

HUBUNGAN PENGETAHUAN, USIA DAN GENDER TERHADAP KONSUMSI SUPPLEMENT

Oleh

Fadil Ali Syahbana¹, Sugiharto¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Email: fadil.alis1899@gmail.com

Abstrak

Suplemen makanan merupakan produk penunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa menggantikan makanan sehari-hari. Suplemen dapat meningkatkan daya tahan, mempercepat pemulihan, meningkatkan masa otot yang bertujuan untuk meningkatkan performa. Penggunaan Suplemen sendiri cenderung meningkat, statistik menunjukkan 50% orang yang jarang berolahraga, 75% atlet muda dan atlet elit semuanya menggunakan suplemen yang berbeda sebagai sumber kesehatan dan kenyamanan setelah berolahraga atau sebagai cara pemulihan setelah melakukan latihan. Masih didapatkan banyak yang salah dalam mengkonsumsi suplemen, sedangkan suplemen bukan merupakan makanan yang baik bagi semua orang. Mengetahui dan menganalisis faktor-faktor (pengetahuan, usia, gender) yang berhubungan dengan konsumsi suplemen pada member gym kota semarang tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan rancangan *Cross Sectional*. Subyek penelitian berjumlah 105 orang. Uji kesehatan yang digunakan adalah uji *Chi-Square*. Nilai *p value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara usia terhadap konsumsi *supplement* pada member gym di Kota Semarang. Nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin (*gender*) terhadap konsumsi *supplement* pada member gym di Kota Semarang. Nilai *p value* sebesar 0,971 ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi *supplement* pada member gym di Kota Semarang.

Kata kunci: Suplemen, gym, gender, usia, pengetahuan

A. PENDAHULUAN

Kegiatan *fitness* menjadi gaya hidup *trend* saat ini dan kebutuhan bagi masyarakat, sehingga ini menjadi peluang utama dalam membentuk latihan kebugaran jasmani (Eka & Suryana, 2016). *Fitness* merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dalam pembentukan bagian otot-otot tertentu pada tubuh/fisik (Eka & Suryana, 2016). Suplemen makanan merupakan produk penunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa menggantikan makanan sehari-hari (Susanti, 2020). Suplemen dapat meningkatkan daya tahan, mempercepat pemulihan, meningkatkan masa otot yang bertujuan untuk meningkatkan performa (BPOM RI, 2004). Penggunaan Suplemen sendiri cenderung meningkat, kesehatan menunjukkan 50% orang yang jarang berolahraga, 75% atlet muda

dan atlet elit semuanya menggunakan suplemen yang berbeda sebagai sumber kesehatan dan kenyamanan setelah berolahraga atau sebagai cara pemulihan setelah melakukan latihan (Apostu, 2014).

Masih didapatkan banyak yang salah dalam mengkonsumsi suplemen, sedangkan suplemen bukan merupakan makanan yang baik bagi semua orang (Ronis et al., 2018). Suplemen seperti obat, dengan bahan aktif suplemen dapat memberikan efek farmakologi yang dapat mengakibatkan efek pada individu yang rentan sehingga perlu adanya informasi mengenai efek samping penggunaannya agar tidak menyebabkan masalah kesehatan yang serius (Ronis et al., 2018).

Hasil observasi yang telah dilakukan peneliti tanggal 29 Agustus 2022 kepada 20 anggota member di *Fitness Center Anhesa Gym* didapatkan sebanyak 11 (55%) orang mengkonsumsi suplemen dan 9 (45%) orang tidak mengkonsumsi suplemen, hal itu sangat penting untuk ditanggapi, karena pada dasarnya seseorang tidak perlu mengkonsumsi suplemen jika kebutuhan nutrisinya sudah tercukupi oleh makanan. Suplemen dianjurkan bagi orang yang membutuhkan dalam situasi atau kondisi tertentu (Gusmaya et al., 2019).

Keputusan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 17 tahun 2019 tentang persyaratan mutu suplemen kesehatan, suplemen adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan/atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan/atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan.

Suplemen kebugaran adalah suplemen yang dipakai untuk membantu meningkatkan tubuh yang ideal. Suplemen kebugaran dipercaya dapat meningkatkan masa otot sehingga kekuatan otot akan bertambah dan lemak didalam tubuh akan berkurang (Sugiarto, 2012).

Kelompok yang Membutuhkan Suplemen

Atlet dan olahragawan dikenal merupakan individu yang gemar mengkonsumsi suplemen makanan untuk meningkatkan atau memperbaiki performanya. Salah satu faktor terpenting dalam menunjang tingkat kebugaran seorang atlet adalah pemenuhan kebutuhan energinya. Makanan seorang atlet harus mengandung nutrisi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan olahraga (Desiplia et al., 2018). Oleh sebab itu, suplemen

dengan kandungan zat gizi esensial dalam dosis yang tinggi kerap dikonsumsi oleh atlet atau olahragawan.

Dampak Negatif Mengonsumsi Suplemen

Reaksi buruk terhadap suplemen mungkin terjadi. Diperkirakan 23.000 laporan gawat darurat kunjungan setiap tahun berhubungan langsung dengan mengonsumsi suplemen gizi. Kunjungan ini sering kali disebabkan oleh bahan-bahan beracun di beberapa suplemen seperti logam berat, steroid, dan stimulan. Reaksi buruk juga bisa terjadi karena overdosis bahan tertentu atau karena anak-anak secara tidak sengaja mengonsumsi suplemen (Incze, 2019).

Fitness

Fitness adalah aktivitas fisik secara rutin dan berkala yang bertujuan untuk menjaga vitalitas fisik dan melatih kedisiplinan. *Fitness* dapat diartikan sebagai segala bentuk kegiatan atau perawatan tubuh yang berhubungan dengan kebugaran. Pusat kebugaran merupakan salah satu contoh bidang kegiatan dalam industri kebugaran (Thompson, 2023).

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Suplemen

1. Usia

Usia telah terbukti menjadi faktor penting dalam penggunaan suplemen (O'Brien et al., 2017) Sebuah studi tahun 2019 menemukan bahwa penambahan usia memengaruhi pengetahuan tentang konsumsi suplemen makanan (Gabriela et al., 2019).

2. *Gender*

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dan status gizi (Briawan, 2014).

3. Aktivitas Fisik

Atlet mengonsumsi suplemen karena tiga alasan: kesehatan, peningkatan kinerja, dan energi. Alasan paling umum adalah untuk meningkatkan performa agar performa atlet kembali optimal setelah melakukan aktivitas fisik (Rian, 2018).

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan rancangan *Cross Sectional* untuk mengetahui hubungan pengetahuan, usia, dan gender terhadap konsumsi *suplemen* pada member *gym* di Kota

Semarang. Adapun subyek dalam penelitian ini adalah seluruh member *gym* di pusat kebugaran jasmani atau *fitness centre* terpilih di Kota Semarang yaitu Anhesa *Gym*, TKP *Gym*, Paus *Gym*, dan BOSS Fitness berjumlah sebanyak 105 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan wawancara dan survei. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner.

Prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap pra penelitian, tahap penelitian dan dan pasca penelitian, dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Tahap Pra Penelitian

Pada tahap yang dilakukan peneliti adalah identifikasi masalah melalui kajian berbagai sumber dan referensi yang ada. Kemudian melakukan perizinan penelitian kepada pihak institusi yang berkaitan, yaitu *fitness centre* terpilih. Setelah itu melakukan penentuan populasi serta jumlah sampel.

2. Tahap Penelitian

Tahap penelitian meliputi :

- a. Melakukan koodinasi dengan pengurus *fitness centre* terkait dengan prosedur penelitian dan pengumpulan data yang akan dilakukan
- b. Menyebarkan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan identitas dan pertanyaan pengetahuan gizi kepada member *gym*
- c. Mengumpulkan hasil pengisian kuesioner

3. Tahap Pasca Penelitian

Dalam tahap ini dilakukan input data dan analisis data. Setelah data dianalisis maka dilakukan penulisan hasil penelitian yang disusun dengan baik.

Dalam penelitian ini, analisis yang dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* karena jenis hipotesis dalam penelitian ini adalah komparatif kategorik karena mencari hubungan variabel skala data kategorik dengan kategorik, data tidak berpasangan dan jumlah pengukuran dalam penelitian adalah satu kali pengukuran. Uji *Chi-Square* dilakukan dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Laki-Laki | 71 | 68,9 |
| Perempuan | 32 | 31,1 |
| Jumlah | 103 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 103 responden terdapat sebanyak 71 responden (68,9%) yang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sebanyak 32 responden (31,1%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2
Distribusi Responden Menurut Usia

| Umur (tahun) | Jumlah | Persentase (%) |
|------------------|------------|----------------|
| Remaja (12 – 25) | 58 | 56,3 |
| Dewasa (26 – 45) | 42 | 40,8 |
| Lansia (>45) | 3 | 2,9 |
| Jumlah | 103 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 103 responden terdapat sebanyak 58 responden (56,3%) yang berusia remaja, 42 responden (40,8%) berusia dewasa, dan 3 responden (2,9%) berusia lansia.

Tabel 3
Distribusi Responden Menurut Pendidikan

| Pendidikan | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| SMA/SMK | 48 | 46,6 |
| Sarjana | 55 | 53,4 |
| Jumlah | 103 | 100 |

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 103 responden terdapat sebanyak 48 responden (46,6%) memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, dan sebanyak 55 responden (53,4%) memiliki pendidikan terakhir sarjana.

Tabel 4
Distribusi Responden Menurut Konsumsi Suplemen

| Konsumsi Suplemen | Jumlah | Persentase (%) |
|-------------------------|------------|----------------|
| Tidak Konsumsi Suplemen | 37 | 35,9 |
| Konsumsi Suplemen | 66 | 64,1 |
| Jumlah | 103 | 100 |

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 103 responden terdapat sebanyak 37 responden (35,9%) tidak mengonsumsi suplemen, dan sebanyak 66 responden (64,1%) mengonsumsi suplemen.

Tabel 5
Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi

| Konsumsi Suplemen | Jumlah | Persentase (%) |
|-------------------|------------|----------------|
| Kurang | 42 | 40,8 |
| Baik | 61 | 59,2 |
| Jumlah | 103 | 100 |

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 103 responden terdapat sebanyak 42 responden (40,8%) memiliki pengetahuan gizi kurang, dan sebanyak 61 responden (59,2%) memiliki pengetahuan gizi baik.

Hubungan Usia terhadap Konsumsi *Supplement*

Hasil uji statistic *Chi-square* yang telah dilakukan terkait hubungan usia terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang terdapat 2 cell yang memiliki *expected count* kurang dari 5 sehingga syarat uji *chi-square* tidak terpenuhi dan menggunakan uji alternatif fisher dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 6
Hubungan Usia terhadap Konsumsi *Supplement*

| Usia | Konsumsi <i>Supplement</i> | | | | Total | P- Value | |
|------------------|----------------------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|-------|
| | Tidak Konsumsi | | Konsumsi | | | | |
| | n | % | n | % | | | |
| Remaja (12 – 25) | 30 | 29,1 | 28 | 27,3 | 58 | 56,3 | 0,001 |
| Dewasa (26 – 45) | 6 | 5,8 | 36 | 34,9 | 42 | 40,8 | |
| Lansia (>45) | 1 | 1 | 2 | 1,9 | 3 | 2,9 | |
| Total | 37 | 35,9 | 66 | 64,1 | 103 | 100 | |

Hasil analisis diperoleh bahwa responden dengan usia remaja sebanyak 30 orang (29,1%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 28 orang (27,3%) lainnya mengonsumsi *supplement*, responden dengan usia dewasa sebanyak 6 orang (5,8%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 36 orang (34,9%) lainnya mengonsumsi *supplement*, selanjutnya responden dengan usia lansia sebanyak 1 orang (1%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 2 orang (1,9%) lainnya mengonsumsi *supplement*. Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara usia terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang.

Hubungan Jenis Kelamin (*Gender*) terhadap Konsumsi *Supplement*

Hasil uji statistik yang telah dilakukan terkait hubungan jenis kelamin terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 7
Hubungan Jenis Kelamin terhadap Konsumsi *Supplement*

| Jenis Kelamin | Konsumsi <i>Supplement</i> | | | | Total | P- Value | |
|---------------|----------------------------|------|----------|------|-------|----------|-------|
| | Tidak Konsumsi | | Konsumsi | | | | |
| | n | % | n | % | | | |
| Laki-Laki | 10 | 9,7 | 61 | 59,2 | 71 | 68,9 | 0,000 |
| Perempuan | 27 | 26,2 | 5 | 11,7 | 32 | 31,1 | |
| Total | 37 | 29,1 | 66 | 70,9 | 103 | 100 | |

Hasil analisis diperoleh bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (9,7%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 61 orang (59,2%) lainnya mengonsumsi *supplement* dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (26,2%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 5 orang (11,7%) lainnya mengonsumsi *supplement*. Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara jenis kelamin (*gender*) terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang.

Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi *Supplement*

Hasil uji statistik yang telah dilakukan terkait hubungan Pengetahuan Gizi terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 8
Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi *Supplement*

| Pengetahuan Gizi | Konsumsi <i>Supplement</i> | | | | Total | P- Value | |
|------------------|----------------------------|------|----------|------|-------|----------|-------|
| | Tidak Konsumsi | | Konsumsi | | | | |
| | n | % | n | % | | | |
| Kurang | 15 | 14,6 | 27 | 26,2 | 42 | 68,9 | 0,971 |
| Baik | 22 | 21,3 | 39 | 37,9 | 61 | 31,1 | |
| Total | 37 | 35,9 | 66 | 74,1 | 103 | 100 | |

Hasil analisis diperoleh bahwa responden dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 15 orang (14,6%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 27 orang (26,2%) lainnya mengonsumsi *supplement* dan responden pengetahuan gizi baik sebanyak 22 orang

(21,3%) tidak mengonsumsi *supplement* dan 39 orang (37,9%) lainnya mengonsumsi *supplement*. Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,971 ($p > 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Hubungan Usia terhadap Konsumsi Supplement

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara usia terhadap konsumsi *supplement* pada member *gym* di Kota Semarang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Lyle, et al. 1998) bahwa ketika memasuki umur dewasa atau usia produktif seseorang akan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya. Umur merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi suplemen makanan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa anggota *fitness* yang berada pada usia dewasa lebih banyak mengonsumsi suplemen jika dibandingkan dengan usia remaja.

Usia telah terbukti menjadi faktor penting dalam penggunaan suplemen (O'Brien et al., 2017) Sebuah studi tahun 2019 menemukan bahwa penambahan usia memengaruhi pengetahuan tentang konsumsi suplemen makanan (Gabriela et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa usia mempengaruhi pengetahuan dan kesadaran kesehatan. Usia mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami dan berpikir, dan penambahan usia meningkat seiring dengan berkembangnya kemampuan seseorang untuk berpikir dan memahami, yang mengarah pada perolehan pengetahuan yang lebih banyak (Fitriani & Andriyani, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Goston dan Correia (2010) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara umur dengan konsumsi suplemen pada anggota *fitness* di *fitness center* Kota Belo Horizonte, Brazil.

Hubungan Jenis Kelamin (Gender) terhadap Konsumsi Supplement

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara jenis kelamin (*gender*) terhadap konsumsi *supplement* pada

member *gym* di Kota Semarang. Jenis kelamin dianggap sebagai salah satu faktor penting untuk melihat hubungan terhadap konsumsi suplemen. Hal ini disebabkan karena biasanya laki-laki akan lebih memperhatikan tubuhnya sesuai dengan hasil yang diinginkan.

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dan status gizi (Briawan, 2014). Perbedaan jenis kelamin memiliki peran dalam perilaku penurunan berat badan. Remaja putri cenderung lebih aktif dalam perilaku penurunan berat badan dibanding remaja putra. Hal ini disebabkan karena rendahnya kepercayaan diri mereka terhadap penampilan fisik. Banyak remaja putri menganggap dirinya kegemukan sehingga cenderung melakukan penurunan berat badan dengan cara yang tidak sehat seperti diet berlebihan, puasa menggunakan laksatif dan memuntahkan makanan (KEMENKES, 2022).

Citra tubuh merupakan salah satu alasan mengapa suplemen makanan banyak dikonsumsi di kalangan wanita dewasa, karena mereka percaya bahwa bentuk tubuh adalah ukuran kecantikan. Didorong untuk membatasi jumlah makanan (terutama energi) dan membuat suplemen makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang kurang karena terhadap asupan makanan yang tidak seimbang (Utami & Juniarsana, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tika (2013) yang berjudul Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Suplemen Asam Aminno pada Anggor Fitness Centre Syahida INN UIN Syari Hidayatullah Jakarta didapatkan hasil menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan konsumsi suplemen asam amino.

Menurut peneliti adanya hubungan antar jenis kelamin dengan konsumsi suplemen ini menunjukkan bahwa laki-laki yang mengikuti fitness sangat menginginkan performa tubuh yang lebih prima dan menarik, karena itu laki-laki yang mengikuti fitness lebih gemar mengonsumsi suplemen. Seperti yang dijelaskan oleh Pereira et al. (2003) bahwa laki-laki yang mengikuti fitness lebih gemar mengonsumsi suplemen guna untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Konsumsi Supplement

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa diperoleh nilai *p value* sebesar 0,971 ($p > 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap konsumsi *supplement* pada

member *gym* di Kota Semarang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tika (2013) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan konsumsi suplemen asam amino. Ketidakbersamaan ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan dengan oleh Indriana (2003) yang menyatakan tidak ada hubungan antar tingkat pengetahuan gizi dan konsumsi suplemen.

Ketidakterbacaan ini dikarenakan oleh seseorang dengan pengetahuan tinggi makan memiliki kesadaran tentang gizi yang sempurna terutama dalam memilih jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi untuk dapat memenuhi kebutuhan tubuhnya, sehingga lebih memilih mengkonsumsi makanan daripada mengkonsumsi suplemen (Roedjito, 1989 dalam Sutriyanta, 2001).

Teori Notoatmodjo (2003) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Perilaku yang dilakukan dengan berdasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama dan kemungkinan menjadi perilaku yang melekat pada seseorang dibandingkan jika tidak berdasarkan pengetahuan. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam bertindak atau bagaimana seseorang mengambil keputusan

Khomsan (2007) menyebutkan bahwa pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka cenderung untuk memilih makanan yang bernilai gizi tinggi. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi tercukupi. Sedangkan Suhardjo (1986) berpendapat bahwa penyebab penting gangguan gizi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman seseorang dapat mempengaruhi penggunaan suplemen antara lain: keluhan, alasan konsumsi, jumlah suplemen yang dikonsumsi dan alasan membeli suplemen sebagai pemeliharaan daya tahan tubuh (Sugiarto, 2014).

D. KESIMPULAN

1. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi suplemen pada member *gym* Kota Semarang.
2. Ada hubungan antara usia dengan konsumsi suplemen pada member *gym* Kota Semarang.
3. Ada hubungan antara gender dengan konsumsi suplemen pada member *gym* Kota Semarang.

Daftar Pustaka

- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. Compendium of physical activities: An update codes and MET intensities, *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2000;32(9 SUPPL.).
- Apostu, M. (2014). The Effect of Ergogenic Substances Over Sports Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 329–334. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.222>
- BPOM RI. (2004). *Keputusan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor HK.00.05.23.3644 tentang Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan*. 26. http://www.pom.go.id/pom/hukum_perundangan/pdf/final_kep_lampiran.pdf
- Briawan, D. (2014). *Anemia : masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta EGC.
- Desiplia, R., Indra, E. N., & Puspaningtyas, D. E. (2018). Asupan energi, konsumsi suplemen, dan tingkat kebugaran pada atlet sepak bola semi-profesional. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i1.72>
- Eka, B., & Suryana, R. (2016). *Survei Bisnis Fitness Dan Motivasi Masyarakat Mengikuti Fitness Di Kabupaten Jepara Tahun 2015 Skripsi*.
- European, M., & Eurreca, T. E. (2013). *What are Food Supplements and Who Needs Them ? April*, 12–14.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>
- Gabriela, K., Barbara, C., Joanna, M., & Krzysztof, K. (2019). *Kołodziej, G., Cyran-Grzebyk, B., Majewska, J., & Kołodziej, K. (2019). Knowledge Concerning Dietary supplements among general public. Biomed research international, 2019, 9629531. https://doi.org/10.1155/2019/9629531. 2019.*
- Gusmaya, H. I., Sugiyanto, S., & Rachma, N. (2019). The Consumption of Ergogenic Supplements in Physical Fitness Training (Survey of Members of the Fitness Centers in Sleman District). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(2), 311. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i2.689>
- Harahap, N., Fitriani, W. N., & Husada, P. K. (2020). Analisis hubungan sosial ekonomi dengan kepatuhan konsumsi suplemen kalsium pada ibu bersalin 1,2. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 143–146. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12360>
- Hassan, S., Egbuna, C., Tijjani, H., Ifemeje, J. C., Olisah, M. C., Patrick-Iwuanyanwu, K. C., Onyeike, P. C., & Ephraim-Emmanuel, B. C. (2020). Dietary Supplements: Types, Health Benefits, Industry and Regulation. *Functional Foods and Nutraceuticals*, August, 23–38. https://doi.org/10.1007/978-3-030-42319-3_3
- Hidayah, T., & Sugiarto. (2013). Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member Fitness Center di Kota Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 2088–6802. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2658>

- Incze, M. (2019). Vitamins and Nutritional Supplements: What Do i Need to Know? *JAMA Internal Medicine*, 179(3), 460. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2018.5880>
- KEMENKES. (2022a). *Jenis Kelamin, Jumlah Anggota Keluarga & Pengetahuan Mempengaruhi Status Gizi Anak Remaja*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1582/jenis-kelamin-jumlah-anggota-keluarga-pengetahuan-mempengaruhi-status-gizi-anak-remaja
- KEMENKES. (2022b). *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
- Khomsan, A. 2007. Tehnik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB. Bogor.
- Kusnanik, N. W., Nasution, J., & Hartono, S. (2011). *Dasar-dasar fisiologi olahraga*. Unesa: Unesa University Press.
- Lieberman, H. R., Marriott, B. P., Williams, C., Judelson, D. A., Glickman, E. L., Geiselman, P. J., Dotson, L., & Mahoney, C. R. (2015). Patterns of dietary supplement use among college students. *Clinical Nutrition*, 34(5), 976–985. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.10.010>
- Masturoh, I. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Nucl. Phys.*, 104–307.
- Muttaqin, A., Ifwandi, & Jafar, M. (2016). MOTIVASI MEMBER FITNESS CENTER DALAM MELAKUKAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(2), 100–113.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2003, *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi kesehatan ilmu perilaku. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- O'Brien, S. K., Malacova, E., Sherriff, J. L., & Black, L. J. (2017). The prevalence and predictors of dietary supplement use in the australian population. *Nutrients*, 9(10). <https://doi.org/10.3390/nu9101154>
- Pereira, et al. 2003. Supplement Consumption Among Fitness Center Users in Sao Paulo, Brazil. *Journal of Nutrition, Campinas*, 16(3):265-272, jul./set
- Prakoso, Y. F. N., & Irawan, R. J. (2022). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga di Tempat Kebugaran se Kecamatan Benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 1–8.
- Pratama, D. R., Hidayah, T., & Setyawati, H. (2020). Pengaruh Motivasi Dan Kualitas Layanan Personal Trainer Terhadap Keputusan Menjadi Member Fitness Center. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 6(1), 27–34. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/40203%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/40203/16633>
- Pratiwi, Y. S. (2013). Kekurangan Vitamin a (Kva) Dan Infeksi. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 3(2), 207–210.
- Ramadani, M. (2007). Konsumsi Suplemen Makanan Dan Faktorfaktor Yang Berhubungan Pada Remaja Sma Islam Al “Azhar 3 Jakarta Selatan Tahun 2005. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 1(2), 78–82. <https://doi.org/10.24893/jkma.v1i2.13>
- Rismayanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres*, 11(1), 109–121.
- Ronis, M. J. J., Pedersen, K. B., & Watt, J. (2018). Adverse Effects of Nutraceuticals and Dietary Supplements. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 58(504), 583–601. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010617-052844>
- Ruano, J., & Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00342-z>
- Sastroasmoro, S. (2011). Perkiraan Besar Sampel dalam Penelitian Klinis. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, 359.
- Sastroasmoro, S. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Sagung Seto.

- Sugiarto. (2014). faktor – faktor yang mempengaruhi penggunaan antibiotik generik di Apotek K24 Wiyung dan Karah Agung Surabaya [Skripsi]. Surabaya: Unika Widya Mandala
- Sugiarto. (2012). Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2), 94–101.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suharjana. (2013). *Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani di Yogyakarta (Suharjana)*. 135–149.
- Suhardjo. (1986). Pangan, Gizi dan Pertanian. Penerbit UI. Jakarta.
- Susanti, S. (2020). *Profil Penggunaan Suplemen Oleh Masyarakat Yang Berkunjung Di Apotek Hatawa Farma*. 1–11.
- Tandiono, I. T., Nindya, T. S., & Sumarmi, S. (2015). Hubungan Konsumsi Suplemen dan Frekuensi Pemeriksaan Kehamilan dengan Komplikasi Kehamilan. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 7–12. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/3116>
- Thomas, W., Richard, B. Kreider., Jeffrey, R. S., Mike, G., Bill, C., Marie, S., Tim, Ziegenfuss., Hector, L., Jamie, L., & Jose, A. (2007). International society of sports nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, 4(6), 89- 94.
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 27(1), 9–18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000834>
- Tika, W. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan konsumsi Suplemen Asam Amino pada Anggota Fitness Centre Syahida INN UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Utami, A. P., & Juniarsana, W. (2013). Perbedaan tingkat pengetahuan terhadap konsumsi suplemen pada anggota klub olahraga YUSO (Yuwana Sarana Olahraga Sleman). *Jurnal Nutrisi*, 10(2), 159–166.
- Widiyatno, A. R. I. (2015). Jurnal Survey Manajemen Olahraga Pada Fitness Center Di Kabupaten Kulon Progo Tahun 2015. *Jurnal FKIP-Penjaskesrek*, 1–12.
- Yuliana, E. (2017). Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah. *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UMP*, 7–21.
- Zainal, Entos. Dkk. 2002. Jenis, Bentuk dan Konsumsi Suplemen pada Pria Dewasa, di Jakarta Selatan. Prosiding Kongres Nasional dan Temu Ilmiah XII, Persatuan Ahli Gizi Indonesia, Jakarta.