

**TINJAUAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENGGUNAAN  
SUPLEMEN PADA MEMBER *FITNESS G-SPORT CENTER*  
KOTA PADANG**

***SKRIPSI***

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh: Yuda**

**Prima  
2012/1202512**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

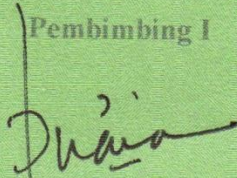
TINJAUAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENGGUNAAN SUPLEMEN  
PADA MEMBER FITNESS G-SPORT CENTER KOTA PADANG

Nama : Yuda Prima  
BP/NIM : 2012/ 1202512  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2017

Disetujui :

Pembimbing I



dr. Pudja M. Indika, M.Kes  
NIP. 198211232008121003

Pembimbing II



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes  
NIP. 197005121999032001

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes  
NIP. 197005121999032001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

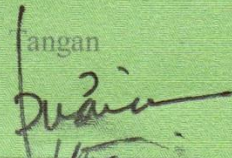

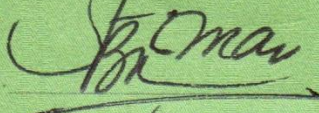
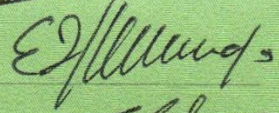

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### TINJAUAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENGGUNAAN SUPLEMEN PADA MEMBER FITNESS G-SPORT CENTER KOTA PADANG

Nama : Yuda Prima  
NIM/BP : 1202512/2012  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO	3. 
4. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or	4. 
5. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or	5. 

## **TERIMAKASIH**

*23 tahun engkau bersama ku. Engkau selalu mengajarkanku untuk menjadi manusia hebat dan selalu bersyukur. Engkau tegun air liur, engkau hapus keringatmu, engkau hapus air matamu untukku, terimakasih buat mama dan papa. Yang telah mendampingi ku sampai saat ini.*

*Buat supermanku papa Mariyal yang sangat aku banggakan, sekarang anak manjamu yang selalu membuatmu lelah dengan kemauannya, sekarang anakmu telah bergelar pa. Dan buat wonder womanku mama Yulmiyetti yang sangat aku sayangi, orang yang super overprotectiv dan orang yang paling peduli buat keluarga, saat ini anakmu yang nakal, selalu membantah perkataanmu, yang selalu menyusahkanmu, dan orang yang sangat butuh keberadaanmu. Terima kasih buat semua yang telah kalian berikan, yudha sayang ma pa.*

*Terimakasih buat kak Yuvita Indra dan abang Delta Aristomas yang selalu memberi doa dan semangat agar cepat wisuda. Dan buat Rori Anazura atas dorongan motivasi internal dan eksternalnya, waktu dan kesabarannya dalam memberi motivasi untuk secepatnya wisuda. Secepatnya nyusul kak biar ada gelar juga dibelakang namanya, dan sahabat TF yang akan dan telah mendapat gelar Rando, Eko, Putra, Tika, Dian, Ayu, Hafidz dan Arno.*

*Terimakasih buat bapak dr. Pudia M Indika, M. Kes dan Dr. Wilda Welis, SP, M.kes yang telah menjadiah dosen pembimbing saya.*

*Terimakasih juga buat dosen dosen UNP dan staf UNP, dan terimakasih buat karyawan G-Sport center bg ari, bg anggi, bg depi, bg phandy, kak widya, kak restu, bg fikri dan bg budi serta keluarga besar G-Sport Center Kota Padang atas ilmu dan waktunya.*

*Terimakasih buat saudaraku Gheffy Bushido Zidra, Wahyudi Kurniawan S.Si, Bobi Antoni Putra S. Si, Rifky Dovianda S. Si, Yunaldil Ashri S.Si, Ari Ardiansyah, Ruris Fernando, Yoldi Rivaldo S. Si, Rama Febri, David Zulia Deni teman yang sama sama berjuang untuk mencari gelar SARJANA.*

## SURAT PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Maret 2017  
Yang menyatakan

*Yuda*



YUDA PRIMA  
NIM/BP 1202512/2012

## ABSTRAK

**Yuda Prima (2017) : Tinjauan Pengetahuan dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pengetahuan dan perilaku terhadap penggunaan suplemen pada member G-Sport Center Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan perilaku terhadap penggunaan suplemen pada member G-Sport Center Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Tempat penelitian ini adalah Ruang Fitness G-Sport Center Kota Padang. Waktu penelitian bulan Februari 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member G-Sport Center Kota Padang yang berjumlah  $\pm$  547 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 30 orang member yang terdiri dari 20 orang member pria dan 10 orang member wanita. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner *Multiple Choice* dan memakai skala *Guttman*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan dan perilaku member G-Sport Center terhadap penggunaan suplemen diG-Sport Center Kota Padang terdiri atas pengetahuan tentang penggunaan suplemen pada member dan perilaku tentang penggunaan suplemen pada member. Pengetahuan member sebagian besar 66,7% berada pada kategori “baik”, sedangkan perilaku member sebagian besar 43,3% berada pada kategori “sedang”. Pengetahuan dan perilaku member terhadap penggunaan suplemen di G-Sport Center Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori “baik” pada pengetahuan dan “sedang” pada perilaku.

*Kata kunci : pengetahuan, member, penggunaan suplemen*

## ABSTRACT

**Yuda Prima (2017) : Review The Knowledge and Behaviour of Supplement Sse in The Members G-Sport Center in Padang City**

Problem in this research is not know knowledge and behavior on the use of a supplement on members of G-Sport Center on Padang city. The purpose of this research is to know the level of knowledge and behavior on the use of a supplement on members of G-Sport Center in Padang City.

The research is descriptive research. The research place is a fitness room of G-Sport Center in Padang City. The research was held on February 2017. The population of the research is all members of G-Sport Center in Padang City (547 people). Samples were taken by purposive sampling technique, thus total of sample are 30 the members consist of 20 men and 10 women. Instrument in this research is questionnaire (multiple choice) and wearing Guttman scale. Data analysis technique used in this research is descriptive analysis which becomes percentage.

The result showed that the knowledge and behavior members G-Sport Center on the use of a supplement G-Sport Center in Padang City consists of knowledge about the use of a supplement on members and behavior about the use of a supplement on a members. Mostly, knowledge of members 66.7 % in “good”, whereas behavior of members on the use of supplement 43,3 % is “medium”. Knowledge and behavior members on the use of supplement in G-Sport Center in Padang City overall are in “good” category.

*Keywords: knowledge, member, the use of supplements*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dihadiahkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Pengetahuan dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Member Fitness G-Sport Center Kota Padang”.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penelitian ini penulisan banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.T, Ph.d selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis,SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak dr. Pudia M. Indika, M. Kes dan Ibuk Dr. Wilda Welis,SP, M.Kes selaku Penasehat Akademik (PA) dan Pembimbing I dan II yang dengan

setulus hatinya telah banyak meluangkan waktu membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes.AIFO, bapak Endang Sepdanius, S.Si. M.Or, ibuk Hastria Effendi, M.Farm.Apt, dan bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or selaku tim penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta saran-saran kepada penulis demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh Bapak, Ibuk, Dosen, dan Karyawan FIK UNP.
7. Kepada General Manager dan seluruh Karyawan G-sports center yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian dan pengambilan data.
8. Yang paling istimewa untuk kedua orang tua yang telah memberi doa, dukungan moril dan materil, dan rekan-rekan jurusan kesehatan rekreasi khususnya angkatan 2012 yang telah membantu memberikan semangat kepada penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai ketahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berdo'a semoga bantuan yang diberikan itu merupakan amal shaleh disisi Allah SWT. Aamiin !

Padang, Februari 2017

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Fitness .....	9
a. Olahraga Teratur .....	9
b. Nutrisi Teratur .....	11
c. Istirahat Teratur .....	12
2. Pengetahuan .....	12
a. Defenisi Pengetahuan .....	12
b. Tingkatan Pengetahuan .....	14
c. Pengukuran Pengetahuan .....	15
3. Perilaku .....	16
a. Pengertian Perilaku .....	16
b. Jenis Perilaku .....	18
c. Pembentukan Perilaku .....	20

d. Teori Perilaku .....	21
4. Suplemen.....	23
a. Defenisi Suplemen Makanan.....	23
b. Penggolongan Suplemen Makanan .....	25
c. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Suplemen.....	31
B. Kerangka Konseptual .....	33
C. Pertanyaan Penelitian .....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Jenis dan Sumber Data .....	36
E. Teknik Alat dan Pengumpulan Data .....	36
F. Instrument Penelitian.....	38
G. Teknik Analisa Data.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi dan Waktu, Data Penelitian .....	43
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu .....	43
2. Deskripsi Data Penelitian .....	43
B. Hasil Penelitian .....	44
1. Pengetahuan Penggunaan Suplemen.....	46
2. Perilaku Penggunaan Suplemen.....	54
C. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daftar Vitamin dan Mineral .....	28
Tabel 2. Macam-macam Suplemen.....	31
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	36
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan .....	37
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Perilaku .....	38
Tabel 6. Klasifikasi Persentase Multiple Choice .....	41
Tabel 7. Rumus Kategori Perilaku .....	41
Tabel 8. Skor Nilai Skala Guttman .....	42
Tabel 9. Distribusi Skor Data Pengetahuan Member.....	47
Tabel 10. Pengetahuan Tentang Pengertian Suplemen.....	49
Tabel 11. Pengetahuan Tentang Fungsi Suplemen .....	49
Tabel 12. Pengetahuan Tentang Jenis-jenis Suplemen .....	50
Tabel 13. Pengetahuan Tentang Dampak Penggunaan Suplemen .....	51
Tabel 14. Pengetahuan Tentang Fungsi Kandungan Suplemen.....	52
Tabel 15. Pengetahuan Tentang Sumber Informasi .....	53
Tabel 16. Pengetahuan Tentang Alasan Penggunaan Suplemen .....	54
Tabel 17. Distribusi Skor Data Perilaku Member.....	55
Tabel 18. Perilaku Tentang Lama Member Latihan .....	57
Tabel 19. Perilaku Tentang Tujuan Penggunaan Suplemen .....	57
Tabel 20. Perilaku Tentang Waktu Pemakaian Suplemen.....	58
Tabel 21. Perilaku Tentang Cara Pemakaian Suplemen .....	59
Tabel 22. Perilaku Tentang Merk Suplemen Favorit.....	60
Tabel 23. Perilaku Tentang Alasan Menggunakan Suplemen .....	61
Tabel 24. Perilaku Tentang Tujuan Fitness .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	34
Gambar 2. Gambaran Kategori Skor Pengetahuan .....	48
Gambar 3. Gambaran Kategori Skor Perilaku .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket Penelitian .....	70
Lampiran 2. Hasil Norma Arikunto. ....	79
Lampiran 3. Dokumentasi.....	80
Lampiran 4. Tabulasi Pengetahuan.....	85
Lampiran 5. Tabulasi Perilaku .....	86
Lampiran 6. Frekuensi Variabel Pengetahuan .....	87
Lampiran 7. Frekuensi Variabel Perilaku .....	88
Lampiran 8. Lampiran Surat Penelitian .....	89
Lampiran 9. Lampiran Surat Balasan Penelitian.....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Dalam *Ensiklopedia* Indonesia disebutkan bahwa olahraga adalah gerak badan yang dilakukan oleh salah satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Sedangkan dalam Pola Pembangunan Olahraga yang disusun kantor Menteri Pemuda dan Olahraga menyebutkan bahwa olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Nirwandi, 2012:2).

Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

Dan dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan nasional yaitu :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa

Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

Salah satu olahraga rekreasi adalah *fitness*. Fitness juga bisa di kategorikan sebagai olahraga prestasi dengan tujuan untuk menjadi atlet binaraga, angkat besi dan angkat beban. *Fitness* adalah kata dari bahasa Inggris yang artinya “kebugaran”, yakni suatu kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Aktivitas *fitness* terdiri dari 3 (tiga) elemen dasar, yaitu olahraga teratur, nutrisi teratur dan istirahat teratur (Rai, 2009). *Fitness* merupakan kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin.

Untuk mencapai tujuan di atas, olahraga fitness harus dilengkapi dengan gizi seimbang dan suplemen makanan yang cukup. Pada saat ini, suplemen makanan merupakan salah satu *trend* yang sedang berkembang, terutama pada kalangan masyarakat menengah ke atas. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya

hidup masyarakat yang sadar pentingnya kesehatan dan gencarnya iklan suplemen makanan tersebut.

Seiring dengan perkembangan teknologi, masyarakat semakin dihadapkan pada gaya hidup yang kurang sehat, masyarakat cenderung lebih memilih dan menyukai jenis-jenis makanan yang praktis dan siap saji (*fast food*), minuman bersoda yang banyak beredar di pasaran, kurangnya olahraga, pola makan yang tidak seimbang, dan masih banyak lagi (Gsianturi,2003). Meningkatnya perkembangan teknologi, terutama di bidang makanan semakin memberi keleluasaan bagi kita untuk memilih cara yang lebih praktis dalam memenuhi kebutuhan tubuh akan makanan dan zat gizi. Berbagai bahan makanan dan zat gizi diolah kemudian dikemas dalam bentuk yang lebih sederhana dan praktis. Salah satu produk kemajuan teknologi makanan yang kini sedang populer adalah suplemen makanan. Faktor inilah yang melatar belakangi seseorang untuk mengkonsumsi suplemen makanan, yaitu suatu produk makanan yang praktis dan dapat digunakan untuk melengkapi kebutuhan gizi yang belum seimbang (Ramadani, 2005).

Suplemen makanan adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi. Suplemen mengandung salah satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan lain (berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan) yang memiliki nilai gizi dan efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi. Menurut Goston dan Correia (2009) suplemen makanan secara fisik bertujuan untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan kinerja otot.

Atlet atau olahragawan telah menjadi konsumen terbanyak dalam mengkonsumsi suplemen makanan, kemudian kebiasaan mereka diikuti oleh kelompok individu lainnya, terutama bagi para anggota *fitness* yang melakukan *fitness* secara teratur. *Fitness* merupakan olahraga untuk membakar lemak dengan difokuskan pada pembentukan otot tubuh dan juga bagian tubuh lainnya yang diinginkan.

Keinginan untuk mencapai pembentukan otot yang cepat telah membuat penggunaan zat-zat tersebut sangat diminati. Terutama suplemen asam amino yang dipercaya dapat membentuk otot dan meningkatkan massa otot bagi para anggota *fitness*. Namun, diketahui bahwa pada umumnya, orang yang aktif secara fisik tidak perlu nutrisi tambahan selain yang diperoleh dari diet yang seimbang. (Williams, 2005:63).

Di Kota Padang terdapat beberapa tempat fitness yang menyediakan berbagai jenis suplemen, salah satu tempat fitness yang menyediakan suplemen yaitu G Sport Center Padang. Suplemen yang banyak diminati seperti *Amino 2007 (UNIVERSAL)*, *Ripped Fuel Extreme (TWINLAB)*, *Whey Protein Shaker (ON)*, dan *Gainer (ON)*. Suplemen–suplemen ini terhitung laris terjual setiap bulannya karena suplemen yang dikonsumsi dapat membantu membentuk otot lebih cepat dan menambah stamina pada saat latihan. Konsumsi suplemen harus sesuai dengan anjuran dari personal trainer dan sesuai intensitas latihan. Dampak yang terlihat jika kelebihan mengkonsumsi suplemen seperti penambahan berat badan, kerusakan ginjal dan hati, mual, kram otot (suplemen kreatin), dan alergi pada (suplmen amino 2000).

Sedangkan jika mengonsumsi suplemen Branch Chain Amino Acids/BCAA (rantai asam amino esensial yang terdiri dari *valine*, *leucine*, dan *isoleucine*) maka akan terlihat dampak seperti alergi, gangguan metabolisme tubuh, tulang ngilu dan gagal ginjal. Sedangkan jika seseorang kelebihan mengonsumsi suplemen asam amino seperti sistem pencernaan terganggu, kerusakan fungsi otot janin, kelainan hormone, daya tahan tubuh berkurang dan terganggunya kesehatan rambut, kuku dan kulit.

Dari banyaknya bahan yang terdapat dalam komposisi suplemen, peneliti mengambil salah satu bahan yang sangat banyak dan sangat mempengaruhi perkembangan otot dan tenaga member yaitu asam amino. Asam amino merupakan monomer yang menyusun polimer-polimer pada protein. Suplemen asam amino saat ini merupakan salah satu penggunaan diet yang paling populer untuk para atlet dan individu yang mempunyai aktivitas fisik berat. Suplemen protein atau suplemen asam amino telah dianjurkan untuk para atlet dan individu yang mempunyai aktivitas fisik berat yang berguna untuk meningkatkan retensi nitrogen dan meningkatkan massa otot, untuk mencegah katabolisme protein selama latihan berkepanjangan, dan untuk mengencangkan otot, dan mencegah anemia. Member fitness sangat gemar mengonsumsi suplemen yang mengandung asam amino karena sangat cepat mempengaruhi masa otot member tersebut.

“Banyaknya member fitness yang melakukan gym pada umumnya bertujuan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Selain itu member fitness juga bertujuan menurunkan berat badan, menaikkan berat badan, menambah masa otot tubuh, dan mendapatkan tubuh atletis. Untuk mencapai tujuan tersebut tidak sedikit member fitness yang langsung mencoba untuk menggunakan suplemen. Biasanya pada member pemula langsung mencoba suplemen dengan botol kecil di cafe G Sport Center dan member yang sudah merasakan manfaat dari suplemen akan langsung membeli suplemen

dengan ukuran besar. Tetapi tidak semua member membeli suplemen ukuran besar di G Sport Center karena harga yang relatif mahal, member lebih membeli suplemen ukuran besar melalui online, tempat gym lain, atau melalui Personal Trainer”. (Budi, wawancara, 2017, Januari, 20).

Dari fakta ini terlihat bahwa tingginya peminat mengkonsumsi suplemen. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah pengguna suplemen ini mengetahui tentang kegunaan suplemen, apakah pengguna mengetahui kelebihan dan kekurangan penggunaan suplemen, dan apakah pengguna mengetahui dampak mengkonsumsi suplemen tersebut. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang : “TINJAUAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENGGUNAAN SUPLEMEN PADA MEMBER FITNES G-SPORT CENTER PADANG”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka banyak faktor yang berhubungan dengan pengetahuan member fitness diantaranya adalah :

1. Belum diketahui perilaku member fitness dalam penggunaan suplemen.
2. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang kegunaan suplemen.
3. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang kelebihan mengkonsumsi suplemen.
4. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang kekurangan mengkonsumsi suplemen.
5. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang dampak mengkonsumsi suplemen.

6. Belum diketahui tujuan member dalam melakukan gym.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah dan latar belakang identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Tinjauan pengetahuan dan perilaku member fitness terhadap penggunaan suplemen.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana tinjauan pengetahuan dan perilaku member fitness terhadap penggunaan suplemen?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan member tentang suplemen.

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan member tentang suplemen pada anggota member Fitness G-Sport Center Padang.
2. Untuk mengetahui tinjauan pengetahuan tinjauan pengetahuan member fitness terhadap suplemen.
3. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan member fitness tentang kegunaan suplemen.
4. Untuk mengetahui berbagai macam jenis-jenis suplemen untuk fitness.
5. Bisa mengetahui manfaat suplemen untuk member fitness.
6. Untuk mengetahui sumber suplemen untuk fitness.
7. Untuk mengetahui bagaimana perilaku member fitness dalam menggunakan suplemen.

## **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka di harapkan penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Bagi penulis sendiri untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Personal Trainer fitness G Sport Padang sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk menambah pengetahuan member G Sport Center.
3. Member untuk bahan pengetahuan dalam mengembangkan kemampuan otot secara benar dengan menggunakan suplemen.
4. Menambah referensi karya ilmiah bagi mahasiswa tentang pengetahuan member terhadap penggunaan suplemen.
5. Sebagai bahan rujukan dan pembuka wacana untuk bahan penelitian berikutnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab IV dapat dikemukakan kesimpulan bahwa pengetahuan dan perilaku member G-Sport Center Kota Padang tentang penggunaan suplemen terletak pada kategori **Sedang**.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis menyarankan :

1. Disarankan pada pengelola agar dapat mengadakan seminar terbuka untuk menambah pengetahuan member tentang suplemen sejak awal dan sebelum memulai latihan.
2. Disarankan pada personal trainer agar lebih menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang suplemen baik secara teoritis maupun praktis.
3. Disarankan kepada member yang selalu melakukan fitness setiap waktu yang berkala untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan tentang suplemen.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada pengetahuan dan perilaku member fitness G-Sport Center Kota Padang tentang penggunaan suplemen dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan didaerah yang berbeda.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, R. 1999. *Suplemen, Vitamin dan Mineral bagian I*.  
<http://www.prn.usm.mv>.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- BPOM. 2004. *Surat Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK.00.03.23.3644 Tentang Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan*. Jakarta. BPOM.
- Goston, JL dan Correia, MITd. 2009. *Applied Nutritional Investigation Intage Of Nutrition Suplemens Among People Evercisyng in Gyms and Influencing Factors*. Journal Nutrition26,604.611.
- Gsianturi. 2003. *Nutrisi Untuk Tumbuh Kembang Anak*. Diakses Melalui <http://www.tempo.co.id/kliniknet/artikel/2003/index=isi.asp?file=28072003-i> pada tanggal 12 desember 2016.
- Gunawan, A. 1999. “*Food Combining*” *Kombinasin Makanan Serasi Pola Makan Untuk Langsing dan Sehat*. jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Karyadi. 1997. *Hubungan Antara Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral, Serta Minuman Energi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Akuatik Distadion Renang Gelora Bung Karno*. Diakses Melalui [Lib.ui.ac.id/file?file=digital%2f124476-S-5667-Hubungan+antara-literal](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital%2f124476-S-5667-Hubungan+antara-literal). 2 Januari 2017.
- Lonza. *Sport Nutrition*. [Http://www.carnipure.com](http://www.carnipure.com) (23 Oktober 2016).
- Mason, Pamela. 1995. *Handbook Of Dietary Supplement, Vitamins And Other Health Supplement*. Australia: Blackwell Science Ltd.
- Nirwandi. 2012. *Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dan Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Siswa*. FIK UNP : UNP Press.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Pendidikan dan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.