

**TINJAUAN PENGETAHUAN TENTANG SUPLEMEN PADA MEMBER
*D'MAX FITNESS CENTER KOTA PADANG***

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang***



**Oleh :
ILHAM KURNIA
1202518 /2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN PENGETAHUAN TENTANG SUPLEMEN PADA MEMBER
D'MAX FITNESS CENTER PADANG**

Nama : Ilham Kurnia
BP/NIM : 1202518/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing



Hastria Effendi, S.Farm, M.Farm, Apt
NIP. 19831021 201012 2 004

Menyetujui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

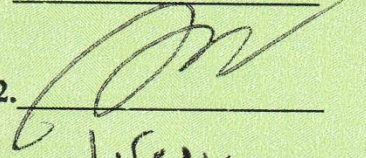
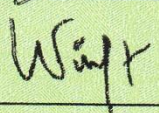
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

TINJAUAN PENGETAHUAN TENTANG SUPLEMEN PADA MEMBER D'MAX FITNESS CENTER PADANG

Nama : Ilham Kurnia
NIM/BP : 1202518/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Hastria Effendi, S.Farm, M.Farm, Apt	1. 
2. Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	2. 
3. Anggota	: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd	3. 

ABSTRAK

Ilham Kurnia (2019): Tinjauan Pengetahuan Tentang Suplemen Pada Member *D'Max Fitness Center* Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya pengetahuan tentang suplemen pada member *D'Max Fitness Center* Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang suplemen pada member *D'max Fitness Center* Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*. Tempat penelitian ini adalah Ruang Fitness *D'max Fitness* Kota Padang. Waktu penelitian bulan Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member *D'max Center* Kota Padang yang berjumlah ± 200 orang. Sampel diambil dengan teknik *random sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 30 orang member. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner *Multiple Choice*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan member terhadap penggunaan suplemen di *D'max fitness Center* Kota Padang tentang penggunaan suplemen mencapai 70% berada pada kategori “ baik”.

Kata kunci : pengetahuan, member, penggunaan suplemen

KATA PENGANTAR

Puji syukur dikirimkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan proposal penelitian dengan judul ”Tinjauan Pengetahuan Penggunaan Suplemen Pada Member D'MAX fitness Center Kota Padang” dapat diselesaikan dengan lancar.

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.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dr. Wilda Welis,SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA)
5. Ibuk Hastria Efendi, S.Farm, M.Farm, Apt Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu membimbing dan memberi masukan dalam pembuatan skripsi ini.

6. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed dan Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan serta saran-saran kepada penulis demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh Bapak, Ibu, Dosen, dan Karyawan FIK UNP.
8. Kepada General Manager dan seluruh Karyawan D'Max center yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian dan pengambilan data.
9. 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.
10. 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 2019

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABLE.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Fitness	7
a. Olahraga Teratur	7
b. Nutrisi Teratur.....	9
c. Istirahat Teratur.....	10
2. Pengetahuan	10
a. Defenisi Pengetahuan	10
b. Tingkatan Pengetahuan	12
c. Pengukuran Pengetahuan	13
3. Suplemen.....	14
a. Sejarah Singkat Suplemen.....	14
b. Defenisi Suplemen Makanan	14
c. Penggolongan Suplemen Makanan.....	16
d. Dampak Kelebihan dan Kekurangan Suplemen	21
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	26
E. Instrument Penelitian.....	26
F. Teknik Analisa Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Waktu, Subjek, Data Dan Penelitian.....	30
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu	30
2. Deskripsi Data Penelitian	30
B. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan.....	35
D. Keterbatasan Penelitian.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Vitamin dan Mineral	18
Tabel 2.	Macam-macam Suplemen yang digunakan.....	21
Tabel 3.	Kisi-kisi Instrumen Penelitian	28
Tabel 4.	Klasifikasi Persentase.....	29
Tabel 5.	Distribusi Skor Data Pengetahuan Member	32
Tabel 6.	Distribusi Skor Data Pengetahuan Member Pria.....	33
Tabel 7.	Distribusi Skor Data Pengetahuan Member Wanita.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	23
Gambar 2. Grafik Data Seluruh Pengetahuan Member fitness	32
Gambar 3. Grafik Data Seluruh Pengetahuan Member Pria	34
Gambar 4. Grafik Data Seluruh Pengetahuan Member Wanita	35

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 menurut Nirwandi (2012: 2) “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”.

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.”

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. Menurut Rai (2009:

2) “Aktivitas *fitness* terdiri dari 3 (tiga) elemen dasar, yaitu olahraga teratur, nutrisi teratur dan istirahat teratur”. *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 diatas, 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.

Meningkatnya perkembangan teknologi, terutama dibidang 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. Menurut Rai (2006: 161) “Salah satu produk kemajuan teknologi makanan yang kini sedang populer adalah suplemen makanan. suplemen berarti tambahan, hal ini diutarakan agar meberikan pemahaman yang tepat pada para praktisi fitness dan atlet binaraga mengenai cara yang ia gunakan dalam suatu regien nutrisi, yaitu sebagai tambahan bagi pola makan yang sudah teratur”. 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.

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*. “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 D max fitness 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, kramotot (suplemen kreatin), dan alergi pada (suplemen amino 2000).

Sedangkan jika mengkonsumsi suplemen Brand 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 mengkonsumsi 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 mengkonsumsi suplemen yang mengandung asam amino karna 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 café D’max fitness 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 D’max fitness Center karena harga yang relatif mahal, member lebih membeli suplemen ukuran besar melalui

online, tempat gym lain, atau melalui Personal Trainer”. (Alex, wawancara, 2018, februari, 22).

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 TENTANG SUPLEMEN PADA MEMBER D’MAX FITNES CENTER PADANG”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang kegunaan suplemen.
2. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang kelebihan mengkonsumsi suplemen.
3. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang kekurangan Mengkonsumsi suplemen.
4. Belum diketahuinya pengetahuan member fitness tentang dampak mengkonsumsi suplemen.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah dan latar belakang identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Tinjauan Pengetahuan Member Fitness Terhadap Penggunaan Suplemen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, peneliti merumuskan masalah adalah Bagaimana tinjauan pengetahuan member fitness terhadap suplemen, manfaat suplemen serta jenis-jenis suplemen yang digunakan oleh member fitness di D'max fitness center.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari peneliti yang telah dilaksanakan adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan member fitness tentang suplemen, manfaat serta jenis suplemen di D'Max fitness center Padang.

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 D'max fitness Padang sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk menambah pengetahuan member D'max fitness Center.
3. Bagi 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.