bola Tangan pada Pertandingan Final Antara Tim Norwegia Vs Denmark di IHF World Handball Championship 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 127–136.
- Ardilla, R., & Hutasoit, R. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Karate Siswa di SMP Swasta Primbanana Medan Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 1678–1684.
- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Persepsi Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Renang Remaja di Kota Bogor, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1), 98–111. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>
- Burgon, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). *Body image* concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis. *Body image*, 46(xxxx), 9–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007>
- Cash, T. F. (1994). *Body image* Attitudes : Evaluation, Investment and Affect: Perceptual Motor Skills. *Journal of Psychology*, 78, 1168–1170.
- Dakin, C., Beaulieu, K., Hopkins, M., Gibbons, C., Finlayson, G., & Stubbs, R. J. (2023). Do eating behavior traits predict energy intake and body mass index? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 24(1), 1–21. <https://doi.org/10.1111/obr.13515>
- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). Konsep *Body image* Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dominika, G., Dominika, S., & Dominika, G. (2021). Associations between Food Preferences , Food Approach , and. *Nutrients*, 13(2427). <https://doi.org/10.3390/nu13072427>
- El Ghina, M. F., Widawati, W., & Lestari, R. R. (2023). Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 175–181. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>
- Eprillia, D. M. (2022). Hubungan *Body image* dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 467–475. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* (S. Diah (ed.)). Jakad Media Publishing.
- Hapsari Sakti Titis Penggalih, M., Juffrie, M., Sudargo, T., & Muttaqien Sofro, Z. (2019). Pola Konsumsi Atlet Sepak Bola Remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(3), 101–110. <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki>
- Harahap, I. H. (2018). Kebijakan Pemerintah dalam Meningkatkan Prestasi Atlit Nasional. *Journal of Entrepreneurship, Management, and Industry (JEMI)*, 1(4), 189–198. <https://journal.bakrie.ac.id/index.php/JEMI/article/view/1825>
- Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). Appetitive traits and relationships with BMI in adults : Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, 356–363. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.024>
- Indrawan, J., & Aji, M. P. (2019). Olahraga sebagai Sarana Pemersatu Bangsa dan Upaya Perdamaian Dunia. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional (International Relations*

- Journal*), 10(20), 64. <https://doi.org/10.19166/verity.v10i20.1459>
- Issom, F. L., & Putra, P. P. C. (2018). Gambaran *Body image* Pada Atlet Remaja Di Sekolah Smp/Sma Negeri Ragunan Jakarta. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 36–45. <https://doi.org/10.21009/jppp.071.05>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestas*. Kemenkes.
- Kemenkes. (2021). *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Kemenkes.
- Komite Olahraga Nasional Indonesia. (2021). *Laporan Hasil Akhir Pertandingan PON XX/2021 Papua Panwasrah*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2021). Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021. *Seminar Nasional Pascasarjana Unnes 2020*, 3 (1), 751–756.
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitranti, deny yudi. (2018). Hubungan *Body image* Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 627–640.
- Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Chingin, K., Klyuchnikov, M. S., & Kaysheva, A. L. (2021). Sports nutrition: Diets, selection factors, recommendations. *Nutrients*, 13(11), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>
- Mappanyukki, A. A. (2021). Identifikasi Asupan Makanan Menggunakan Metode Recall 24 Jam dan Food Frequency Questionnaires ( FFQ ) Pada Atlet. “*Penguatan Riset, Inovasi, Dan Kreativitas Peneliti Di Era Pandemi Covid-19*,” 1811–1819.
- Muharam, R. R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 4(1).
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Musthofa, H., & Kafrawi, R. F. (2019). Analisis Pengetahuan Pelatih Klub Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 550–555.
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. (2017). Hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri. *Unnes Journal Of Public Health*, 6(3), 54.
- Ober, P., Sobek, C., Stein, N., Spielau, U., Abel, S., Kiess, W., Meigen, C., Poulain, T., Igel, U., Lipek, T., & Vogel, M. (2021). And yet again: Having breakfast is positively associated with lower bmi and healthier general eating behavior in schoolchildren. *Nutrients*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/nu13041351>
- Peeling, P., Binnie, M. J., Goods, P. S. R., Sim, M., & Burke, L. M. (2018). Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(2), 178–187. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2017-0343>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>

- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Puspasari. (2019). *Body image* dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Puspodari, Septyaning Lusianti, & Rendhitya Prima Putra. (2021). Analisis Performa Agility Dan Endurance Atlet Senam Aerobik Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 285–290. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1567>
- Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Body image* Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Sasmarinto, & Nazirun, N. (2022). *Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet*. Ahli Media Press.
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18, 39–45.
- Sullivan Myers, C., Sherman, K. A., Beath, A. P., Cooper, M. J. W., & Duckworth, T. J. (2023). *Body image*, self-compassion, and sexual distress in individuals living with endometriosis. *Journal of Psychosomatic Research*, 167(February), 111197. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111197>
- Syamsul, S. S. P., Khumas, A., & Fakhri, N. F. (2018). Hubungan Antara *Body image* Dengan Kesungguhan Melakukan Latihan Fisik Pada Wanita Dewasa Di Makassar. *Bariatric Nursing and Surgical Patient Care*, 3(4), 241.
- Tinaz, C., & Knott, B. (2021). Sport and development in emerging nations. In *Sport and Development in Emerging Nations* (Issue April). <https://doi.org/10.4324/9781003024002>
- Utami, N. R., & Nugraha, S. (2023). Pengaruh *Body image* dan Perilaku Diet Terhadap Hasil Performa Atlet Senam di Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 1026–1033. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.9435>
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (*Body image*) dan Perilaku Makan pada Remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>
- Wigyantari, I., & Wulandari, Y. F. (2022). Analisis Swot Pembinaan Pengcab Pasi Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olaraga*, 5(8), 113–119.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 44–52. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7040>
- Yudho, F. H. P., & Rismanto dan Risnawati. (2022). *Prestasi Indonesia pada SEA Games ke-31 Hanoi Vietnam dalam Perspektif Sosiologi Olahraga*. Jejak Pustaka.
- Zaccagni, L., & Gualdi-Russo, E. (2023). The Impact of Sports Involvement on *Body image* Perception and Ideals: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065228>