

ABSTRAK

Febri Dinata (2019) : Tingkat Pengetahuan *Member Fitness* di Kota Solok Terhadap Penggunaan Suplemen Makanan Pada latihan Fisik Terhadap Kesehatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makanan pada latihan fisik terhadap kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makanan pada latihan fisik terhadap kesehatan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *member fitness* di Kota Solok yang menggunakan suplemen berjumlah 85 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 33 orang *member fitness* putra. Teknik pengambilan data menggunakan soal *multiple choice* (pilihan ganda). Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif berbentuk persentase.

Hasil analisis menyatakan bahwa : Tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan termasuk dalam kategori cukup yang dibuktikan dengan nilai persentase sebesar 57.12%.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, *Fitness*, Suplemen Makan