

TINGKAT PENGETAHUAN *MEMBER FITNESS* DI KOTA SOLOK TERHADAP PENGUNAAN SUPLEMEN MAKANAN PADA LATIHAN FISIK TERHADAP KESEHATAN

Febri Dinata¹, Arif Fadli Muchlis²
Universitas Negeri Padang

Abstract:

The problem in this study is that the level of knowledge of member fitness in Solok City is not yet known about the use of food supplements in physical exercise on health. This study aims to determine the level of knowledge of member fitness in the city of Solok towards the use of food supplements in physical exercise on health.

This type of research is descriptive. The population in this study were all fitness members in Solok City who used supplements totaling 85 people. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the number of samples in this study were 33 members giving men's fitness. The data collection technique uses multiple choice questions.

The data obtained were analyzed with descriptive techniques in the form of percentages. The results of the analysis state that: The level of knowledge of member fitness in the city of Solok towards the use of dietary supplements in physical exercise on health is included in the sufficient category as evidenced by the percentage value of 57.12%. This means that members of fitness in Solok City have sufficient knowledge of the use of dietary supplements in physical exercise on health.

Keywords: Knowledge, Fitness, Dietary Supplements

Abstrak:

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%. Artinya *member fitness* di Kota Solok cukup memiliki pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Fitness, Suplemen Makan



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh Karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita sakit.

Olahraga tentunya merupakan suatu upaya manusia untuk mencapai kesehatan. ini merupakan tujuan umum yang ada disetiap pikiran manusia. Namun di samping tujuan secara umum, tujuan khusus setiap orang dalam berolahraga pasti berbeda-beda. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistim Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan tersebut, jelaslah bahwa salah satu tujuan berolahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Betul dalam pemilihan cabang olahraganya dan benar cara pelaksanaannya, merupakan investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia Indonesia.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga bagi kesehatan tubuh. Menurut Agus (2009:19) manfaat olahraga bagi tubuh adalah untuk : "1) kesehatan, 2) kesegaran". Salah satu bentuk kegiatan olahraga yang banyak diikuti oleh masyarakat, khususnya diperkotaan adalah olahraga *fitness*, olahraga *fitness* banyak manfaatnya untuk kesehatan.

Menurut Rai (2009:15) manfaat *fitness* antara lain : “ 1) Menurunkan lemak/ berat badan secara permanen, 2) Mencegah atau mengendalikan diabetes, 3) Meningkatkan kualitas hidup, 4) Meningkatkan performa olahraga bagi atlet, 5) Mencegah berbagai penyakit degeneratif lainnya, kangker, jantung, stroke, kloestrol, 6) Memperlambat proses penuaan”.

Fitness juga bisa dikategorikan 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 (2009:1) 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 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 keatas. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang sadar pentingnya kesehatan dan gencarnya iklan suplemen makanan tersebut.

Suplemen makan adalah produk yang digunakan untuk melengkapi makanan. Menurut Karyadi (1997:23) “Suplemen makan sebagai makanan yang mengandung zat-zat gizi dan non gizi, bisa dalam bentuk kapsul, kapsul lunak, tablet bubuk atau cairan yang fungsinya sebagai pelengkap kekurangan zat gizi yang dibutuhkan untuk menjaga agar vitalitas tubuh tetap prima”. Menurut Vitahealth (2004:11) “Pada umumnya, suplemen makanan kesehatan berasal dari bahan-bahan alami tanpa bahan kimia (harus murni) dan merupakan saripati bahan makanan (konsentrat)”.

Menurut Vitahealth (2004:11) dalam pengobatan konvensional, yang dimaksud dengan suplemen adalah :

“Termasuk obat metabolisme untuk menghambat nafsu makan, obat untuk menurunkan lemak dan kolesterol, obat untuk memperbaiki status gizi, penyegar tubuh, pembangkit tenaga, dan obat untuk memperbaiki sistem metabolik organ tertentu”. Sementara dari segi pengelompokannya, suplemen tersebut adalah vitamin, mineral, asam amino, enzim, hormon,

antioksidan, herba, dan probiotik. Ada dalam bentuk sediaan tunggal atau kombinasi untuk mendapatkan efek pengobatan tertentu”.

Penggunaan suplemen perlu memperhatikan aturan pakainya. Selain itu, perlu diingat 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. Pemakaian suplemen protein pada atlet dipercaya dapat meningkatkan ukuran otot, sehingga kekuatan otot akan bertambah dan dapat mengurangi lemak tubuh. Menurut Vitahealth (2004:12) :

“Penggunaan ekstraprotein dapat berupa menambah bahan makanan sumber protein terutama protein hewani melebihi kebutuhan normal yang dianjurkan atau menggunakan jenis asam amino tertentu dalam bentuk tepung, dan yang paling perlu diperhatikan adalah bagaimana makanan tambahan tersebut aman dan baik untuk tubuh bukan sebaliknya”.

Menurut Vitahealth (2004:12) “Sebelum mengkonsumsi suplemen tentunya pengguna harus yakin produk mana yang terbaik dan benar-benar dibutuhkan”. Hal ini juga erat kaitannya dengan bagaimana pengguna memperhatikan berbagai hal yang berhubungan dengan kondisi tubuh pengguna serta cara mengkonsumsi suplemen dengan tepat, sekarang ini berbagai makanan dijual telah banyak yang diperkaya atau difortifikasi dengan berbagai suplemen, bila pengguna mengkonsumsi produk seperti itu, sebaiknya pengguna memiliki gambaran beberapa banyak kandungan suplemen yang diperoleh. Ini tujuannya untuk menghindari pengguna dari kelebihan perolehan 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. Menurut Vitahealth (2004:53) “Suplemen, sesuai dengan namanya hanya bersifat menambahkan atau melengkapi. Ketika tubuh memberikan sinyal tanda bahaya adanya suatu

ketidak beresan, maka pada saat itu kita mulai mempertimbangkan konsumsi suplemen untuk membantu mengatasinya.

Dibalik segala manfaatnya, mengkonsumsi suplemen dan multivitamin tidak selamanya memberikan dapat 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.

Kota Solok 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. Tempat *fitness* di Kota Solok tersebut juga yang menyediakan berbagai jenis suplemen, suplemen yang paling banyak diminati seperti *amino 2007 (Universal)*, *ripped fuel etreme (Twinlab)* *whey protein shaker (On)* dan *Gainer (On)*. Menurut informasi dari pihak pengelola suplemen ini terhitung laris terjual setiap bulannya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 24 Februari 2019 terhadap 33 orang *member fitness* putra di Kota Solok, banyak dari *member* menggunakan suplemen makanan sebelum malakukan latihan, baik itu *member* yang pemula maupun yang senior. Dari 33 orang *member* putra, 20 diantaranya menggunakan suplemen amino kapsul, sedangkan sisanya menggunakan suplemen *ripped fuel etreme (Twinlab)* *whey protein shaker (On)* dan *Gainer (On)*. Namun belum diketahui apakah mereka tahu fungsi suplemen makanan, dampak penggunaan suplemen makanan bagi kesehatan, tujuan mereka menggunakan suplemen makanan dalam latihan, jenis-jenis suplemen yang dikonsumsi, informasi yang diperoleh tentang suplemen, sebab penggunaan suplemen jangka waktu yang lama serta berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan, dengan demikian sebelum menggunakan suplemen *member* harus pengetahuan dan paham dengan suplemen yang digunakan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : “Tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok Terhadap penggunaan Suplemen Makanan Pada latihan Fisik Terhadap Kesehatan”.

METODE

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 DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan *M3M Sport, Shafir Gym dan Kalex Gym*, dimana sampel yang digunakan berjumlah 33 orang diperoleh gambaran karakteristik tentang, usia, pendidikan, lama latihan, lama menggunakan suplemen, jenis suplemen, tujuan menggunakan suplemen dan jumlah konsumsi suplemen. Untuk jelasnya diuraikan dibawah ini.

a. Usia

Dari 33 orang *member fitness* di Kota Solok, usia *member fitness* antara 44 sampai dengan 23 tahun, rata-rata usia yang mengikuti *fitness* ini adalah usia 27 tahun.

b. Tingkat Pendidikan

Dari 33 orang *member fitness* di Kota Solok, tingkat pendidikan *member fitness* antara SMP, SMA, Sarjana, rata-rata tingkat pendidikan *member fitness* SMA.

c. Lama latihan

Dari 33 orang *member fitness* di Kota Solok, lama latihan *member fitness* antara 3 sampai dengan 5 tahun. Rata-rata lama latihan *member fitness* 1 tahun 9 bulan.

d. Lama menggunakan suplemen

Dari 33 orang *member fitness* di Kota Solok, lama menggunakan suplemen antara 2 bulan sampai dengan 2 tahun. Rata-rata lama latihan *member fitness* adalah 8 bulan.

e. Jenis suplemen

Dari 33 orang member *fitness* di Kota Solok, jenis suplemen yang digunakan adalah : Gainers, Wyey proyein, Twinleb, Amino. Rata-rata jenis suplemen yang dikonsumsi member *fitness* adalah asam amino.

f. Tujuan Menggunakan Suplemen

Dari 33 orang member *fitness* di Kota Solok, tujuan menggunakan suplemen adalah menambah berat badan, memperbesar otot, mengeringkan otot, membentuk otot, menambah masa otot. Rata-rata tujuan member *fitness* menggunakan suplemen adalah menambah berat badan.

g. Jumlah konsumsi suplemen

Dari 33 orang member *fitness* di Kota Solok, jumlah konsumsi suplemen sehari 1 sampai dengan 3 kali sehari. Rata-rata jumlah suplemen yang dikonsumsi member *fitness* dalam satu hari 1- 2 kali.

2. Analisis Data Penelitian

a. Aspek Pengertian Suplemen

Berdasarkan analisis data, diperoleh tingkat ketercapaian tingkat pengetahuan member *fitness* tentang pengertian suplemen sebesar 71.48%, berada pada kategori “Baik”. Artinya tingkat pengetahuan member *fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dilihat dari pengertian suplemen termasuk kategori baik.

b. Macam dan Fungsi Kandungan Suplemen

Berdasarkan analisis data, diperoleh tingkat ketercapaian tingkat pengetahuan member tentang pengertian suplemen sebesar 64.85%, berada pada kategori “Baik”. Artinya tingkat pengetahuan member *fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dilihat dari macam dan fungsi suplemen termasuk kategori baik.

c. Dampak menggunakan suplemen

Berdasarkan analisis data, diperoleh tingkat ketercapaian tingkat pengetahuan member tentang dampak menggunakan suplemen sebesar 52.95%, berada pada kategori “Cukup”. Artinya tingkat

pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dilihat dari aspek dampak menggunakan suplemen termasuk kategori cukup.

d. Informasi suplemen

Berdasarkan analisis data, diperoleh tingkat ketercapaian tingkat pengetahuan member tentang informasi suplemen sebesar 52.27%, berada pada kategori “Cukup”. Artinya tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dilihat dari aspek informasi suplemen termasuk kategori cukup.

e. Tingkat pengetahuan member *fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan

Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Data Tingkat Pengetahuan Terhadap Penggunaan Suplemen Makan Pada Latihan Fisik Terhadap Kesehatan

Berdasarkan analisis data, diperoleh tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan sebesar 57.12%, berada pada kategori “Cukup”. Artinya *member fitness* di Kota Solok cukup memiliki pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan. Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Data Jawaban Tingkat Pengetahuan Member *Fitness* Di Kota Solok Terhadap Penggunaan Suplemen Makan Pada Latihan Fisik Terhadap Kesehatan

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dilihat dari aspek pengertian suplemen, macam dan fungsi kandungan suplemen, dampak menggunakan suplemen, informasi suplemen, diberikan 33 item pertanyaan kepada 33 orang *member fitness* di Kota Solok, maka dapat disimpulkan bahwa dari 33 orang *member fitness* di Kota Solok yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, 1 orang (3.03%) *member fitness* yang memiliki tingkat pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dalam kategori baik sekali, 10 orang (30.30%) *member fitness* yang memiliki tingkat pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dalam kategori baik, 20 orang (60.61%) *member fitness* yang memiliki tingkat pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dalam kategori cukup, tidak ada *member fitness* yang memiliki tingkat pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dalam kategori kurang, 2 orang (6.06%) *member fitness* yang memiliki tingkat pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan dalam kategori kurang sekali. Jumlah total jawaban “Betul” adalah 622 (57.12%) dan jumlah total jawaban “Salah” yaitu 467 (42.88%).

Dari hasil tersebut diperoleh tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan sebesar 57.12%, berada pada kategori “Cukup”. 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%. Artinya *member fitness* di Kota Solok cukup memiliki pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat digambarkan bahwa pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan masih rendah. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan pengetahuan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Menurut Notoatmodjo (2010:1) pengetahuan (*knowledge*) adalah : “Hasil tahu dari manusia, yang sekadar menjawab pertanyaan “*what*”, misal apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya”. Menurut Martianto (2013:83) “Pengetahuan diperoleh dari hasrat ingin tahu. Semakin kuat hasrat ingin tahu manusia akan semakin banyak pengetahuan”. Banyak faktor yang mempengaruhi pengetahuan di antaranya menurut Aminudin (2016:13) faktor faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah : ”1) Tingkat pendidikan, 2) Informasi, 3) Budaya, 4) Pengalaman”.

Dari hasil penelitian menunjukan sebahagian besar *member fitness* masih kurang dalam pengetahuannya tentang suplemen, baik itu dari aspek pengertian suplemen, macam dan fungsi kandungan suplemen, dampak menggunakan suplemen serta informasi suplemen. Dilihat dari tingkat pendidikan dari 33 orang *member fitness* Kota Solok 27 orang diantaranya tamatan SLTA, informasi suplemen diperoleh dari *personal trainer* dan buku. Menurut hasil penelitian Frengki (2017:50) tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang, dari 80 orang sampel didapat tingkat pendidikan sampel termasuk kategori tinggi yaitu pada tingkat

sarjana (S1) sebanyak 40 orang (50%). Dari hasil penelitian Frengki (2017:51) maka didapat tingkat rata-rata pengetahuan *member fitness centre* di Kota Medan dalam mengonsumsi suplemen berada dalam kategori tinggi yaitu 84%.

Tingkat pendidikan mempengaruhi pola pikir dan wawasan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Buktinya adalah, dari hasil penelitian Frengki (2017:50) ini sebagian besar responden berpendidikan dan mampu mendefinisikan suplemen secara benar, yaitu sebesar 46 orang (58%) memaknai suplemen sebagai produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat. Peran iklan, media elektronik maupun cetak berpengaruh sangat besar terhadap publikasi dan pemahaman tentang suplemen. Hal ini dikarenakan, semakin modern peradaban manusia, sehingga manusia yang berpendidikan, berwawasan luas mampu dengan cepat memperoleh informasi tentang suplemen. Dari teknologi yang modern juga, responden dapat menentukan jenis suplemen mana yang aman dan baik untuk dikonsumsi.

Dari hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan, maka dapat diambil kesimpulan 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%. Banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya tingkat pendidikan dan informasi. Untuk itu upaya yang dapat dilakukan adalah *personal trainer* sebaiknya memberikan pengetahuan atau jika perlu melakukan mengikuti seminar terbuka yang dipandu oleh ahli gizi olahraga tentang pengetahuan penggunaan suplemen menurut gizi seimbang. Member mempunyai buku panduan tentang penggunaan suplemen tersebut. Ini sangat baik untuk member, dengan mengetahui pengaturan penggunaan suplemen untuk member baik sebelum, saat dan sesudah melakukan *fitness*. maka akan mudah untuk mencapai tujuan dengan sesuai yang diinginkan. Tanpa harus mengakibatkan kerusakan yang akan mengganggu performa member..

KESIMPULAN



Dari hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan *member fitness* di Kota Solok terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan, maka dapat diambil kesimpulan 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%. Artinya *member fitness* di Kota Solok cukup memiliki pengetahuan terhadap penggunaan suplemen makan pada latihan fisik terhadap kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Apri. 2009. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang : Sukabina Press
- Frengki, Franata Saragih. 2017. *Survey Tingkat pengetahuan member Fitness Kota Medan Dalam Mengkonsumsi Suplemen*. Jurnal. Medan : FIK Universitas Negeri Medan.
- Jalaluddin. 2013. *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jakarta : Rajawali Press.
- Karyadi. 1997. *Antioksidan. Resep Awet Muda dan Umur Panjang From Uji Aktivitas Antiradikal dengan Metode DPPH dan Penetapan Kadar Fenol Total Ekstrak Daun Keladi Tikus, Pharmacom*.
- Aminudin, Muhammad. 2016. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Prilaku Konsumsi Jajanan Sehat di Mi Sulaimaniyah Mojoagung Jombang*. Jurnal. Surabaya : FKM Universitas Airlangga.
- Nurchahyo. 2008. *Ilmu Kesehatan Jilid 2*. Jakarta : Depdiknas
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rai, Ade. 2009. *Tingkatkan Fitnes IQ Anda! : Rahasia Tuntas Bakar Lemak dan Gaya Hidup Sehat*. Jakarta : Libri
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Vitahealth. 2004. *Seluk-Beluk Food Supplement*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama