

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN LATIHAN BEBAN DENGAN BENTUK TUBUH IDEAL PADA MEMBER KATAMSO FITNESS CENTRE KOTA MEDAN

ABSTRAK

Katamso Fitness Centre adalah tempat pusat kebugaran yang di keliling orang-orang yang ingin membentuk tubuh menjadi ideal dan sehat. Tujuan member fitness masalah berat badan yang kurang ideal dan butuh latihan beban untuk memperbaiki bentuk tubuh menjadi ideal dari kurus menjadi berotot dan dari gemuk menjadi kurus dan membakar kalori supaya sehat dan bugar. Member Penelitian ini menggunakan uji statistic Chi-Square dan menggunakan SPSS for windows dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Analisa ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil penelitian yang didapat menunjukan dari 86 responden terdapat bentuk tubuh lebih mayoritas 57(66.3) dan pola makan cukup mayoritas 66 (76.7) dan latihan beban sedang mayoritas 54 (62.8). pola makan dengan bentuk tubuh ideal pada member katamso fitness centre kota medan dengan nilai P-value $\alpha > 0,05$ sehingga H_a di terima signifikan. latihan beban dengan bentuk tubuh ideal pada member fitness centre kota medan dengan nilai P-value $\alpha < 0,05$ sehingga H_a di terima signifikan.

Kata kunci: Pola makan, Latihan beban, Bentuk tubuh, Member Fitness.