

## ABSTRAK

### GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU *FITNESS TRAINER* TERHADAP PEMAKAIAN SUPLEMEN DI BEBERAPA PUSAT KEBUGARAN DI WILAYAH KOTA BANDUNG PERIODE DESEMBER 2008 – NOVEMBER 2009

Arko Pradipta , 0610169

Pembimbing I : Ellya Rosa Delima, M.Kes.

II : Winny Suwindere, MS

Kebugaran adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan. Untuk mencapai tubuh yang bugar *gymnasium* menyediakan berbagai macam alat olahraga yang dapat digunakan untuk tujuan tersebut. Agar para pengguna alat-alat olahraga tidak mengalami cedera ataupun salah menggunakan alat, *gymnasium* menyediakan *fitness trainer*. Para *fitness trainer* perlu melakukan olahraga yang dapat membuat tubuh menjadi lebih bugar dan membantu membentuk otot tubuhnya menjadi lebih baik. Bagi para *fitness trainer* mengkonsumsi suplemen yang sesuai dengan kebutuhan dapat lebih meningkatkan kebugaran. Suplemen adalah makanan yang ditambahkan ke dalam makanan pokok sebagai makanan tambahan, dalam upaya mencapai tumbuh kembang yang optimal. Suplemen mengandung berbagai komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kebugaran.

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *trainer* terhadap pemakaian suplemen di sebagian *gymnasium center* wilayah kota Bandung (Surya Sumantri, Sukajadi, Dago, Soekarno Hatta).

Metode yang digunakan adalah Observasional deskriptif dengan sample sebanyak 30 responden yang diambil dengan teknik *Whole Sampling*, dengan instrumen penelitian berupa kuisioner.

Hasil dan kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa 69,93 % responden memiliki pengetahuan yang baik, 73,26 % responden menunjukkan sikap yang baik, dan 69,93 % responden memiliki perilaku yang baik terhadap pemakaian suplemen.

Kata kunci : *Trainer*, Suplemen

## **ABSTRACT**

### **DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE AND BEHAVIOR OF TRAINERS TOWARD THE USE OF HEALTH SUPPLEMENTS IN SOME GYMNASIUM CENTER IN BANDUNG TERRITORY PERIODE DECEMBER 2008 – NOVEMBER 2009**

Arko Pradipta, 0610169

*Tutor I* : Ellya Rosa Delima, M.Kes.

*II* : Winny Suwindere, MS

*Health is an important part of life. Participating in a fitness program is one way to achieve a healthy life. Fitness program comes with a trainer who gives instruction of how to maximize the exercise and avoid any injuries. Sometimes, a trainer would recommend the use of health supplements to boost and improve well-being of the trainee. Supplement is foods that were added to the main diet to optimize health, strength, and physical well-being. Supplements contains various a lot of component that very important to increase health.*

*Objective of this research are to know factors that effect trainers toward the use of supplements in some gymnastic center of Bandung City (Surya Sumantri, Sukajadi, Dago, Soekarno Hatta).*

*Method of this research are observational descriptive, with 30 samples who were interviewed according to the Whole Sampling technique. Research was in the form of questioner.*

*Results and conclusion : This research showed: Of the respondents 69,93 % have good knowledge of the use of health supplements, 73,26 % showed good attitude toward the use of health supplements, and 69,93 % owned good behavior toward the use of supplements.*

*Key Words* : Trainer, Supplements

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Maksud Dan Tujuan.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran.....	3
1.6 Metodologi Penelitian.....	4
1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Fitness</i> .....	5
2.1.1 Definisi <i>Fitness</i> .....	5

2.1.2 Jenis Latihan <i>Fitness</i> .....	5
2.1.3 Manfaat <i>Fitness</i> .....	7
2.2 Suplemen.....	8
2.2.1 Definisi Suplemen.....	8
2.2.2 Cara Memilih Suplemen.....	8
2.2.3 Jenis Suplemen.....	9
2.2.4 Kandungan Dari Suplemen.....	10
A. Karbohidrat.....	10
B. Protein.....	11
C. Lemak.....	18
D. Vitamin.....	20
E. Mineral.....	27
2.3 Batasan Perilaku, Sikap, Dan Pengetahuan.....	33
2.3.1 Pengetahuan.....	34
2.3.2 Sikap.....	36
2.3.3 Perilaku.....	37

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Bahan Dan Subjek Penelitian.....	39
3.1.1 Alat Penelitian.....	39
3.1.2 Subjek Penelitian.....	39
3.1.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
3.2 Metode Penelitian.....	40

3.2.1 Desain Penelitian.....	40
3.2.2 Variabel Penelitian.....	40
3.2.3 Besar Sampel Penelitian .....	43
3.2.4 Prosedur Penelitian.....	43
3.2.5 Cara Penilaian.....	45
3.2.7 Metode Analisis.....	46
3.2.8 Aspek Etik Penelitian.....	46
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Sebagian Gym Di Bandung .....	47
4.2 Identitas Responden.....	47
4.3 Faktor-faktor Responden Terhadap Pemakaian Suplemen.....	50
I. Faktor Pengetahuan Responden Terhadap Pemakaian Suplemen...	50
II. Faktor Sikap Responden Terhadap Pemakaian Suplemen.....	57
III. Faktor Perilaku Responden Terhadap Pemakaian Suplemen.....	60
IV. Hasil Tabel.....	64
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	69
<b>LAMPIRAN.....</b>	70
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	81

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi responden menurut umur.....	47
Tabel 4.2 Distribusi responden menurut tingkat pendidikan Terakhir.....	48
Tabel 4.3 Distribusi responden menurut pekerjaan selain menjadi <i>Trainer</i> .....	49
Tabel 4.4 Distribusi responden menurut status pernikahan.....	49
Tabel 4.5 Distribusi responden menurut pernah / tidaknya mendengar Tentang suplemen.....	50
Tabel 4.6 Distribusi responden menurut apakah suplemen itu.....	50
Tabel 4.7 Distribusi responden menurut darimana mendapatkan informasi tentang suplemen.....	51
Tabel 4.8 Distribusi responden menurut tahu / tidaknya mengandung apa saja suplemen itu.....	52
Tabel 4.9 Distribusi responden menurut mengandung apa saja suplemen itu.....	52
Tabel 4.10 Distribusi responden menurut tahu / tidaknya manfaat dari suplemen.....	53
Tabel 4.11 Distribusi responden menurut manfaat dari suplemen itu.....	53

Tabel 4.12 Distribusi responden menurut tahu / tidaknya efek samping dari pemakaian suplemen.....	54
Tabel 4.13 Distribusi responden menurut efek samping dari pemakaian Suplemen.....	54
Tabel 4.14 Distribusi responden menurut tahu / tidaknya dimana mendapatkan suplemen.....	55
Tabel 4.15 Distribusi responden menurut dimana mendapatkan suplemen itu.....	55
Tabel 4.16 Distribusi responden menurut mengetahui / tidaknya dosis pemakaian suplemen.....	56
Tabel 4.17 Distribusi responden menurut berapa kali dosis pemakaian suplemen itu.....	56
Tabel 4.18 Distribusi responden menurut perlu / tidaknya mengkonsumsi suplemen.....	57
Tabel 4.19 Distribusi responden menurut penting / tidaknya konsultasi sebelum pemakaian suplemen.....	57
Tabel 4.20 Distribusi responden menurut khawatir / tidaknya efek samping dari suplemen tersebut.....	58
Tabel 4.21 Distribusi responden menurut apa yang dilakukan bila merasa sehat setelah mengkonsumsi suplemen itu.....	58

Tabel 4.22 Distribusi responden menurut pernah / tidaknya menemukan orang yang mengalami efek samping setelah mengkonsumsi suplemen tersebut.....	59
Tabel 4.23 Distribusi responden menurut menarik / tidaknya promosi suplemen yang beredar.....	59
Tabel 4.24 Distribusi responden menurut saran untuk pemakaian suplemen yang benar.....	60
Tabel 4.25 Distribusi responden menurut apakah anda mengkonsumsi suplemen.....	60
Tabel 4.26 Distribusi responden menurut jenis suplemen apa yang paling sering dikonsumsi.....	61
Tabel 4.27 Distribusi responden menurut pertama kali yang membuat tertarik menggunakan suplemen.....	61
Tabel 4.28 Distribusi responden menurut sejak kapan mengkonsumsi suplemen tersebut.....	62
Tabel 4.29 Distribusi responden menurut tujuan utama dari mengkonsumsi suplemen tersebut.....	62
Tabel 4.30 Distribusi responden menurut konsultasi / tidaknya sebelum mengkonsumsi suplemen.....	63
Tabel 4.31 Distribusi responden menurut mengapa melakukan konsultasi sebelum mengkonsumsi suplemen.....	63



Tabel 4.32 Distribusi responden menurut pernah / tidaknya merekomendasikan jenis suplemen tersebut kepada orang lain	64
Tabel 4.33 Distribusi responden menurut tingkat pendidikan.....	64
Tabel 4.34 Distribusi responden menurut tingkat pengetahuan.....	65
Tabel 4.35 Distribusi respon menurut tingkat sikap.....	65
Tabel 4.36 Distribusi respon menurut tingkat perilaku.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuisisioner.....	70
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	77
Lampiran 3 Surat Keputusan dari Komisi Etik Penelitian.....	78
Lampiran 4 Surat izin Penelitian dari FK UKM ke d’GROOVE.....	79
Lampiran 5 Surat izin Penelitian dari FK UKM ke Fitness City.....	80
Lampiran 6 Surat izin Penelitian dari FK UKM ke Rebel Gym.....	81