



Kecenderungan untuk mempunyai bentuk tubuh (posture) yang bagus dengan berat badan yang ideal di kalangan masyarakat umum di Indonesia terutama di kota-kota besar terlihat semakin meningkat. Bentuk tubuh yang bagus dan berat badan yang ideal diharapkan dapat menunjang dalam berpenampilan serta dapat menambah rasa percaya diri dalam pergaulan. Khususnya di kalangan laki-laki, terutama bagi mereka yang mempunyai berat badan kurang dari berat badan ideal.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya perbedaan pertambahan berat badan diantara pelaku olah raga berberat badan rendah menurut keteraturan waktu makan, intensitas makan, keteraturan waktu latihan, ketaatan terhadap instruktur, lama waktu latihan setiap hari dan intensitas latihan setiap minggu melalui tinjauan retrospektif dengan rancangan penelitian cohort. Subjek penelitian adalah laki-laki pelaku olah raga berberat badan rendah di Victory Fitness Centre Yogyakarta yang berusia berkisar 19 - 29 tahun. Sumber data berupa kuesioner yang diisi subjek dan kartu monitoring subjek serta pengukuran berat badan subjek secara langsung setiap akhir bulan selama 3 bulan. Subjek penelitian berjumlah 50 orang yang diambil secara acak dengan perincian 25 orang yang melakukan aktivitas olah raga sesuai dengan program sebagai kelompok kasus dan 25 orang melakukan aktivitas olah raga tidak sesuai dengan program sebagai kelompok pembanding.

Hasil yang diperoleh setelah dianalisis secara statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara pertambahan berat badan dengan intensitas makan bulan ke-2 ($p < 0,05$) dan bulan ke-3 ($p < 0,05$), keteraturan waktu latihan bulan ke-2 ($p < 0,05$) dan bulan ke-3 ($p < 0,05$), ketaatan terhadap instruktur bulan ke-2 ($p < 0,05$) dan bulan ke-3 ($p < 0,05$), lama waktu latihan setiap hari bulan ke-3 ($p < 0,05$) dan intensitas latihan setiap minggu bulan ke-3 ($p < 0,05$). Sedangkan interaksi antara pertambahan berat badan dengan ke-6 variabel diatas, ternyata tidak menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik, bulan ke-2 ($p > 0,05$) dan bulan ke-3 ($p > 0,05$). Dari hasil penelitian ini ternyata terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pertambahan berat badan yang terjadi antara pelaku olah raga sesuai dengan program dengan pelaku olah raga tidak sesuai dengan program.