

**SURVEY KONSUMSI SUPLEMEN PADA MEMBER *FITNESS CENTER*
DI KOTA PADANG**

SKRIPSI



**Oleh :
Winanda Eka Putra
18089288/2018**

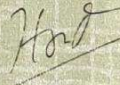
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Survey Konsumsi Suplemen Pada Member
Fitness Center di Kota Padang**
Nama : Winanda Eka Putra
NIM : 18089288
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang

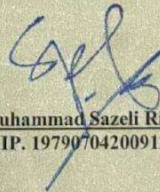
Padang, Maret 2023

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Dr. Hastria Effendi, S.Farm., Apt., AIFO
NIP. 198310212010122004

Mengetahui :
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

"Survey Konsumsi Suplemen Pada Anggota Fitness Center di Kota Padang"

Nama : Winanda Eka Putra
NIM : 18089288
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Padang

Padang, Maret 2023

Tim Penguji
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Hastria Effendi, S.Farm., M.Farm.,
Apt., AIFO

1. 

2. Anggota : Dr. Wilda Welis, S.P, M.Kes

2. 

3. Anggota : Endang Sepdanius., S.Si., M.Or

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi yang berjudul "Survey Konsumsi Suplemen Pada Member Fitness Center di Kota Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Maret 2023
Yang membuat

pernyataan



Winanda Eka Putra
NIM. 18089288

ABSTRAK

Winanda Eka Putra : Survey Konsumsi Suplemen pada Member Fitness Center di Kota Padang.

Banyaknya produk suplemen yang beredar di pasaran membuat masyarakat perlu memahami informasi mengenai bagaimana panduan yang tepat dalam mengonsumsi suplemen, hal ini bertujuan agar suplemen yang dikonsumsi tidak menimbulkan efek negative dimassa yang akan datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman member fitness terhadap suplemen, alasan dan tujuan mengonsumsi suplemen, jenis dan bentuk suplemen yang dikonsumsi, cara mengonsumsi suplemen, cara mendapatkan suplemen, frekuensi konsumsi suplemen serta mitos dan efek yang dirasakan setelah mengonsumsi suplemen.

Jenis penelitian adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan angket sebagai instrument penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 100 responden di 3 tempat fitness yang berbeda (Refit Gym Padang, D'classic Gym, dan Max Power Gym and Aerobic).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan member fitness dalam kategori baik dengan nilai rata-rata 78.1, dengan demikian member fitness sudah memahami penggunaan suplemen baik secara takaran maupun dosis yang dikonsumsi, sehingga tidak menimbulkan efek berbahaya dalam jangka panjang. Adapun hasil penelitian mengenai tingkat konsumsi suplemen Suplemen yang dikonsumsi member fitness rata-rata memiliki kandungan meningkatkan stamina tubuh atau daya tahan tubuh. Bentuk suplemen bubuk menjadi favorite member fitness untuk dikonsumsi. Meskipun member fitness rata-rata banyak yang mengonsumsi suplemen akan tetapi frekuensi para member fitness dalam mengonsumsi suplemen masih dalam kategori sering/tidak ketergantungan meskipun aktif latihan di tempat fitness. Sehingga apabila dikaitkan dengan tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi dalam kategori "Aman".

Diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi edukasi bagi member fitness mengenai konsumsi suplemen yang menjadi hal penting bagi kelangsungan member fitness dimassa yang akan datang agar tidak menimbulkan efek yang negative bagi tubuh.

Kata Kunci: *Suplemen Olahraga, Gym and Fitness, Survey Suplemen*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian dengan judul *Survey Konsumsi Suplemen pada Member Fitness Center di Kota Padang*. Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Untuk itu, sebagai ungkapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya penelitian sampaikan kepada yang terhormat:

1. Orangtua tercinta yang telah memberikan dukungan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Ibu Dr. Hastria Effendi, S.Farm, M. Farm, Apt., AIFO yang telah membimbing dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, sebagai kontributor yang telah memberikan nasehat serta arahan kepada penulis.
5. Bapak Endang Sepdanius, S.Si., M. Or, sebagai kontributor yang telah memberikan nasehat serta arahan kepada penulis.
6. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2018.
7. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Dalam menyusun skripsi penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Padang, Maret 2023

Winanda Eka Putra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Definisi Suplemen	9
1. Pengolongan Suplemen.....	9
2. Batasan dalam Suplementasi	10
3. Bahan yang dilarang dalam Suplemen.....	12
4. Efek Samping Penggunaan Suplemen	13
B. Kebugaran (Fitness).....	14
C. Definisi dan Unsur Kebugaran (Fitness).....	21
D. Kebugaran Jasmani dan Suplemen	26
E. Kerangka Konseptual.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35

C.	Sampel dan Populasi Penelitian	35
D.	Metode Pengumpulan Data	37
E.	Instrumen Penelitian	37
F.	Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Deskripsi Data Penelitian	38
1.	Tingkat Pengetahuan Member Fitness	38
2.	Pengetahuan Member Fitness Mengenai Suplemen Berdasarkan Kategori Gender, Usia, Tingkat Pendidikan dan Periode Latihan (Lama Fitness)	41
3.	Konsumsi Suplemen Member Fitness Di-Kota Padang.....	43
B.	Pembahasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	52
B.	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN		59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan gaya hidup dan perkembangan persaingan yang semakin pesat di kota-kota besar menuntut masyarakat untuk bekerja lebih keras. Untuk terus dapat melakukan rutinitas sehari-hari maka mereka harus menjaga kesehatannya agar tetap dalam kondisi prima. Pemenuhan akan perubahan gaya hidup tersebut merupakan fenomena yang belakangan berkembang di kalangan masyarakat perkotaan. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan gaya hidup sehat bagi masyarakat perkotaan sebagai solusi untuk tetap menjaga kondisi fisik dan mental mereka agar tetap prima. Aktivitas olahraga seperti fitness dan aerobik telah dianggap sebagai suatu kebutuhan untuk hidup sehat dan merupakan salah satu gaya hidup masyarakat perkotaan (Rinawiyanti et al., 2014).

Dewasa ini penggunaan *food supplement* oleh masyarakat menjadi fenomena bisnis ekonomi yang menggembirakan. Hal ini dibuktikan makin tumbuhnya aneka jenis makanan tambahan yang dikonsumsi oleh masyarakat terutama oleh mereka yang aktif menjadi member di *fitness center* (Muhyi, 2015). Namun yang perlu diperhatikan adalah bagaimana makanan tambahan tersebut aman dan baik untuk tubuh bukan sebaliknya. Hal ini tentunya tidak dapat terlepas dari tingkat pengetahuan member terhadap seluk-beluk suplemen dan mekanisme mengkonsumsi suplemen.

Banyaknya jenis suplemen yang dijual di pasaran, suplemen protein merupakan salah satu suplemen yang populer digunakan dikalangan member fitness, yang biasanya tersaji dalam bentuk susu protein seperti kasein dan *whey protein*

sedangkan untuk suplemen protein dapat berupa protein komplet (mengandung 6 asam amino essensial) atau suplemen protein inkomplet (hanya mengandung satu atau lebih asam amino essensial). Seseorang yang aktif berolahraga seperti halnya member fitness maupun atlet, membutuhkan tingkat asupan protein melebihi 0,8 g/kgBB/hari, terlepas dari jenis latihan yang dilakukan. Suplementasi protein mempengaruhi massa otot melalui perubahan sintesis protein, dengan peningkatan asupan protein akan menyebabkan peningkatan kesimbangan protein arah positif yang kemudian menyebabkan peningkatan sintesis protein (Muchtar et al., 2021).

Pada prinsipnya suplemen dikonsumsi untuk menunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa tercukupi dari makanan sehari-hari. Produk suplemen di Indonesia harus diproduksi oleh perusahaan farmasi yang memenuhi syarat *Good Manufacturing Product* (GMP) dan memiliki izin edar dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang didaftarkan dalam kategori makanan atau obat tradisional, ada sekitar 3500 jenis produk suplemen yang saat ini beredar di Indonesia (Lestari & Pujiama, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki cukup banyak pilihan jenis suplemen dengan standar kualitas yang baik sebagai alternatif pilihan produk untuk dikonsumsi.

Suplemen berguna sebagai asupan nutrisi yang menjadi komponen penting dalam pembentukan energi dalam tubuh. Energi yang dihasilkan oleh tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari bersumber dari apa yang dikonsumsi oleh seseorang. Oleh karena itu, penting halnya memperhatikan asupan nutrisi guna memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani. Beberapa jenis suplemen mengandung senyawa aktif dan memberikan pengaruh terhadap efek biologi pada

tubuh sehingga dapat membahayakan tubuh apabila dikonsumsi tidak tepat (Anggita et al., 2021). Berbagai produk suplemen banyak beredar di pasaran sehingga masyarakat perlu memahami informasi mengenai bagaimana panduan yang tepat dalam mengonsumsi suplemen, hal ini bertujuan agar suplemen yang dikonsumsi tidak menimbulkan efek negative dimassa yang akan datang.

Gizi merupakan salah satu faktor penentu seorang yang aktif berolahraga dalam mencapai performa maksimalnya. Banyak suplemen makanan yang diduga berbahaya karena meskipun suplemen tersebut mengklaim terbuat dari bahan-bahan alami, pada kenyataannya tidak semua suplemen telah diuji keamanannya oleh *Food and Drug Administration* (FDA) atau oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) di Indonesia sehingga klaim dari keamanan dan keandalan dari suplemen tidak bisa dipercaya. Adanya informasi dari pelatih, dokter, dan teman sesama atlet, mengonsumsi suplemen setiap hari dapat memenuhi kebutuhan gizi, meningkatkan kekuatan atau tenaga, serta meningkatkan stamina, akan tetapi hubungan antara kategori olahraga dengan jumlah suplemen yang dikonsumsi atlet juga menjadi penting diperhatikan (Wijaya & Riyadi, 2015).

Nutrisi yang terkandung dalam suplemen fitness merupakan komponen yang berperan penting pada kesehatan dan performa member fitness (Gracia et al., 2021). Akan tetapi persepsi keliru oleh member fitness tentang penggunaan suplemen adalah mengonsumsi dengan dosis lebih dan dilakukan terus menerus dalam jangka waktu panjang tanpa mengetahui dampak yang dapat terjadi bila mengonsumsi suplemen dalam jumlah yang lebih. Seperti dapat dicontohkan apabila member fitness mengonsumsi *whey protein* yang berlebihan dapat

meningkatkan resiko osteoporosis disebabkan oleh kelebihan asam amino protein yang mengambil kalsium dalam tulang.

Penggunaan suplemen perlu memperhatikan aturan pakainya, selain itu perlu di ketahui bahwa suplemen hanya berkhasiat pada mereka yang betul-betul memerlukan. Sekiranya seseorang itu mendapat sumber zat makanan yang mencukupi, olahraga, mendapat cukup istirahat dan tidur, kehidupan teratur, tidak mengalami tekanan dan bebas dari bahan pencemaran, maka tidak disarankan untuk memakai suplemen. Suplemen tidak dibutuhkan jika seseorang hanya menginginkan tubuh sehat dan bugar. Jika ingin mendapatkan tubuh sehat dan bugar cukup dengan menerapkan pola hidup sehat. Oleh sebab itu sebelum memutuskan mengkonsumsi suplemen sebaiknya perbanyak informasi mengenai produk tersebut, seperti kandungan bahan-bahan yang tercantum dalam label kemasan produk suplemen, manfaatnya, dosisnya.

Dibalik segala manfaatnya, mengkonsumsi suplemen dan multivitamin tidak selamanya memberikan dampak positif bagi tubuh. Meskipun suplemen mengandung zat-zat yang penting bagi kesehatan tubuh serta dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit, namun belum tentu semua itu dibutuhkan oleh semua orang. Sebab tiap obat atau suplemen pasti memiliki resiko atau efek samping. Makin hebat suplemen tersebut, makin besar pula resiko efek sampingnya.

Adapun efek samping dalam penggunaan suplemen menurut Yulianti (2008), antara lain sebagai berikut: Protein yang biasanya terdapat di suplemen bila dikonsumsi orang tertentu bisa menimbulkan efek alergi. Kelebihan vitamin C mungkin bisa dibuang lewat urin. Tetapi vitamin jenis lain (A, D, E, dan K)

umumnya mengendap di dalam tubuh dan di khawatirkan bisa mengganggu fungsi organ terutama hati dan ginjal. Konsumsi berlebihan suplemen antioksidan seperti vitamin A, E dan betakaroten justru meningkatkan risiko kematian. Suplemen vitamin D berlebihan justru berbahaya bagi hati dan ginjal.

Mengonsumsi suplemen berupa minuman berenergi dapat meningkatkan tekanan darah. Terlalu banyak mengonsumsi vitamin C akan mengganggu penyerapan tembaga, yang meskipun dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil, namun penting untuk mengatur susunan kimia dan kinerja tubuh. Terlalu banyak suplemen mengandung fosfor akan menghambat penyerapan kalsium. Kelebihan vitamin A, D, K dan zat besi yang tidak dapat dibuang tubuh berbalik menjadi racun. Pemaparan efek samping suplemen di tersebut memperjelas bahwa penggunaan yang berlebihan justru akan membahayakan tubuh, dengan demikian diperlukan tingkat pemahaman member fitness terhadap konsumsi suplemen secara baik dan benar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti saat melakukan magang di sebuah tempat Fitness ditemukan informasi bahwa di Kota Padang terdapat beberapa tempat fitness yang dapat digunakan masyarakat, tujuan mereka melakukan fitness bermacam-macam, diantaranya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, menurunkan berat badan, menambah masa otot tubuh serta mendapatkan badan yang atletis.

Rata-rata tempat fitness di Kota Padang tersebut juga yang menyediakan berbagai jenis suplemen, suplemen yang paling banyak diminati seperti *amino 2007* (Universal), *rippedfuel extreme* (Twinlab) *whey protein shaker* (On) dan *Gainer* (On). Data tersebut diperoleh berdasarkan diskusi yang dilakukan oleh peneliti

dengan Mora Kurniawan (salah atlet bodybuilder di D'Clasic Fitness). Namun belum diketahui apakah para member mengetahui fungsi suplemen tersebut, dampak penggunaan suplemen bagi kesehatan, tujuan menggunakan suplemen dalam latihan, jenis-jenis suplemen yang dikonsumsi, informasi yang diperoleh tentang suplemen. Hal ini dikarenakan penggunaan suplemen dalam jangka waktu yang lama serta berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan, dengan demikian sebelum menggunakan suplemen member harus memiliki pengetahuan dan paham dengan suplemen yang digunakan.

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui tingkat pemahaman member fitness terhadap suplemen, alasan dan tujuan mengkonsumsi suplemen, jenis dan bentuk suplemen yang dikonsumsi, cara mengkonsumsi suplemen, cara mendapatkan suplemen, frekuensi konsumsi suplemen serta mitos dan efek yang dirasakan setelah mengkonsumsi suplemen. Pada penelitian ini peneliti memilih 5 tempat fitness center yang ada di Kota Padang yang akan digunakan peneliti untuk memperoleh data mengenai konsumsi suplemen pada member fitness center di Kota Padang. Diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi edukasi bagi member fitness untuk lebih paham maupun berhati-hati dalam mengkonsumsi suplemen.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan identifikasi masalah yang berkaitan dengan mitos penggunaan suplemen

1. Member ingin mendapatkan hasil yang cepat dengan menggunakan suplemen.

2. Pengetahuan member terhadap suplemen.
3. Pengaruh member lain untuk menggunakan suplemen
4. Beredarnya berbagai jenis suplemen dengan berbagai bentuk maupun harga
5. Teknik marketing para produsen suplemen dalam mempromosikan produknya melalui media social
6. Para member menggunakan suplemen karena info dari media social seperti facebook maupun instagram
7. Belum diketahui faktor yang menyebabkan konsumsi suplemen di masyarakat

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah penelitian antara lain sebagai berikut:

“Bagaimana Konsumsi Suplemen pada Member *Fitness Center* di Kota Padang ?”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka tujuan penelitian antara lain sebagai berikut: “Untuk mengetahui bagaimana konsumsi suplemen pada member *Fitness Center* di Kota Padang”

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. **Masyarakat** : Sebagai sumber informasi maupun pengetahuan mengenai sport nutrisi (suplemen) yang benar bagi para member fitness.

2. **Pemerintah** : Supaya dapat menyelenggarakan program kebugaran jasmani yang sehat dan penyuluhan mengenai pola asupan gizi yang seimbang bagi olahragawan dan masyarakat ditengah pandemic Covid-19 yang masih belum berakhir.
3. **Peneliti** : Untuk meningkatkan pengetahuan dari segi penggunaan Suplementasi dan pola diet yang benar bagi para member fitness sekaligus untuk memperoleh gelar sarjana S.Si.
4. Sebagai sumber referensi untuk penelitian berikutnya