



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 1111-1122

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Komposisi Tubuh Mahasiswa Baru Prodi Ilmu Keolahragaan UNM dalam Kaitannya Sebagai Identitas Sosial Mahasiswa Olahraga

Sulaeman^{1✉}, Darul Husnul²

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: sulaemanfik@unm.ac.id^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji identitas sosial mahasiswa olahraga melalui analisis indeks massa tubuh, lemak tubuh, dan massa otot pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keolahragaan. Identitas sosial merupakan perasaan kuat seseorang terhadap keanggotaannya dalam suatu kelompok atau komunitas masyarakat. Mahasiswa olahraga dianggap memiliki identitas yang mencirikan tubuh atletis dan ideal. Penelitian ini melibatkan 48 mahasiswa baru yang dipilih secara purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki indeks massa tubuh, lemak tubuh, dan massa otot dalam kategori normal atau baik. Ini sesuai dengan harapan masyarakat terhadap mahasiswa olahraga yang seharusnya memiliki komposisi tubuh yang ideal. Namun, masih ada beberapa mahasiswa yang memiliki komposisi tubuh yang kurang atau berlebih. Hal ini dapat memengaruhi rasa percaya diri dan identitas sosial mahasiswa dalam masyarakat. Kendala yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa baru dalam mencapai komposisi tubuh ideal meliputi faktor ekonomi, keterbatasan informasi, dan jadwal perkuliahan yang padat. Oleh karena itu, mahasiswa baru perlu lebih memotivasi diri dan memanfaatkan fasilitas kampus untuk mencapai komposisi tubuh yang sesuai dengan identitas sosial mereka sebagai mahasiswa olahraga. Dengan demikian, mereka dapat lebih percaya diri dalam menegaskan status mereka sebagai mahasiswa olahraga di mata masyarakat.

Kata Kunci: *Identitas Sosial, Indeks Massa Tubuh, Komposisi Tubuh, Massa Otot, Persentase Lemak.*

Abstract

This study aims to examine the social identity of sports students through the analysis of body mass index, body fat, and muscle mass in new students of the Sports Science Study Program. Social identity is a person's strong feeling of membership in a group or community of people. Sports students are considered to have an identity that characterizes an athletic and ideal body. This study involved 48 new students who were selected by purposive sampling. The results showed that most of the new students had body mass index, body fat, and muscle mass in the normal or good category. This is in accordance with society's expectations of sports students who should have an ideal body composition. However, there are still some students who have less or excess body composition. This can affect students' self-confidence and social identity in society. Obstacles that may be faced by new students in achieving ideal body composition include economic factors, limited information, and a busy lecture schedule. Therefore, new students need to be more self-motivated and utilize campus facilities to achieve a body composition that matches their social identity as sports students. Thus, they can be more confident in emphasizing their status as sports students in the eyes of society.

Keyword: Social Identity, Body Mass Index, Body Composition, Muscle Mass, Fat Percentage.

PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa merupakan suatu tuntutan kehidupan di masa sekarang ini. Menjadi seorang mahasiswa berarti mempersiapkan diri untuk menjadi penerus dan pembaharu di masa yang akan datang. Menurut Knopfemacher yang dikutip oleh (Zamhari, 2016), Pengertian mahasiswa adalah "seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Adapun para mahasiswa tersebut akan dipersiapkan untuk menjadi sarjana sesuai bidangnya masing-masing. Maka dari itu, menjadi intelektual adalah tujuan sebuah perguruan tinggi dalam kaitannya dengan aktivitas perguruan tinggi". Sedangkan menurut (Nasari & Darma, 2013) "Pengertian mahasiswa secara umum yaitu suatu peran tertinggi dalam dunia pendidikan yang mengatur pola tingkah laku manusia dari remaja menuju keperan sesungguhnya, bisa dikatakan mahasiswa adalah proses dimana pola pikiran mengarah kelebih tinggi atau lebih serius dalam menjalani peran tersebut. Dari beberapa teori diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa merupakan manusia yang sedang menjalani proses pendidikan dan pembentukan karakter dengan tujuan memiliki agar dapat memiliki modal sehingga dapat menjalani kehidupan di masa depan dengan layak.

Setiap mahasiswa tentunya akan dibentuk sesuai dengan lingkungan universitas serta program studi dimana mahasiswa tersebut menempuh pendidikan. Mahasiswa kedokteran akan memperlihatkan ciri khas mereka sebagai anak kedokteran begitu juga mahasiswa tehnik akan memperlihatkan ciri khas sebagai anak tehnik begitupun juga mahasiswa olahraga akan memperlihatkan ciri khas mereka sebagai anak olahraga. Dalam ilmu sosial hal

ini disebut dengan identitas sosial. Menurut (Riadi, 2021) "Identitas sosial (social identity) adalah keterkaitan, keterlibatan, peduli dan rasa bangga yang bersumber dari pengetahuan seseorang tentang keanggotaan dalam suatu kelompok sosial sehingga timbul rasa kebersamaan, signifikansi nilai dan emosional dari keanggotaan tersebut yang membedakan dengan kelompok lainnya". Berikutnya menurut (Tougas & Beaton, 2009), "Identitas sosial merujuk pada sejauh mana individu merasa dirinya menjadi bagian dari suatu kelompok. meski individu dapat masuk dalam kelompok-kelompok tertentu, individu tersebut akan lebih terikat pada satu kelompok dibandingkan dengan kelompok yang lain. Hal ini yang menyebabkan identitas sosial erat kaitannya dengan perasaan deprivasi. Deprivasi merupakan determinan dalam menentukan identitas sosial seseorang". Lebih lanjut menurut Tajfel, H., & Turner dalam (Rospita & Agung, 2020), "social identity theory yang terdiri dari tiga komponen, 1) *cognitive component (self categorization)*, yaitu kesadaran kognitif akan keanggotaannya dalam kelompok, 2) *evaluative component (group self esteem)*, yaitu merupakan nilai positif atau negatif yang dimiliki oleh individu terhadap keanggotaannya dalam kelompok, dan 3) *emotional component (affective commitment)* yaitu lebih menekankan pada seberapa besar perasaan emosional yang dimiliki individu terhadap kelompoknya. Dari beberapa definisi teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa identitas sosial merupakan perasaan kuat yang dimiliki seseorang akan keterlibatannya dalam suatu kelompok atau komunitas masyarakat. Identitas yang kuat mengakibatkan seseorang memiliki rasa kebersamaan yang kuat pada kelompoknya dan cenderung ingin menggambarkan kelompoknya melalui gambaran kehidupan sehari-hari seperti kebiasaan, penampilan dan kegiatan sehari-hari.

Jika keseharian mahasiswa dikaitkan dengan identitas sosial, maka dapat dipastikan setiap mahasiswa akan memiliki ciri khas masing-masing yang merupakan gambaran program studi atau fakultas dimana mereka menimba ilmu sebagai identitas sosial mereka dimasyarakat. Identitas yang paling dapat dibedakan dari keseharian mahasiswa adalah penampilan yang ditampilkan dalam kegiatan keseharian. Dalam bahasa keseharian biasa disebut dengan ciri khas penampilan.

Tidak terkecuali bagi mahasiswa olahraga. Pada umumnya mahasiswa yang memiliki jurusan atau program studi keolahragaan memiliki ciri khas yang menjadi identitas sosial mereka dimasyarakat. Yang paling terlihat jelas dalam keseharian pada mahasiswa olahraga adalah tampilan fisik dan kegiatan keseharian yang dilakukan. Dari segi tampilan fisik, mahasiswa olahraga pada umumnya terlihat atletis, cenderung kekar dan enak dipandang mata. Dan dari segi kegiatan keseharian, mahasiswa olahraga memiliki jadwal rutin pada salah satu cabang olahraga. Dimana cabang olahraga yang ditekuni memiliki jadwal latihan yang

permanen dimana keluarga serta masyarakat sekitar biasanya telah mengetahui jadwal dan kebiasaan dari mahasiswa olahraga tersebut.

Dimata masyarakat pada umumnya, mahasiswa olahraga memiliki kondisi tubuh yang bugar dan senantiasa menjaga kesehatan dengan rutin beraktivitas fisik. Secara tidak langsung sebenarnya ini menjadi suatu identitas sosial yang seyogyanya dipenuhi oleh mahasiswa olahraga. Jika mahasiswa olahraga sering sakit atau cenderung memiliki badan yang tidak ideal, masyarakat kadang bertanya apakah benar mahasiswa tersebut adalah mahasiswa olahraga atau bukan. Yang menjadi permasalahan utama adalah menjaga badan agar senantiasa ideal dan kondisi senantiasa prima tentu bukan hal yang mudah. Apalagi dimasa sekarang ini gempuran teknologi juga memiliki dampak yang negatif. Salah satunya adalah semakin banyaknya masyarakat yang melakukan pola hidup sedenter atau disebut *sedentary lifestyle*. Menurut (Desmawati, 2019), "Sedentary lifestyle adalah gaya hidup kurang gerak². Seseorang yang memiliki gaya hidup ini memiliki kebiasaan tidak banyak melakukan aktivitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. Sedentary lifestyle merupakan gaya hidup yang santai, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton televisi, bermain mobile phone, danlain-lain". Sedangkan menurut (Putra, 2017), "Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup seseorang yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi". Sehingga dapat disimpulkan bahwa *sedentary lifestyle* adalah pola hidup dimana seseorang kurang melakukan aktivitas gerak dan cenderung hanya melakukan kegiatan yang bersifat pasif seperti banyak duduk, banyak berbaring atau banyak bermain gadget sehingga tidak memenuhi standar aktivitas fisik harian dan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan.

Hal ini tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa olahraga dimana mereka dituntut untuk memperlihatkan cerminan diri sebagai perwakilan dari latar belakang pendidikan yang sedang mereka jalani. Jika membahas mengenai kondisi fisik yang prima dan tampilan tubuh yang terlihat atletis, ada beberapa indikator yang perlu diperhatikan untuk mempertahankan kondisi tubuh seperti itu. Indikator tersebut adalah komposisi tubuh dimana yang paling sering diukur adalah body mass index, body fat dan muscle mass. Sebagai mahasiswa olahraga, indikator tersebut dapat dikatakan sebagai sebuah kewajiban untuk menjaga identitas sosialnya sebagai mahasiswa olahraga sesuai dengan deskripsi yang tertanam dipikiran umum masyarakat.

Body mass index atau biasa disebut dengan indeks massa tubuh. "IMT merupakan penanda kandungan lemak tubuh yang sering digunakan untuk menilai kelebihan berat badan atau obesitas", (Jayusfani et al., 2015). "Faktor-faktor yang mempengaruhi IMT adalah

usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Pada usia ≤ 50 tahun IMT akan menurun, kemudian menetap pada usia sekitar 50 tahun dan pada usia > 50 tahun IMT akan lebih tinggi”, (Pangestu & Kartadinata, 2021). “Dalam perhitungannya, IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan berat badan (BB) dalam kilogram dan dibagikan dengan tinggi badan (TB) dalam ukuran meter kuadrat. IMT dipercaya dapat menjadi media penilai apakah seseorang memiliki kekurangan atau kelebihan berat badan dan status gizi”, menurut Supriasa dikutip oleh (Pitoy et al., 2022). Dari beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebuah metode yang digunakan untuk menilai kelebihan berat badan atau obesitas berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi nilai IMT dan metode IMT ini dapat digunakan sebagai alat untuk mengevaluasi status gizi seseorang.

“Body fat atau lemak tubuh adalah adalah senyawa kimia tidak larut air yang disusun oleh unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Seperti halnya karbohidrat dan protein, lemak juga merupakan sumber energi bagi tubuh manusia. Lemak juga termasuk pembangun dasar jaringan tubuh karena ikut berperan dalam membangun membran sel dan membran beberapa organel sel” (Pasha, 2019). “Persen lemak tubuh didefinisikan sebagai persentase massa lemak dari berat badan total yang diukur dengan alat Bioelectric Impedance Analyzer (BIA) dan dinyatakan dalam satuan %. Data persen lemak tubuh kemudian dikategorikan menjadi underfat: $<16\%$, normal: $16-29,9\%$, overfat: $>30-34\%$ dan obesitas $>35\%$ ” (Murbawani, 2017). Selanjutnya (Shuster et al., 2012) mengemukakan bahwa “Jaringan lemak tubuh secara tradisional dibagi menjadi dua kompartemen utama dengan karakteristik metabolisme yang berbeda: jaringan lemak subkutan (SAT) dan jaringan lemak viseral (VAT). Meskipun kedua jenis jaringan ini penting, perhatian khusus telah diarahkan pada adipositas viseral karena kaitannya dengan berbagai patologi medis. Dari teori diatas, penulis menyimpulkan bahwa Lemak tubuh adalah senyawa kimia yang terdiri dari karbon, hidrogen, dan oksigen. Seperti karbohidrat dan protein, lemak juga merupakan sumber energi bagi tubuh dan berperan dalam membangun jaringan tubuh. Persentase lemak tubuh dapat diukur dengan alat Bioelectric Impedance Analyzer (BIA) dan dikategorikan menjadi underfat, normal, overfat, dan obesitas. Jaringan lemak tubuh terbagi menjadi lemak subkutan (SAT) dan lemak viseral (VAT), dan perhatian khusus diberikan pada adipositas viseral karena kaitannya dengan berbagai masalah kesehatan.

“Muscle mass atau massa otot berarti jumlah jaringan lunak dalam tubuh yang membantu dalam gerakan, mempertahankan postur, dan mendukung fungsi tubuh. Ada tiga jenis otot utama: otot polos yang membentuk organ dalam, otot jantung yang terdiri dari lapisan tengah jantung yang tebal, dan otot rangka yang ada di seluruh tubuh Anda dan

mencakup 30-40% dari total massa tubuh” (Hasibuan, 2022). “Otot adalah spesialis kontraksi tubuh. Massa otot (berat otot) adalah sekumpulan dari apapun yang ada pada otot” (Sherwood, 2011). Lebih lanjut (Rolland et al., 2008) mengemukakan bahwa “Kekuatan otot sangat berkorelasi dengan massa otot namun jumlah massa otot yang sama mampu menghasilkan tingkat kekuatan yang berbeda. Dengan demikian ukuran kekuatan otot yang harus digunakan untuk menentukan penurunan kekuatan otot”.

Fenomena sosial ini merupakan sesuatu yang unik dimana secara tidak langsung mahasiswa diwajibkan untuk mampu memberikan gambaran kepada masyarakat tanpa melalui pesan lisan melainkan melalui pesan tersirat. Untuk mahasiswa olahraga, pesan tersirat yang dapat disampaikan kepada masyarakat untuk menegaskan bahwa dirinya adalah mahasiswa olahraga yaitu melalui tampilan badan yang proporsional atau biasa disebut badan yang atletis. Namun, bagaimana dengan mahasiswa baru yang dapat dikatakan baru memasuki dunia kampus. Apakah mereka bangga akan identitasnya sebagai mahasiswa olahraga? Dan apakah mereka menampilkan identitas mereka sebagai mahasiswa olahraga dengan memiliki tubuh yang ideal dan atletis? Beberapa indikator yang dapat dijadikan acuan adalah body mass index, body fat dan muscle mass. Jika seseorang berada dikategori yang baik dari ketiga indikator diatas, tampilan yang diberikan secara kasat mata tentunya badan yang ideal dan atletis. Sehingga hal inilah yang menjadi landasan peneliti untuk meneliti fenomena ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Tipe penelitian deskriptif bertujuan untuk menjelaskan berbagai kondisi, situasi, atau variabel-variabel yang muncul di masyarakat sebagai obyek penelitian berdasar apa yang terjadi (Bungin, 2014). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keolahragaan berjumlah 60 orang. Tehnik pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling dimana sampel yang dipilih adalah mahasiswa berjenis kelamin laki-laki, mahasiswa tahun pertama, sehat jasmani dan rohani serta bersedia untuk menjadi sampel penelitian. Sehingga dari total populasi, berdasarkan tehnik pengumpulan sampel yang dipilih menghasilkan sebanyak 48 sampel yang akan menjadi objek penelitian.

Ada tiga aspek yang akan diukur pada penelitian ini yaitu body mass index, body fat dan muscle mass. Keseluruhan aspek tersebut diukur menggunakan alat ukur BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*). Bioimpedance analysis (BIA) adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengukur komposisi tubuh. Alat ini merupakan evolusi dari timbangan berat badan yang bekerja sebagai elektroda untuk mengukur sinyal listrik pada tubuh, sehingga nilai

massa otot, lemak tubuh, kadar air tubuh, lemak visceral (lemak dalam organ), Basal Metabolic Rate (BMR) dan massa tulang dapat diketahui. Selain itu BIA juga memiliki beberapa keunggulan seperti: mudah digunakan, cukup akurat, dan tidak membutuhkan keahlian khusus. Dengan demikian semua orang dapat mengukur komposisi tubuhnya sendiri, (Ongko, 2019).

Berdasarkan rekomendasi WHO (World Health Organization), untuk Indeks Massa Tubuh, standar berat badan ideal pria dan wanita dewasa berdasarkan BMI adalah Kurang dari 18,5 berarti berat badan kurang (underweight), antara 18,5 - 24,9 berarti berat badan normal, antara 25-29,9 berarti berat badan berlebih (overweight), di atas 30 berarti obesitas.

Untuk kategori lemak tubuh, pada wanita usia 20-39 tahun, <21% = underfat, 21-33% = healthy, 33-39% = overfat, 39%> = obese. Untuk usia 40-59, <23% = underfat, 23-35% = healthy, 35-40% = overfat, 40%> = obese. Untuk usia 60-79, <24% = underfat, 24-36% = healthy, 36-42% = overfat, 40%> = obese. Pada pria usia 20-39, <8% = underfat, 8-19% = healthy, 19-25% = overfat, 25%> = obese. Untuk usia 40-59, <11% = underfat, 11-22% = healthy, 22-28% = overfat, 28%> = obese. Untuk usia 60-79, <13% = underfat, 13-25% = healthy, 25-30% = overfat, 30%> = obese.

Untuk kategori massa otot, pada wanita usia 18-35 = 31-33%, usia 36-55 = 29-31%, usia 56-75 = 27-30%, usia 76-85 = \pm 26%. Pada pria usia 18-35 = 40-44%, usia 36-55 = 36-40%, usia 56-75 = 32-35%, usia 76-85 = \pm 31%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut adalah data yang diperoleh dari hasil pengukuran indeks massa tubuh, lemak tubuh dan massa otot sesuai dengan norma yang dipaparkan sebelumnya.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Body Mass Index

Body Mass Index		
Kategori	Jumlah Sampel	Persentase
Underweight	14	29,2
Normal	29	60,4
Overweight	5	10,4
Obese	-	-
Rata-rata	20.4083 (Normal)	

Pada tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran untuk indeks massa tubuh mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM. Dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa

kategori terbanyak untuk indeks massa tubuh pada mahasiswa baru Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM yaitu pada kategori normal sebanyak 29 mahasiswa dengan persentase sebesar 60 persen dari total sampel. Namun dari hasil pengukuran yang dilakukan juga menunjukkan masih banyak mahasiswa yang berstatus underweight atau cenderung kurus dan juga ada beberapa mahasiswa yang berstatus overweight atau cenderung gemuk. Jika dirata-ratakan indeks massa tubuh mahasiswa baru Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM adalah 20.41 yaitu berada pada kategori normal.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Body Fat

Body Fat		
kategori	Jumlah Sampel	Persentase
Underfat	11	22,9
Healthy	28	58,3
Overfat	7	14,6
Obese	2	4,2
Rata-rata	13.4750 (Healthy)	

Pada tabel 2 menunjukkan hasil pengukuran untuk lemak tubuh pada mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM. Dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa kategori terbanyak untuk lemak tubuh pada mahasiswa baru Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM yaitu pada kategori healthy sebanyak 28 mahasiswa dengan persentase sebesar 58,3 persen dari total sampel. Namun dari hasil pengukuran yang dilakukan juga menunjukkan masih ada mahasiswa yang berstatus underfat atau persentase lemak yang rendah dan juga ada beberapa mahasiswa yang berstatus overfat atau persentase lemak tubuh diatas ambang batas. Jika dirata-ratakan lemak tubuh mahasiswa baru Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM adalah 13.47 yaitu berada pada kategori normal.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Muscle Mass

Muscle Mass		
kategori	Jumlah Sampel	Persentase
Low	5	10,4
Ideal	14	29,2
Excellent	29	60,4
Rata-Rata	46.1979 (Excellent)	

Pada tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran untuk massa otot pada mahasiswa baru di Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM. Dari hasil pengukuran menunjukkan bahwa kategori terbanyak untuk massa otot pada mahasiswa baru Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM yaitu pada kategori Excellent sebanyak 29 mahasiswa dengan persentase sebesar 60.4 persen dari total sampel. Namun dari hasil pengukuran yang dilakukan juga menunjukkan masih ada mahasiswa yang berstatus low atau massa otot yang rendah. Jika dirata-ratakan massa otot mahasiswa baru Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNM adalah 46.20 yaitu berada pada kategori excellent.

Sebagai mahasiswa olahraga, tentunya memiliki kesadaran dan pengetahuan mengenai pentingnya memiliki tubuh yang sehat atau bugar. Sehingga secara tidak langsung sebagai mahasiswa olahraga seyogyanya mampu menerapkan ilmunya kepada masyarakat terlebih lagi kepada diri sendiri. Identitas sebagai mahasiswa olahraga juga harusnya menjadi alasan untuk mahasiswa mampu menerapkan hidup yang sehat dan bugar, disiplin dalam menerapkan hidup sehat serta memiliki komposisi tubuh yang bagus. Karena di pandangan masyarakat secara umum, mahasiswa olahraga tentunya mahasiswa yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan, memiliki badan yang proporsional dan memiliki disiplin yang tinggi dalam menjaga kesehatan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru Program Studi Ilmu Keolahragaan menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa telah memiliki indeks massa tubuh, lemak tubuh dan massa otot dengan kategori baik ataupun normal. Hal ini sebenarnya merupakan hal yang wajar karena sebagai mahasiswa olahraga komposisi tubuh yang ideal harusnya merupakan ciri khas mahasiswa olahraga. Selain itu, dimata masyarakat memiliki tubuh yang atletis dan ideal adalah salah satu dari identitas sosial yang dikenali oleh masyarakat pada mahasiswa olahraga. Hal ini sepaham dengan teori yang dikemukakan oleh (Riadi, 2021) bahwa "Identitas sosial (social identity) adalah keterkaitan, keterlibatan, peduli dan rasa bangga yang bersumber dari pengetahuan seseorang tentang keanggotaan dalam suatu kelompok sosial sehingga timbul rasa kebersamaan, signifikansi nilai dan emosional dari keanggotaan tersebut yang membedakan dengan kelompok lainnya". Hal ini berarti bahwa sebagai mahasiswa olahraga tentunya memiliki kebanggaan dan rasa peduli akan statusnya mahasiswanya tersebut, baik untuk dalam diri maupun penegasannya kepada masyarakat. Dengan memiliki indeks massa tubuh, lemak tubuh dan massa otot yang ideal adalah salah satu bentuk cara mahasiswa olahraga menegaskan identitas sosialnya di masyarakat.

Namun. Dari hasil penelitian yang dilakukan, fakta menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa olahraga yang indeks massa tubuh, lemak tubuh dan massa ototnya yang kurang

ataupun berlebih. Jika dikaitkan dengan identitas sosial dalam masyarakat, tentunya dapat menimbulkan beberapa permasalahan. Secara personal, dengan menyandang sebagai status mahasiswa olahraga, mahasiswa yang komposisi tubuhnya masih kurang atau berlebih bisa jadi akan merasa minder atau kurang percaya diri dalam menegaskan statusnya sebagai mahasiswa olahraga. Tubuh yang terlihat tidak ideal dimata masyarakat seakan dapat menjadi hukuman sosial yang dapat menimpa mahasiswa. Apalagi jika masyarakat memberikan komentar secara langsung tentang hal tersebut seperti kalimat "anak olahraga yah, kok badannya kurus/gemuk?". Kalimat tersebut memang terdengar kejam dan menyakitkan jika ditanyakan namun kita tidak juga tidak bisa lantas menyalahkan masyarakat karena itulah yang ada pikiran mereka tentang mahasiswa olahraga. Fenomena ini merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa olahraga dalam menjaga identitas sosialnya dimasyarakat.

Sebagai mahasiswa yang masih menginjak tahun pertama dalam perkuliahan, tentunya ini dapat menjadi awal yang baik bagi mereka untuk menegaskan identitasnya sebagai mahasiswa olahraga. Komposisi tubuh yang belum ideal dapat mereka perbaiki dalam kegiatan sehari-hari baik diperkuliahan maupun beraktivitas fisik secara mandiri. sebagai mahasiswa yang berkuliah dikampus olahraga, tentunya sarana dan prasarana mendukung akan hal itu. Tinggal bagaimana mahasiswa memberikan motivasi lebih kepada dirinya serta menambah wawasannya agar dapat memperoleh bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan ciri khas mahasiswa olahraga.

Sebenarnya jika diteliti lebih jauh, banyak faktor mengapa sebagian mahasiswa olahraga ini belum memiliki komposisi tubuh yang ideal. Apalagi status sebagai mahasiswa baru bisa saja menghadap beberapa kendala dalam kehidupan perkuliahan. Beberapa faktor diantaranya seperti faktor ekonomi yang mengharuskan mahasiswa lebih irit yang bisa berdampak terhadap kualitas gizi makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Keterbatasan informasi dan rasa malu berkumpul dengan senior dikampus sehingga tidak maksimal menikmati fasilitas kampus, padatnya kegiatan perkuliahan yang mengakibatkan mereka kesulitan mengatur waktu antara kuliah, istirahat dan beraktivitas fisik dan juga pengetahuan mengenai keolahragaan yang masih minim sehingga mereka belum mampu menentukan perlakuan atau bentuk aktivitas yang tepat agar dapat mencapai badan ideal.

SIMPULAN

Dengan rata-rata indeks massa tubuh pada kategori normal, lemak tubuh pada kategori sehat dan massa otot pada kategori baik sekali. Dapat disimpulkan komposisi tubuh mahasiswa baru prodi ilmu keolahragaan telah sesuai dengan identitas sosial mereka sebagai mahasiswa olahraga. Namun, beberapa mahasiswa masih perlu memperbaiki komposisi tubuh agar tidak mendapatkan penilaian sosial yang negatif dimasyarakat mengingat identitas mereka sebagai mahasiswa olahraga yang dikenal masyarakat memiliki badan yang sehat dan ideal. Hasil penelitian ini tentunya dapat dijadikan sebagai referensi, pembandingan ataupun dikembangkan untuk penelitian mendatang yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungin, B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu Sosial Lainnya*. Penerbit Kencana.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296–301.
- Hasibuan, I. (2022). *Massa Otot: Jangan Menginginkannya, Bekerjalah untuk Itu*. Olret.Viva.Co.Id. <https://olret.viva.co.id/kesehatan/1598-massa-otot>
- Jayusfani, R., Afriwardy, & Yerizel, E. (2015). Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Ketahanan (Endurance) Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan. *Kesehatan Andalas*, 4(2), 409–414. <http://jurnal>.
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/download/15351/13571>
- Nasari, F., & Darma, S. (2013). PENERAPAN K-MEANS CLUSTERING PADA DATA PENERIMAAN MAHASISWA BARU (STUDI KASUS : UNIVERSITAS POTENSI UTAMA). *SEMNASTEKNOMEDIA ONLINE*, 3(1), 2-1–73. <https://ojs.amikom.ac.id/index.php/semnasteknomedia/article/view/837>
- Ongko, J. (2019). *Cek Komposisi Tubuh dengan BioImpidance Analysis (BIA)*. APKI. <https://apki.or.id/cek-komposisi-tubuh-dengan-bioimpedance-analysis-bia/>
- Pangestu, T. C. M., & Kartadinata, E. (2021). Indeks massa tubuh berhubungan dengan angka kejadian katarak. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(4), 170–177. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.170-177>

- Pasha, A. C. (2019). Pengertian Lemak dan Kenali Jenis-jenisnya Agar Tidak Salah Konsumsi. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/health/read/3906902/pengertian-lemak-dan-kenali-jenis-jenisnya-agar-tidak-salah-konsumsi>
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur Dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6. <https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.836>
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298–310. <https://www.researchgate.net/publication/322591609>
- Riadi, M. (2021). *Identitas Sosial (Pengertian, Fungsi, Dimensi, Komponen dan Pembentukan)*. Kajianpustaka.Com. <https://www.kajianpustaka.com/2021/02/identitas-sosial.html>
- Rolland, Y., Czerwinski, S., Van Kan, G. A., Morley, J. E., Cesari, M., Onder, G., Woo, J., Baumgartner, R., Pillard, F., Boirie, Y., Chumlea, W. M. C., & Vellas, B. (2008). Sarcopenia: Its assessment, etiology, pathogenesis, consequences and future perspectives. In *Journal of Nutrition, Health and Aging* (Vol. 12, Issue 7, pp. 433–450). Springer-Verlag Italia s.r.l. <https://doi.org/10.1007/BF02982704>
- Rospita, M., & Agung, I. M. (2020). IDENTITAS SOSIAL DAN KONFORMITAS PADA ANGGOTA KOMUNITAS HIJABERS. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(2), 187. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.6968>
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*.
- Shuster, A., Patlas, M., Pinthus, J. H., & Mourtzakis, M. (2012). The clinical importance of visceral adiposity: A critical review of methods for visceral adipose tissue analysis. *British Journal of Radiology*, 85(1009), 1–10. <https://doi.org/10.1259/bjr/38447238>
- Tougas, F., & Beaton, A. M. (2009). Personal and Group Relative Deprivation: Connecting the 'I' to the 'We.' In *Relative Deprivation* (pp. 119–135). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511527753.006>
- Zamhari. (2016). *Apa itu Mahasiswa? Inilah Pengertian Mahasiswa yang Sesungguhnya*. Academicindonesia.Com. <https://www.academicindonesia.com/pengertian-mahasiswa/>