

Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member *Fitness Center* di Kota Yogyakarta

Taufiq Hidayah*, Sugiarto

Diterima: Mei 2013. Disetujui: Juni 2013. Dipublikasikan: Juli 2013
© Universitas Negeri Semarang 2013

Abstrak Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana konsumsi suplemen pada member fitness center di Kota Yogyakarta. Jenis penelitian riset deskriptif kualitatif, dengan teknik survei tes melalui kuesioner. Jumlah sampel 30 orang dengan teknik accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) karakteristik member fitness mayoritas berusia 20-29 tahun (73,7%), masih aktif sebagai mahasiswa (56,7%), dan sebesar 6,7% sebagai ibu rumah tangga. 2) responden sudah memahami tentang definisi suplemen (86,6%), yang bersumber dari iklan, media cetak, media elektronik (63,3%) dalam bentuk amino, susu high protein dan kreatin (66,6%). 3) mayoritas responden menggunakan tablet (70%), diperoleh dari membeli (96,7%), dikonsumsi 1-3 kali/hari (selalu) sebesar (83,3%) untuk menambah massa otot sebesar (59,9%). 4) sebagian besar responden (73,3%) stamina dan kesehatan tubuhnya meningkat setelah mengkonsumsi suplemen. Simpulan; 1) sebaiknya seseorang berusia di atas 30 tahun dan ibu-ibu rumah tangga lebih meningkatkan aktivitas gerakanya, 2) seharusnya prinsip-prinsip latihan lebih ditingkatkan sejalan dengan meningkatnya manfaat konsumsi suplemen bagi stamina dan kesehatan tubuh.

Kata Kunci: Karakteristik Member; Suplemen dan Konsumsi Suplemen

Abstract The purpose of this study to find out how the members of supplements on the fitness center in the city of Yogyakarta. Type a descriptive qualitative research study, the technique of the test through a questionnaire survey. Total sample of 30 people with accidental sampling technique. The results showed that: 1) the characteristics of the majority of member fitness aged 20-29 years (73.7%), is still active as a student (56.7%), and by 6.7% as a housewife. 2) respondents have a grasp on the definition of supplements (86.6%), which is derived from advertising, print media, electronic media (63.3%) in the form of amino, high milk protein and creatine (66.6%). 3) the majority of respondents use tablets (70%), obtained from the purchase (96.7%), consumed 1-3 times / day (always) of (83.3%) to increase the muscle mass of (59.9%). 4) the majority of respondents (73.3%) increased his stamina and health after taking the supplement. Conclusions: 1) should be someone over the age of 30 years and mother housewife improve motion activity, 2) the principles of exercise should be increased in line with the benefits of supplements for stamina and health.

*Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang (Unnes).
E-mail: sugiarto.ikor@gmail.com

Keywords: Member characteristics; Supplements and Supplements Consumption

PENDAHULUAN

Perbaikan gizi dan kebugaran yang terpadu pada hakekatnya merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Disamping berguna dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, gizi juga berperan besar dalam peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga yang sekaligus berpengaruh juga terhadap pencegahan penyakit degeneratif, penghambatan proses penuaan, peningkatan kemandirian dan rasa percaya diri (Sudargo, 2000). Tubuh yang mengalami kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal akan menyebabkan rasa lapar dan dalam jangka waktu tertentu berat badan akan menurun yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja. Kekurangan zat gizi yang berlanjut akan menyebabkan status gizi kurang dan gizi buruk. Apabila tidak ada perbaikan konsumsi energi dan protein yang mencukupi, pada akhirnya tubuh akan mudah terserang penyakit infeksi yang selanjutnya dapat menyebabkan kematian (Hardiansyah dan Martianto, 1992). Kecukupan nutrisi optimal pada olahragawan adalah karbohidrat sebesar 60-70% dari total energi, protein 12-15% dan sisanya didapatkan dari lemak (Napu, 2007).

Semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kecukupan zat gizi didalam tubuh sekaligus adanya kekhawatiran makanan yang di konsumsi tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi menyebabkan produk suplemen makanan menjadi sangat laku di pasaran (Syahni dan Hardiansyah, 2002). Hampir semua lapisan masyarakat mengenal makanan tambahan atau yang lebih

dikenal dengan *food supplement*. Meskipun penggunaan *food supplement* masih menjadi perdebatan dikalangan peneliti namun akhir-akhir ini penggunaan *food supplement* makin populer di berbagai lapisan masyarakat. Meski penggunaan *food supplement* menguntungkan bagi kesehatan dan kecantikan namun jika penggunaannya salah justru akan membahayakan kesehatan seseorang.

Keinginan untuk mengkonsumsi produk yang praktis dan dapat melengkapi pemenuhan kebutuhan zat gizi yang belum seimbang menyebabkan permintaan terhadap produk suplemen makanan semakin meningkat (Gunawan, 1999). 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. 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. Binaragawan adalah contoh olahragawan yang sering mengkonsumsi protein berlebih. Penggunaan suplemen juga tergantung dari tujuan fitness yang ingin dicapai. 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 (Parlin, 2008). Yogyakarta merupakan kota pelajar, kota pariwisata yang sebagian besar penduduknya adalah para pendatang terutama mahasiswa dan para pekerja. Hal ini berdampak pada keinginan untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran agar kondisi fisik tetap terjaga. Salah satunya yaitu dengan mengikuti program fitness. Makin maraknya masyarakat mengikuti program fitness untuk mencapai derajat kebugaran dan konsumsi suplemen di kalangan member fitness, perlu

kiranya diketahui secara ilmiah tentang seluk beluk penggunaannya di sebuah sanggar senam dan fitness.

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 berkegiatan terutama member-member di fitness center. 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. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui tingkat pemahaman member 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.

Suplemen adalah produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat. Yang bersifat nutrisi termasuk vitamin, mineral, dan asam-asam amino, sedangkan yang bersifat obat umumnya diambil dari tanaman atau jaringan tubuh hewan yang memiliki khasiat sebagai obat. Pada umumnya, suplemen makanan kesehatan berasal dari bahan-bahan alami tanpa bahan kimia (harus murni) dan merupakan saripati bahan makanan (konsentrat). 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 (Olivia dkk, 2006).

Manfaat suplemen adalah untuk menghindarkan kekurangan gizi akibat pola makan tidak teratur dan tidak sehat serta membantu mengembalikan vitalitas (Olivia dkk, 2006). Menurut Irianto (2007) berikut adalah hal-hal yang perlu dipertimbangkan

untuk memutuskan apakah suplemen perlu diberikan kepada seorang atlet: 1) suplemen dapat diberikan jika atlet menderita kekurangan zat-zat gizi tertentu yang mungkin terjadi pada saat: mengikuti program penurunan berat badan, menstruasi (atlet perempuan) dan variasi makanan kurang baik, misalnya pada vegetarian. 2) penggunaan suplemen harus dalam pengawasan dokter atau ahli gizi olahraga. 3) dalam menggunakan suplemen vitamin perlu diingat tingkat toksisitas vitamin dan mineral. 4) dalam penyediaan menu makanan sehari-hari, cukup kandungan zat gizi (vitamin dan mineral) sehingga suplemen tidak diperlukan. Menurut Nurheti Yulianti (2008), beberapa dampak negatif penggunaan *food supplement* yaitu 1) kelebihan vitamin C dibuang lewat urin, tapi jenis vitamin lain (A, D, E dan K) akan mengendap di dalam tubuh dan dikhawatirkan dapat mengganggu fungsi organ terutama hati dan ginjal. 2) protein yang terdapat di suplemen bila dikonsumsi orang tertentu bisa menimbulkan efek alergi. 3) konsumsi zat besi berlebihan tidak baik untuk para penderita kelainan darah seperti *Thalassemia*. 4) konsumsi suplemen vitamin K untuk orang yang tengah minum obat tertentu kadang-kadang justru memperburuk keadaan. 5) suplemen yang mengandung hormon tambahan dikhawatirkan dapat memicu gigantisme dan gangguan seksual. 6) konsumsi berlebihan suplemen antioksidan seperti Vitamin A, E dan betakaroten justru meningkatkan risiko kematian. 7) mengkonsumsi suplemen berupa minuman berenergi dapat meningkatkan tekanan darah. 8) terlalu banyak suplemen mengandung fosfor akan menghambat penyerapan kalsium.

Suplemen, sesuai dengan namanya hanya bersifat menambahkan atau melengkapi. Ketika tubuh memberikan sinyal tanda bahaya adanya suatu ketidakberesan, maka pada saat itu kita mulai mempertimbangkan konsumsi suplemen untuk membantu mengatasinya. Misalnya; ketika sedang lesu, letih, lelah, sariawan, gusi berdarah dan sebagainya. Hal-hal di atas termasuk tanda-tanda seseorang mengalami kekurangan vitamin. Faktor lain yang menyebabkan seseorang mengkonsumsi *food supplement* adalah kondisi lingkungan yang buruk, misalnya tingkat pencemaran yang tinggi dimana kadar radikal bebas semakin meningkat. Menurut Nurheti Yulianti (2008), tips-tips untuk memilih suplemen agar berfungsi maksimal adalah sebagai berikut: memperhatikan ketepatan dosis,

mengkonsultasikan dengan ahlinya dan memilih *food supplement* dengan tepat. Hal yang harus diperhatikan dalam mengkonsumsi suplemen kesehatan yaitu: memperhatikan aspek teks dalam kemasan, mentaati peraturan pemakaiannya, memastikan bahwa suplemen yang dikonsumsi adalah aman, memperhatikan faktor antioksidan, memeriksa setiap perkembangan dan efek konsumsi, tidak berlebihan mengkonsumsi suplemen dan memperhatikan faktor jumlah mineral.

Beberapa mitos atau fakta seputar konsumsi suplemen adalah berikut ini: 1) suplemen bukanlah obat. 2) suplemen tidak bekerja seperti obat. 3) makanan yang cukup dapat mengganti suplemen. 4) suplemen pembakar lemak mengakibatkan rahim wanita kering. 5) minum suplemen membuat seseorang cepat gemuk. 6) hanya yang muda dan energik yang membutuhkan suplemen. 7) kita selalu membutuhkan suplemen dalam jumlah yang besar. Konsumsi suplemen yang benar adalah hanya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Memang kalau seorang *bodybuilder* sedang dalam proses *bulking* atau memperbesar massa otot, mereka membutuhkan suplemen dalam jumlah besar. Tetapi ketika seseorang sedang dalam proses *maintenance* atau sedang mempertahankan berat badan, maka tidaklah diperlukan suplemen dalam jumlah besar. *Maintenance* hanya memerlukan jumlah suplemen harian yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh untuk mencegah proses katabolik.

Definisi **fitness** adalah "**kebugaran**" atau kalau boleh lebih berani dielaborasi, **fitnes** juga berarti "**lebih dari sekedar sehat**". Gaya hidup **fitnes** pada dasarnya adalah gaya hidup yang melibatkan kegiatan ataupun aktivitas yang membuat orang menjadi lebih bugar, di mana **3 komponen utamanya** yang perlu dijalankan secara teratur, seimbang, dan konsisten: 1) olahraga, 2) nutrisi dan 3) sehat. Latihan (beban dan aerobik) hanyalah salah satu elemen dari gaya hidup **fitnes**. Yang secara kebetulan sekali, apabila dijalankan secara terstruktur dan konsisten, akan menawarkan banyak manfaat kesehatan bagi siapa saja yang melaksanakannya.

Sanggar kebugaran merupakan wahana atau tempat yang didirikan dengan maksud memberikan fasilitas kepada masyarakat untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan kebugaran tubuh. Kebugaran adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan,

tanpa kelelahan yang semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan menanggulangi keadaan keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Berbagai studi ilmiah telah membuktikan dan menganjurkan latihan beban sebagai aktivitas yang berguna untuk: mencegah keropos tulang dan penyusutan tubuh pada orang-orang berusia lanjut, memperlambat proses penuaan, meningkatkan profil hormon dan libido, meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit, mencegah dan mendukung terapi terhadap penyakit pembunuh terbesar manusia: diabetes, stroke, penyakit jantung, dan kanker, meningkatkan performa atlet di berbagai cabang olahraga, memperlancar peredaran darah, nutrisi, dan oksigen ke seluruh tubuh.

Jaringan pusat kebugaran internasional ramai-ramai membuka cabang di Indonesia dan berlomba memanjakan pelanggannya dengan aneka fasilitas. Pusat-pusat kebugaran besar atau mega-gym memang tengah berlomba-lomba menawarkan fasilitas tambahan yang memanjakan pelanggannya. Adu kelengkapan fasilitas ini memang menjadi pilihan karena beradu kelengkapan peralatan terbilang sulit. Alat kebugaran pada dasarnya sama saja. Lagi pula member tak terlalu memperhatikan merek peralatannya apakah terkenal atau tidak. Langkah inilah yang mengantarkan metamorfosis pusat kebugaran menjadi semacam kompleks olahraga mini di pusat-pusat belanja.

Merunut sejarahnya, bisnis pusat kebugaran diawali dengan pendirian bisnis jaringan tempat fitness, yang salah satunya dirintis oleh Joe Gold di California, Amerika Serikat, pada 1977. Saat pembukaan perdana itu, pelanggannya masih terbatas pada kalangan binaragawan. Memasuki 1980-an, seiring dengan sejumlah perusahaan mulai membuka gym untuk karyawannya, pusat kebugaran kian dikenal luas. Para pelanggannya pun datang dari pelbagai kalangan. Fenomena itu akhirnya memicu pendirian pusat kebugaran, yang sebelumnya memiliki gedung sendiri, mulai mendirikan cabang yang menyatu dengan gedung perkantoran dan merambah ke pusat keramaian, seperti mal. Pada dekade 1990, pusat kebugaran tak lagi dimonopoli para binaragawan. Para pengelola gym mulai menyoal masyarakat umum. Seiring dengan banyaknya selebritas berlatih di pusat kebugaran, fitness pun berubah menjadi tren gaya hidup.

Selepas tahun 2000, jaringan bisnis gym internasional itu mulai masuk Indonesia. Pada 2004, Celebrity Fitness membuka pusat kebugaran yang memadukan urusan olah tubuh dengan hiburan musik dan film di Plaza Indonesia Entertainment Center (EX), Jakarta Pusat. Selain alat kebugaran, pengelolanya melengkapinya dengan kelas-kelas aerobik, yang disusun pembuat program fitness berkelompok internasional, Les Mills. Fitness First menyusul setahun kemudian di Plaza Semanggi, Jakarta. Lalu, dengan cepat, pengelola pusat kebugaran ini membuka cabang baru yang difokuskan di pusat belanja, seperti Mal Taman Anggrek, Jakarta Barat, dan Oakwood di kawasan Mega Kuningan, Jakarta Selatan. Belakangan, pengelola bisnis yang berasal dari Inggris itu membuka klub Platinum dengan desain yang mewah di Senayan City dan Grand Indonesia. Keduanya di Jakarta. Selain hiburan film, Fitness First melengkapi tempatnya dengan fasilitas ruang hot yoga studio dengan suhu yang dipatok pada 37 derajat Celsius. Arif mengatakan, di beberapa cabang juga tersedia kolam renang. Pada 2006, giliran Gold's Gym yang merambah pasar Indonesia dengan cabang pertamanya di Menteng Huis, Cikini, Jakarta Pusat. Tak sampai dua tahun, pusat kebugaran itu bertambah menjadi sembilan cabang di Jakarta, Tangerang, dan Bandung. Pada era sekarang ini semakin kompleksnya permasalahan hidup dan kesehatan, semakin berkembang pesat pula berdirinya fitness-fitness center di Indonesia untuk memenuhi kebutuhan bugar bagi para masyarakat.

Tujuan secara umum didirikannya sanggar kebugaran di Indonesia adalah sebagai berikut: meningkatkan kebugaran masyarakat, membantu pemerintah dan masyarakat dalam mencapai keadaan bugar secara luas, mengembangkan kebugaran bagi seluruh lapisan masyarakat, menciptakan dan menyediakan instruktur kebugaran yang berkualitas sehingga dapat diserap masyarakat secara umum, program pembentukan tubuh (*body building*), program peningkatan dan penurunan berat badan, program kebugaran tubuh, program olah raga khusus bagi penderita penyakit tertentu, lanjut usia atau ibu hamil, untuk rekreasi profesi pengembangan bisnis dan property jasa kebugaran dan profesi pengembangan marketing dan industri olahraga.

Berikut ini hal-hal yang perlu diperhatikan saat memilih klub kebugaran.

1) lokasi. 2) peralatan yang tersedia, 3) ketersediaan loker, 4) adanya kelas-kelas khusus, 5) faktor kebersihan, 6) fasilitas keanggotaan, 7) program pendampingan. Program-program jasa yang ditawarkan di fitness center secara umum meliputi: senam aerobik, senam *body languages* (senam BL), fitness berupa *Body building* (pembentukan otot tubuh) dan *endurance* (kebugaran), program senam pilates (yoga), taekwondo dan AIKIDO, kursus pelatih senam aerobik, *swimming pool*, water Basket Ball, water polo, *beach volley ball*, *Spa (solus per aqua)*, tenis lapangan, *sports massage*, dan sebagainya.

Karakteristik member fitness meliputi; 1) usia. Karakteristik member fitness center menurut usia yaitu berkisar antara usia 18 tahun-56 tahun. Bahkan usia lebih dari 56 tahun juga masih sering dijumpai menjadi anggota member. Usia terbanyak member yaitu usia 15-25 tahun dan 31 - 40 tahun (usia remaja dan dewasa). 2) jenis kelamin. Karakteristik member yang mengikuti latihan fitness lebih banyak wanita dibandingkan laki laki. Berhubungan dengan tujuan mengikuti fitness untuk menurunkan berat badan. Alasan lain yaitu wanita lebih mempunyai arti untuk mengikuti program fitness yaitu menjaga kelangsingan dan kebugaran tubuh. 3) pekerjaan. Member yang mengikuti fitness pada umumnya adalah mahasiswa dan yang lainnya adalah ibu rumah tangga dan pegawai negeri serta pegawai swasta. 4) program yang dipilih. Program yang banyak dipilih atau sebagian besar member pada umumnya adalah memilih program penurunan berat badan. Disamping program-program yang lain yang ada di klub kebugaran. 5) frekuensi latihan. Rata rata frekuensi latihan member adalah 3 kali/minggu. Hal ini sesuai dengan program latihan aktivitas fisik dan waktu luang yang dimiliki member fitness.

METODE

Penelitian ini disebut penelitian riset deskriptif kualitatif, dengan teknik yang digunakan yaitu teknik survei tes melalui kuesioner. Populasi dalam penelitian ini yaitu member fitness center di Kota Yogyakarta. Kriteria inklusi: dewasa, menjadi member tetap, mengkonsumsi suplemen dan bersedia menjadi audien penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu member tidak bersedia menjadi responden. Sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah

sampel 30 orang. Variabel yang akan diteliti yaitu konsumsi suplemen. Alat dan bahan yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu: 1) daftar nama dan alamat Fitness Center se-Kota Yogyakarta. 2) kuesioner. 3) pedoman observasi. 4) alat rekam wawancara dan 5) dokumentasi penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan oktober 2009 di Kota Yogyakarta yaitu di 13 *Fitness Center*. Jalannya penelitian yaitu persiapan (kegiatannya meliputi survei, menyelesaikan administrasi, pembuatan instrumen dan penggandaan instrumen), pengambilan data (kegiatannya meliputi pengambilan data melalui angket dan atau wawancara pada sampel atau member fitness center di Kota Yogyakarta. Selanjutnya diadakan pengecekan dan tabulasi data penelitian dan pelaporan (kegiatannya yaitu analisis data dan pembuatan laporan penelitian). Analisis statistik yang dipergunakan berupa analisis deskriptif persentase menggunakan program SPSS for windows version 16.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Responden penelitian adalah peserta *fitness* di Kota Yogyakarta, jumlah responden penelitian sebanyak 30 orang dengan jenis kelamin 24 orang laki-laki (80%) dan 6 orang perempuan (20%). Usia responden yaitu 16-19 tahun sebanyak 2 orang (6,7%), mayoritas berusia 20-29 tahun 22 orang (73,3%) dan di atas 30 tahun sebanyak 6 orang (20%). Sebanyak 17 orang (56,7%) masih mahasiswa, sarjana 11 orang (36,6%) dan hanya tamat SMA sebanyak 2 orang (6,7%). Jumlah responden yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) sebanyak 2 orang (6,7%), bekerja sebanyak 9 orang (30%) dan masih menjadi mahasiswa sebanyak 19 orang (63,3%). Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Karakteristik Pemahaman Responden terhadap Suplemen

Karakteristik pemahaman responden terhadap suplemen meliputi; pemahaman tentang pengertian dan definisi suplemen, asal mula responden mengetahui tentang suplemen dan jenis-jenis suplemen yang dikonsumsi. Distribusi karakteristik pemahaman tentang suplemen dapat dilihat pada tabel 1.

Dari tabel diatas, sebagian besar responden (86,6%) memaknai suplemen sebagai produk kesehatan yang mengandung

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden (n=30)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	24	80
b. Perempuan	6	20
2. Usia (tahun)		
a. 16-19	2	6,7
b. 20-29	22	73,7
c. > 30	6	20
3. Pendidikan		
a. Lulus SMA	2	6,7
b. Mahasiswa (aktif di perguruan tinggi)	17	56,7
c. D3/Sarjana	11	36,6
4. Pekerjaan		
a. Tidak bekerja (ibu rumah tangga)	2	6,7
b. Bekerja	9	30
c. Masih mahasiswa	19	63,3

(Sumber: Hasil Penelitian tahun 2009).

satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat, sedangkan yang mendefinisikan bahwa suplemen bukan pengganti makanan ada 2 orang (6,7%) dan sebesar 6,7% memaknai lain dari pilihan jawaban yang ada. Sumber-sumber untuk mendapatkan informasi tentang suplemen yaitu berasal dari iklan, media elektronik, media cetak sebesar 19 orang (63,3%), dari teman 8 orang (26,7%), dari buku sebanyak 2 orang (6,7%), dan hanya 1 orang (3,3%) berasal dari promosi seorang sales suplemen. Jenis suplemen yang dikonsumsi meliputi; CDR dan redoxon sebesar 6,7%, mengonsumsi L men high protein sebesar 10%, mengonsumsi jenis fatigon spirit, extersic C holisticare, ultra ripied sebesar 6,7%, vitamin C hanya 3,3 % (1 orang), jenis WRP sebanyak 2 orang dan yang paling banyak adalah jenis amino, susu high protein, keratin yaitu mencapai 20 orang (66,6%).

Karakteristik Kebiasaan Konsumsi Suplemen

Karakteristik kebiasaan mengonsumsi suplemen pada responden penelitian ini dikelompokkan atas; bentuk suplemen, cara mendapatkan suplemen, alasan mengonsumsi suplemen, frekuensi mengonsumsi suplemen dan jumlah mengonsumsi suplemen.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebagian besar responden menggunakan bentuk suplemen tablet 70%, dalam bentuk bubuk 20%, berbentuk cair sebesar 3,3% dan hanya 6,7% menggunakan

dalam bentuk kapsul. Sebanyak 96,7% responden memperoleh suplemen dengan cara membeli dan hanya 1 orang berasal dari fasilitas tempat fitness. Hasil wawancara dengan responden, alasan mengonsumsi suplemen untuk menjaga kesehatan sebesar 26,7%, untuk menambah massa otot sebesar 59,9%, untuk meningkatkan kebugaran sebesar 6,7% dan untuk mendukung program diet responden sebesar 6,7%. Hampir sebagian besar selalu mengonsumsi suplemen yaitu 83,3%, dalam kategori sering sebesar 13,4% dan sebesar 3,3% jarang mengonsumsi suplemen. Didapatkan data juga bahwa ada sebesar 56,7% responden mengonsumsi dalam jumlah 1 tablet, 16,7% dalam jumlah 2 tablet, untuk 3 tablet sebesar 6,7%, jumlah yang berupa bubuk (1-2 sendok takar/konsumsi) ada 13,3%, bubuk (2-3 sendok takar/konsumsi) ada 3,3% dan berupa kapsul (2 butir/konsumsi) sebesar 3,3%.

Manfaat Suplemen bagi Responden

Berkaitan dengan mitos yang dipercayai oleh responden atau manfaat yang dirasakan secara langsung setelah mengonsumsi responden, sebesar 73,3% merasakan peningkatan stamina dan kesehatan tubuh, responden yang mempercayai bahwa mengonsumsi suplemen dapat meningkatkan massa otot dan menambah nilai estetika ada 23,4% dan yang menjawab tidak tahu sebesar 3,3%. Daftar lengkap di Tabel 3.

Tabel 2. Karakteristik Pemahaman Suplemen

Karakteristik Pemahaman terhadap Supelemen	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Pengertian suplemen		
a. Suplemen adalah produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat nutrisi atau obat.	26	86,6
b. Suplemen bukan pengganti makanan	2	6,7
c. Lainnya	2	6,7
2. Sumber mengetahui tentang suplemen		
a. Iklan, media elektronik, media cetak	19	63,3
b. Teman	8	26,7
c. Buku	2	6,7
a. Lainnya (salesman)	1	3,3
3. Jenis suplemen yang dikonsumsi		
a. CDR, Redoxon	2	6,7
b. L men high protein	3	10
c. Fatigon spirit, extersic C holisticare, ultra ripied	2	6,7
d. Vitamin C	1	3,3
e. WRP	2	6,7
f. Amino, susu high protein, keratin	20	66,6

(Sumber: Hasil Penelitian tahun 2009).

Tabel 3. Kebiasaan Konsumsi Suplemen

Karakteristik Kebiasaan Konsumsi Suplemen	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Bentuk suplemen		
a. Tablet	21	70
b. Bubuk	6	20
c. Cair	1	3,3
d. Kapsul	2	6,7
2. Cara mendapatkan suplemen		
a. Membeli	29	96,7
b. Fasilitas dari fitness	1	3,3
3. Alasan Mengonsumsi Suplemen		
a. Menjaga kesehatan	8	26,7
b. Menambah massa otot	18	59,9
c. Meningkatkan kebugaran	2	6,7
d. Lainnya (mendukung program diet)	2	6,7
4. Frekuensi Konsumsi Suplemen		
a. Selalu (1-3 kali/hari)	25	83,3
b. Sering (1-4 kali/minggu)	4	13,4
c. Jarang (1-3 kali/bulan)	1	3,3
5. Jumlah Konsumsi Suplemen		
a. 1 tablet	17	56,7
b. 2 tablet	5	16,7
c. 3 tablet	2	6,7
d. bubuk (1-2 sendok takar/konsumsi)	4	13,3
e. bubuk (2-3 sendok takar/konsumsi)	1	3,3
f. kapsul (2 butir/konsumsi)	1	3,3

(Sumber: Hasil Penelitian tahun 2009).

Tabel 4. Manfaat Konsumsi Suplemen

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Manfaat yang dirasakan responden setelah mengonsumsi suplemen		
a. Meningkatkan stamina, meningkatkan kesehatan tubuh	22	73,3
b. Meningkatkan massa otot, menambah nilai estetika otot	7	23,4
c. Tidak tahu	1	3,3

(Sumber: Hasil Penelitian tahun 2009).

Pembahasan

Karakteristik umur penting untuk diketahui, karena umur berhubungan dengan denyut jantung. Apabila seseorang menjadi lebih tua, denyut jantung akan mengalami penurunan. Penyebab utama penurunan denyut jantung adalah berkurangnya elastisitas dari dinding jantung dan penurunan dari waktu ke waktu yang diperlukan untuk mengisi jantung dengan darah (Sumosardjuno, 1996). Denyut jantung berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler yang meningkat sejalan dengan bertambahnya umur sampai sekitar umur 20 tahun dan mencapai maksimal pada umur 30 tahun. Setelah itu, daya tahan kardiovaskuler akan berbanding terbalik dengan umur (Lutan, 2001).

Karakteristik bahwa yang menjadi member fitness dan mengonsumsi suplemen pada penelitian ini didominasi oleh laki-laki (80%). Usia responden didominasi oleh usia 20-29 tahun yaitu sebesar 73,7%. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pada usia 20-30 tahun pada tubuh terjadi peningkatan denyut jantung yang berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler. Pendidikan memperlihatkan pengetahuan dan pola pikir dalam usaha menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga semakin tinggi pendidikan responden semakin tinggi pula kesadaran untuk melakukan aktifitas olahraga yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesehatan atau kebugaran tubuh. Bukti yang mendukung dari pernyataan ini yaitu bahwa hasil penelitian ini rata-rata mereka yang masih menjadi mahasiswa dan yang sudah berjasah D3 atau S1.

Pekerjaan responden juga mempengaruhi responden dalam melakukan olahraga. Sebagian besar responden masih menjadi mahasiswa aktif, ada juga yang termasuk dalam kelompok bekerja, dari kesibukannya tersebut maka responden

memerlukan kegiatan fisik atau olahraga untuk tetap mempertahankan kebugaran tubuhnya, sehingga bisa menjalankan pekerjaannya dengan baik. Dapat diduga bahwa, mahasiswa masih mempunyai waktu luang yang cukup untuk menjadi member guna menjaga kesehatannya jika dibandingkan dengan para ibu rumah tangga, yang hanya 6,7% mengikuti program fitness.

Tingkat pendidikan mempengaruhi pola pikir dan wawasan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Buktinya adalah, dari hasil penelitian ini sebagian besar responden berpendidikan dan mampu mendefinisikan suplemen secara benar, yaitu sebesar 86,6% 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, responden hampir 66,6% mengonsumsi suplemen dalam bentuk amino, susu high protein dan kreatin. Seorang olahragawan memerlukan energi untuk mempertahankan fungsi tubuh agar dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah, persyarafan, pernafasan dan gerak otot sehingga dapat berlatih dan bertanding dengan baik.

Sumber energi utama pada berbagai tingkat dan jenis aktifitas fisik berasal dari karbohidrat, lemak, dan protein yang berfungsi untuk mempertahankan aktifitas fungsional tubuh (Suniar, 2002). Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, pembentukan otot, pembentukan sel-sel darah merah,

pertahanan tubuh terhadap penyakit, enzim dan hormon, dan sintesa jaringan-jaringan tubuh lainnya. Hasil penelitian mutakhir membuktikan bahwa bukan ekstra protein yang membentuk otot, melainkan latihan (Husaini, 2000).

Wawasan berpikir, tingkat pendidikan, kemajuan teknologi, kemudahan mendapatkan informasi mempengaruhi pula pada kebiasaan dalam mengkonsumsi suplemen. Sebagian besar responden menggunakan tablet sebagai bentuk suplemen yang dikonsumsi. Untuk memperoleh jenis tablet ini, didapatkan dengan cara membeli dari toko-toko, apotek atau tempat fitness yang menjual suplemen. Dengan tujuan untuk menambah masa otot dan menjaga kesehatan tubuh, sebagian besar responden selalu mengkonsumsi suplemen (1-3 kali/hari).

Mitos dan manfaat yang secara langsung dirasakan responden setelah mengkonsumsi suplemen, sifatnya masih subyektif. Manfaat secara benar tentang kepercayaan mengkonsumsi ini didasarkan pada efek yang dirasakansaatmengikuti programlatihanfitness dan dibarengi dengan konsumsi suplemen. Sebagian besar responden (73,3%) merasakan bahwa stamina tubuhnya meningkat. Ada juga yang tidak dapat mengetahui efek yang dirasakan setelah mengkonsumsi suplemen. Penentuan tentang sebuah efek konsumsi suplemen terhadap organ atau tubuh secara umum, masih perlu diadakan kajian-kajian yang mendasar sehingga efek dan manfaat secara pasti dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pembuktian secara ilmiah yang didukung dengan teori dan hasil penelitian yang mendasar akan mampu menjawab dan memberikan penjelasan tentang sebuah mitos atau kepercayaan responden terhadap suplemen bagi tubuh. Mitos-mitos yang beredar dimasyarakat sangatlah tidak ilmiah dan hanya karena faktor pemahaman terhadap ilmu pengetahuan khususnya suplemen yang masih kurang.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini yaitu; 1) karakteristik member fitness mayoritas

berusia 20-29 tahun (73,7%), masih aktif sebagai mahasiswa (56,7%), dan sebesar 6,7% sebagai ibu rumah tangga. 2) responden sudah memahami tentang definisi suplemen (86,6%), yang bersumber dari iklan, media cetak, media elektronik (63,3%) dalam bentuk amino, susu high protein dan kreatin (66,6%). 3) mayoritas responden menggunakan tablet (70%), diperoleh dari membeli (96,7%), dikonsumsi 1-3 kali/hari (selalu) sebesar (83,3%) untuk menambah massa otot sebesar (59,9%). 4) sebagian besar responden (73,3%) stamina dan kesehatan tubuhnya meningkat setelah mengkonsumsi suplemen.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, A. 2002. *Food Combining: Makanan Serasi, Pola Makan untuk Langsing dan Sehat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Husaini, M, A. 2000. *Kebutuhan Protein Untuk Berprestasi Optimal, Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi*. Jakarta : Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat
- Irianto, J. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan, R., Habibudin, C., Suherman, A. 1999/2000. *Gizi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Napu, A. 2007. *Pengaturan Berat Badan dalam Menunjang Kemampuan Fisik Atlet*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 5 Nopember 2008.
- Nugoroho, Bhuono A. 2005. *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Olivia, F., Alam, S., Hadibroto, I. 2006. *Seluk Beluk Food Supplement*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Parlin, T. 2008. *Protein dan Prestasi Olahragawan*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 5 Nopember 2008.
- Rai, A. 2008. *Binaraga sebagai Gaya Hidup*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 5 Nopember 2008.
- Sudargo, T. 2000. *Gizi dan Makanan Sehat*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 5 Nopember 2008.
- Sumosardjuno, S. 1996. *Panduan Lengkap Bugur Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suniar, L. 2002. *Dukungan Zat-Zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia.
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B., dan Fajar, I. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Syahni dan Hardinsyah. 2002. Jenis, Bentuk dan Konsumsi Suplemen pada Wanita di Kota Jakarta Pusat dalam *Prosiding Kongres Nasional PERSAGI dan Temu Ilmiah XII*. Jakarta 8-10 Juli.
- Yuliarti, Nurheti. 2008. *Food Supplement: Panduan Mengkonsumsi Makanan Tambahan untuk Kesehatan Anda*. Yogyakarta: Banyu Media.