

**REVIEW OF KNOWLEDGE ABOUT SUPPLEMENTS ON MEMBER
D'MAX FITNES CENTER PADANG**

Ilham Kurnia¹, Hastria Effendi², Arif Fadli Muchlis³, Windo Wiria Dinata⁴
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Abstract

The problem in this study was the lack of knowledge for supplement use in members of D'Max Fitness Center in Padang City. The purpose of this study was to determine the level of knowledge and behavior for supplement use in members of D'max Fitness Center in Padang City.

This research is a descriptive research. The place for this research is the Fitness D'max Fitness Room in Padang City. The time of the study was January 2019. The population in this study were all members of D'max Center in Padang City, which amounted to 200 people. Samples were taken by random sampling technique, thus the number of samples was 30 members. The instruments used in this study were the Multiple Choice questionnaire or questionnaire. The data analysis technique used in this study is descriptive analysis techniques which are outlined in percentages.

The results evidence that the description of member knowledge towards supplement use in D'max fitness center in Padang City about supplement use reached 70% in the "good" category.

Keywords: knowledge, member, supplement use

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan untuk penggunaan suplemen inmembers dari Pusat Kebugaran D'Max di Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat pengetahuan dan perilaku untuk penggunaan suplemen pada anggota Fitness Center Max di Kota Padang.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tempat untuk penelitian ini adalah Fitness D'max Fitness Room di Kota Padang. Waktu penelitian adalah Januari 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota D'max Center di Kota Padang, yang berjumlah 200 orang. Sampel diambil dengan teknik random sampling, sehingga jumlah sampel adalah 30 anggota. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Pilihan Ganda atau kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif yang dijabarkan dalam persentase.

Hasil ini membuktikan bahwa deskripsi pengetahuan anggota terhadap penggunaan suplemen di pusat kebugaran D'Max di Kota Padang tentang penggunaan suplemen mencapai 70% dalam kategori "baik".

Kata kunci: pengetahuan, anggota, penggunaan suplemen



PENDAHULUAN

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 memberikan 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)*. Supleme – 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 essensial 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 system pencernaan terganggu, kerusakan fungsi otot janin, kelainan hormone, daya tahan tubuh berkurang dan terganggunya kesehatan rambut, kuku dan kulit.

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).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku member D’maxfitnessCenter Padang



tentang penggunaan suplemen. Waktu penelitian ini dilakukan bulan januari sampaifebruari 2019. Tempat penelitian ini dilakukan di D'max Fitness Center Padang pada saat member sedang melakukan kegiatan fitness. Populasi dalam penelitian ini adalah member fitness yang terdaftar di D'max fitness Center Padang dengan member yang aktif berjumlah 200 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara random atau acak disebut *random sampling*, sebanyak 30 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik angket atau kuisisioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

HASIL PENELITIAN

1. Pengetahuan Member

Berdasarkan hasil analisis data, pada presentase 81 – 100 terdapat 7 orang dengan klasifikasi sangat baik atau dengan persentase 23,33%, pada presentase 61 – 80 terdapat 21 orang dengan klasifikasi baik atau dengan persentase 70%, pada presentase 41 – 60 terdapat 2 orang dengan klasifikasi cukup baik dengan persentase 6,67% dan tidak ada klasifikasi kurang baik dan tidak baik.maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan member D'Max fitness Center Kota Padang tentang penggunaan suplemen dengan klasifikasi rata-rata "baik" dengan persentase 70%.

2. Pengetahuan Member Pria

Berdasarkan hasil analisis data, pada presentase 81 – 100 terdapat 2 orang dengan klasifikasi sangat baik atau dengan persentase 22,22%, pada presentase 61 – 80 terdapat 7 orang dengan klasifikasi baik atau dengan persentase 77,78%, dan tidak ada orang dengan klasifikasi cukup baik, kurang baik dan tidak baik.

3. Pengetahuan Member Wanita

Berdasarkan hasil analisis data, pada presentase 81 – 100 terdapat 5 orang dengan klasifikasi sangat baik atau dengan persentase 23,8%, pada presentase 61 – 80 terdapat 14 orang dengan klasifikasi baik atau dengan persentase 66,67%, pada presentase 41 – 60 terdapat 2 orang dengan klasifikasi cukup baik atau dengan persentase 9,52% dan tidak ada orang dengan klasifikasi kurang baik dan tidak baik.



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengetahuan member D'max fitness center tentang penggunaan suplemen terdapat klasifikasi baik dengan rata-rata 70%.

a. Definisi suplemen

Kuisisioner tentang pengertian suplemen mempunyai 7 soal, secara umum pengetahuan member tentang definisi dan penggolongan suplemen. Diantara 7 soal tersebut terdapat skor yang paling sedikit dengan rata-rata 0,26% pada soal nomor 8 tentang suplemen yang diambil dari tanaman atau bagian hewan tertentu bisa diformulasikan untuk pengobatan penyakit tertentu, akan tetapi member banyak menjawab untuk mempercepat besarnya otot. Tetapi pada kuisisioner nomor 3 terdapat rata-rata yang paling tertinggi mencapai 0,93% tentang sifat kandungan zat dalam suplemen

b. Fungsi suplemen dan Kandungan didalam Suplemen

Kuisisioner tentang fungsi suplemen mempunyai 7 soal, secara umum pengetahuan member tentang fungsi dan kandungan suplemen sangat baik, karna terdapat 100% menjawab benar terdapat pada kuisisioner 9 tentang fungsi zat gizi dalam tubuh. Pada kuisisioner 20 adalah jumlah jawaban yang paling sedikit didapatkan dari member dengan rata-rata 0,5% tentang kandungan suplemen.

c. Penggunaan Suplemen

Kuisisioner tentang jenis-jenis suplemen mempunyai 5 soal, secara umum pengetahuan member tentang penggunaan suplemen adalah baik Karena nilai rata-rata yang tertinggi didapatkan pada kuisisioner nomor 23 dengan rata-rata 0,93% tentang bahan alami yang digunakan dalam suplemen.

d. Manfaat Suplemen

Kuisisioner tentang dampak penggunaan suplemen mempunyai 1 soal, secara umum pengetahuan member tentang manfaat suplemen adalah sangat baik. Rata-rata yang didapatkan 0,76% pada soal nomor 13 tentang salah satu manfaat suplemen.

e. Tujuan Suplemen

Kuisisioner tentang Tujuan suplemen mempunyai 2 soal, secara umum pengetahuan member tentang fungsi kandungan suplemen baik Karena dapat memperoleh rata-rata 0,86% dan 0,93%



f. Dampak Suplemen

Kuisisioner tentang Dampak suplemen mempunyai 6 soal, secara umum pengetahuan member tentang dampaksuplemen kurang baik Karena terdapat pada soal nomor 22 rata-rata yang didapatkan 0,36% tentang dampak negative dari suplemen yang mengandung hormone tambahan adalah gangguan seksual.

Dari hasil jawaban diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan member D'max Fitness Center tentang penggunaan suplemen termasuk ke dalam kategori baik. Hal ini terlihat dari setiap hasil jawaban responden, dimana rata-rata soal tentang definisi suplemen, penggunaan suplemen dan dampak suplemen kurang memahami Karena dapat dilihat member hanya sekedar mengetahui apa itu suplemen tanpa mengetahui dampak yang timbul serta penggunaan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa pengetahuan member D'max fitness Center Kota Padang tentang penggunaan suplemen mencapai kategori " baik".

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 di D'max fitness Center Kota Padang tentang pengetahuan suplemen dalam pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan didaerah yang berbeda.



DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, R. 1999. *Suplemen, Vitamin dan Mineral bagian I*.
<http://www.prn.usm.my>.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT RinekaCipta.
- _____.2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :
PT Rineka Cipta.
- _____.1998. *Prosedur Penilaian*. Jakarta : PT RinekaCipta.
- BPOM. 2004. *Surat Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan
Nomor HK.00.03.23.3644 Tentang Ketentuan Pokok Pengawasan
Suplemen Makanan*. Jakarta. BPOM.
- Gunawan, A. 1999. *"Food Combining" Kombinasi 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). 18
Maret 2018.
- 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. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :
Rineka Cipta.
- Pekik, Djoko Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: CV Andi
Offset
- Olivia, F., Alam, S., Hadibroto, I. 2006. *Seluk Beluk Food Supplement*. Jakarta:
Gramedia Pustaka Utama.



- Syafrizar dan Welda welis. 2009. *GiziOlahraga*. FIK UNP :Wineka Media.
----- 2008. *IlmuGizi*. FIK UNP :Wineka Media.
- Rai,Ade. 2009. *Tingkatan Fitnes IQ Anda! : Rahasia Tuntas Bakar Lemak dan Gaya Hidup Sehat*.Jakarta :Libri
- . 2006. *Gaya Hidup Sehat, Fitness dan Binaraga*, Jakarta : Tabloid Bola
- Stryer, Lubert. 1996. *Biochemistry*. Alih Bahasa: Tim Penerjemah Bagian Biokimia FKUI. Jakarta: ECG
- Williams M. 2005. *Dietary Suplemens and Sport Performance : Amino Acids*. Journal of The Internatioal Society of Sport Nutrition.2:63-67.
- Vitahealth. 2004. *Seluk Beluk Food Suplemen*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Worthington, B. S. R. & Williams, S. R. 2000. *Nutrition Throught The Life Cycle*. Singapore: Mc Braw Hill Book Co.
- Yuliarti. Nurheti. 2008. *Food Suplemen, Panduan Mengkonsumsi Makanan Tambahan Untuk Kesehatan Anda*. Yogyakarta: Penerbit Bayu Media.
- 2009. *A to Z Food Supplement*. Yogyakarta: Penerbit ANDI Yogyakarta

