

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dan sekaligus menjadi aspek yang sangat sulit untuk dijaga kestabilannya. Cara yang paling aman yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga pola makan sehari-hari. Pola makan yang sehat adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral secara seimbang. Selain itu, pola makan sehat secara teratur diimbangi dengan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh (Ade Rai, 2007).

Gaya hidup modern menawarkan *gymnasium* sebagai tempat alternatif untuk berolahraga selain di rumah. *Gymnasium* menyediakan berbagai macam alat olahraga dan dapat digunakan dengan tujuan *fitness* yang ingin dicapai, selain itu menjaga kebugaran, orang dapat membentuk bagian tubuh tertentu dengan alat-alat yang ada (Anton, 2006).

Agar para pengguna alat-alat olahraga tidak mengalami cedera ataupun salah menggunakan alat, *gymnasium* menyediakan jasa *fitness trainer*. Para *fitness trainer* akan selalu menemani para pengguna alat-alat *gym* selama proses *fitness* berlangsung. Selain menjauhkan kliennya dari cedera, para *fitness trainer* juga akan memberi anjuran tentang alat mana yang perlu digunakan sesuai dengan bagian otot yang ingin dibentuk (Anton, 2006).

Berkaitan dengan tugasnya, para *fitness trainer* juga harus menjaga kebugaran dan bentuk tubuh mereka sendiri. Tentu saja para pengguna jasa *fitness trainer* akan lebih memilih *trainer* yang memiliki bentuk tubuh yang indah dan bugar, untuk

mendampinginya selama *fitness* di *gymnasium*. Para *fitness trainer* perlu lebih menjaga bentuk otot tubuhnya (Ade Rai, 2007).

Para *fitness trainer* perlu melakukan olahraga yang dapat menjaga kebugaran dan membentuk otot tubuhnya menjadi lebih baik. Pembentukan otot dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu pembentukan secara aktif dan secara pasif. Pembentukan otot secara aktif dilakukan dengan melakukan olahraga dengan alat-alat *fitness* di *gymnasium*. Membentuk otot di bagian tubuh tertentu dapat dibantu dengan alat tertentu pula. Pembentukan otot secara pasif dilakukan dengan mengonsumsi suplemen-suplemen sesuai dengan kebutuhan (Ade Rai, 2007).

Suplemen adalah makanan yang ditambahkan kedalam makanan pokok sebagai makanan tambahan, dalam upaya mencapai tumbuh kembang yang optimal. Suplemen perlu dikonsumsi para *fitness trainer* seiring dengan berolahraga secara teratur karena suplemen mengandung asam amino yang merupakan bentuk protein tinggi dan dapat membantu pembentukan otot pada tubuh. Tentu saja penggunaan suplemen harus diikuti dengan pola makan bergizi yang seimbang, agar kerja suplemen menjadi lebih maksimal (Ade Rai, 2007).

Suplemen sangat mudah didapat para *fitness trainer* pada masa kini. Banyak sekali jenis suplemen yang beredar di pasaran dan target konsumennya adalah para *trainer gym* tersebut. Para penjual memasarkan bermacam-macam suplemen tanpa mengetahui fungsi dan dosis yang tepat untuk setiap jenis suplemen. Akibatnya, para *fitness trainer* hanya mengonsumsi suplemen secara sembarangan tanpa mempertimbangkan keuntungan dan risiko untungnya, suplemen hanya merupakan makanan pemenuh gizi yang ringan untuk dicerna tubuh (Anton, 2006).

Berkaitan dengan kekhawatiran yang ada, karya ilmiah ini akan memaparkan lebih lanjut mengenai kesalahpakaian dan keseharusan yang perlu dilakukan agar suplemen berfungsi maksimal pada tubuh seorang *fitness trainer* (Anton, 2006).

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana pengetahuan, sikap dan perilaku *fitness trainer* terhadap pemakaian suplemen.

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud dan tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku *fitness trainer* terhadap pemakaian suplemen.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Umum : memberikan masukan pada penelitian lanjut yang sejenis secara lebih mendalam di kemudian hari.
2. Khusus : mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku *fitness trainer* dalam memakai suplemen.

1.5 Kerangka Pemikiran

Para *fitness trainer* menjaga kebugaran dan bentuk tubuh dengan berolahraga atau *fitness*. Selain olahraga, suplemen juga dikonsumsi dengan harapan suplemen akan membantu pembentukan otot secara pasif, tetapi pemilihan suplemen bila tidak sesuai dengan kebutuhan *fitness trainer*, hasil yang diperoleh tidak maksimal. Untuk itu agar tidak ada lagi kesalahan dosis atau kekeliruan dalam mengkonsumsi suatu jenis suplemen, akan lebih baik bila dijelaskan lebih lanjut mengenai fungsi dan cara penggunaan suplemen. Bersamaan dengan itu menjaga gizi seimbang juga dapat

membantu dan menjaga kebugaran tubuh, sehingga cara menjaga gizi agar tetap seimbang perlu diperhatikan juga, dengan melihat dari segi Pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap pemakaian suplemen (Anton, 2006).

1.6 Metodologi Penelitian

Observasional deskriptif dan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian kuisisioner dengan *whole sample* sebanyak 30 orang.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi : beberapa *gym* di kota Bandung antara lain

1. Soekarno Hatta
2. Sukajadi
3. Dago
4. Surya Sumantri

Waktu : Pengambilan data dilakukan pada periode Desember 2008 – November 2009.