

HUBUNGAN KONSUMSI SUPLEMEN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA LAKI-LAKI DEWASA MEMBER TIVOLI FITNESS CENTER DI SIDOARJO

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF SUPPLEMENTS AND PHYSICAL FITNESS IN THE ADULT MALE MEMBERS OF TIVOLI FITNESS CENTER IN SIDOARJO

Fajar Afrindo¹, Merryana Adriani¹

¹Departemen Gizi Kesehatan

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Alamat Korespondensi: Fajar Afrindo

E-mail: fajar.afrindo@yahoo.co.id

ABSTRACT

Physical fitness is the basic capital of a person to perform physical activities efficiently in a long time without fatigue with adequate rest. Good physical fitness can be very influential on the work activities of respondents, and it is also very important for human life. This study aims to analyze the relationship between consuming supplements and nutritional status on the members of Tivoli fitness center in Sidoarjo. The type of the study used in this study was a quantitative approach with Cross Sectional study. This study employed quantitative approach with cross sectional study where each of the respondents was observed or interviewed for once, and dependent and independent variables were observed or interviewed at the same time or following on observation time status. Further, this study applied simple random sampling with sample list of male member respondents in Tivoli fitness center. Variables in this study were independent variables consisting of respondent characteristic, level of knowledge and consumption pattern, and a dependent variable that was physical fitness. Data analysis was done by using statistic test. The results of this study showed that respondents who consumed more supplements had higher fitness level in which they felt fitter compared to the respondents who did not consume supplements. The result of chi square statistic test from fisher's exact test obtained p value of 0.716. The p value is > 0.05. It can be concluded from the study that consumption of supplements showed no statistically significant relationship with the physical fitness of the members of Tivoli fitness center in Sidoarjo.

Keywords: *physical fitness, consumption pattern, knowledge*

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar seseorang untuk melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efisien dalam waktu yang lama tanpa kelelahan dengan istirahat yang cukup. Kebugaran jasmani yang baik akan bisa sangat berpengaruh terhadap aktivitas kerja responden dan juga kebugaran jasmani sangat penting untuk kehidupan manusia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mengkonsumsi suplemen dengan status gizi pada member Tivoli *fitness center* di daerah sidoarjo. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan studi *Cross Sectional*, dimana setiap responden akan diobservasi atau di wawancara hanya sekali saja, variabel dependen dan juga variabel independen di observasi atau di wawancara pada saat yang bersamaan atau mengikuti pada status waktu observasi. Sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan sampel daftar responden member laki-laki dewasa pada Tivoli *fitness center* yang merupakan dari penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu karakteristik responden, tingkat pengetahuan dan pola konsumsi sedangkan variabel dependen yaitu kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang menggunakan konsumsi suplemen lebih banyak memiliki tingkat kebugaran yang lebih bugur dibandingkan dengan responden yang tidak mengkonsumsi suplemen. Hasil uji statistik *chi square* melihat dari *fisher's exact test* memperoleh nilai *p* sebesar 0,716. Nilai *p* value > 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu konsumsi suplemen menunjukan tidak adanya hubungan yang bermakna secara statistik dengan kebugaran jasmani pada member Tivoli *fitness center* di Sidoarjo.

Kata kunci: kebugaran jasmani, pola konsumsi, tingkat pengetahuan

PENDAHULUAN

Menurut BPOM, 1996 suplemen makanan merupakan produk untuk melengkapi kebutuhan makanan zat gizi, mineral, asam amino, mengandung vitamin atau juga bahan lain yang mempunyai nilai gizi, meningkatkan angka kecukupan gizi (AKG) dan juga efek fisiologis dengan adanya jumlah yang terkonsentrasi. Pada suplemen makanan ada beberapa jenis, antara lain suplemen yang terdapat mengandung minyak alami, suplemen yang mengandung enzim dan juga suplemen yang mengandung vitamin dan mineral. Menurut (McDowall, 2007) bahwa pada beberapa sumber menyatakan untuk suplemen vitamin dan mineral adalah suplemen yang sangat banyak dikonsumsi masyarakat. Hal ini juga disebabkan bahwa suplemen vitamin dan mineral adalah bahan organik yang esensial bagi tubuh akan tetapi tidak dibentuk oleh tubuh, sehingga wajib disediakan dari makanan salah satunya vitamin E, oleh karena itu banyak masyarakat yang memanfaatkan dengan memproduksi berbagai macam suplemen vitamin E.

Manfaat dari suplemen adalah untuk menghindari dari kekurangan gizi akibat pola makan yang tidak teratur dan juga tidak sehat. Selain itu, suplemen sangat berkhasiat pada masyarakat yang memerlukan. Setidaknya seseorang fitness mendapatkan sumber zat makanan yang harus mencukupi, mendapatkan cukup istirahat, tidak mengalami tekanan dan juga bebas dari pencemaran, maka seseorang fitness tidak untuk disarankan memakai suplemen. Untuk memakai suplemen pada atlet sangat dipercaya dapat meningkatkan ukuran otot, sehingga kekuatan otot akan bisa bertambah dan lemak akan berkurang. Penggunaan suplemen tergantung dari tujuan seseorang pada waktu ingin memulai fitness yang akan dicapai. Suplemen juga tidak akan dibutuhkan jika seseorang hanya ingin tubuhnya menjadi sehat dan bugar. Menurut (Parlin, 2008) jika ingin

mempunyai tubuh yang sehat dan bugar harus menerapkan pola hidup yang sehat.

Penggunaan suplemen sebaiknya sangat perlu untuk memperhatikan aturan penggunaannya supaya tubuh tetap bugar dan sehat. Jika memakai suplemen secara berlebih akan mengakibatkan gangguan pada kondisi kesehatannya, karena konsumsi suplemen tidak dibutuhkan jika hanya menginginkan tubuh bugar dan sehat. Tubuh menjadi sehat dan bugar dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup yang sehat secara terus menerus dan tidak berhenti (Parlin, 2008). Kebutuhan zat gizi seperti lemak, protein, cairan, serat, karbohidrat dan asupan zat gizi mikro sangat penting untuk adaptasi latihan, meningkatkan stamina pada tubuh dan menjaga kesehatan pada tubuh (Haryono, 2011).

Menurut Goston dan Correia (2010) mengkonsumsi suplemen berlebih dapat membahayakan kesehatan meskipun belum terlihat dampaknya. Namun untuk mengkonsumsi suplemen dengan jumlah yang banyak, seperti pada anggota *fitness* yang ingin meningkatkan otot akan dapat mengakibatkan kerusakan ginjal, penyakit paru, merusak kerja insulin dan akan meningkatkan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian di Sao Paulo, Brazil, dengan sampel di 7 tempat *fitness center* yang mengkonsumsi suplemen. Rata-rata jenis suplemen yang banyak dikonsumsi oleh anggota *fitness* adalah suplemen asam amino dan jenis protein lainnya (38,9%). Dalam penelitian ini membuktikan bahwa akan terdapat efek terhadap kesehatan jika mengkonsumsi suplemen jangka panjang dan batas yang tidak aman.

Menurut Depkes RI (2002) secara umum memerlukan energi sekitar 4.500 kilo kalori per hari atau 1,5 kali kebutuhan energi orang dewasa dengan postur tubuh yang sama. Faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan dan juga kebugaran individu antara lain, jenis kelamin, genetic aktivitas fisik dan umur (Fatmah, 2011), sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani

seorang atlet atau olahragawan yang sangat berpengaruh adalah status gizi dan umur (Depkes RI, 2002). Oleh sebab itu untuk mengkonsumsi suplemen sebaiknya harus memperbanyak informasi mengenai produk yang akan dikonsumsi.

Pola konsumsi pangan sangat ditentukan oleh faktor ekonomi rumah tangga seperti harga pangan, kebiasaan makan, selera dan tingkat pendapatan. Pada pola konsumsi pangan juga sangat dipengaruhi dengan karakteristik rumah tangga yaitu pendidikan, struktur umur jenis kelamin dan rumah tangga. Semua pola konsumsi zaman sekarang sudah beralih ke bahan pangan yang lebih bergizi daripada dahulu, sehingga kesehatan masyarakat secara umum dapat diperbaiki dengan baik. Kurangnya konsumsi makanan baik secara kuantitas maupun kualitasnya pada semua umur dapat menyebabkan gangguan dalam pertahanan tubuh dan proses pada produksi tenaga. Sedangkan gangguan pada pertahanan tubuh bisa menurunkan daya tahan tubuh dan juga bisa menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit (Wardlaw, 2004).

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan mendapatkan kebugaran, prestasi, kesehatan dan pendidikan. Olahraga akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan ketahanan fisik. Prestasi yang baik untuk bangsa Indonesia dapat dicapai dengan keberadaan dengan berbagai cabang olahraga. Prestasi atlet juga dipengaruhi oleh kualitas latihannya, sedangkan latihan yang berkualitas juga ditentukan atau didukung oleh kebugaran jasmani yang baik dan dalam pencapaian kebugaran jasmani adalah penanganan gizi yang baik (Irianto, 2007).

Di Indonesia sendiri masih sedikit yang berfikir untuk mengutamakan kebugaran jasmani pada waktu olahraga salah satunya adalah memerlukan status gizi dan asupan gizi yang baik dan seimbang supaya tingkat kebugaran jasmaninya terjaga dan juga menjadi lebih baik (Depkes RI, 2005). Kualitas fisik bagi

olahragawan bisa dilakukan dengan cara meningkatkan *energy fitness* dan *muscle fitness*. Kontraksi otot memerlukan energy yang banyak maka dari itu energy yang diperlukan untuk aktivitas fisik diperoleh dari bahan makanan yang akan dikonsumsi sehari-hari. Menurut (Ilyas, 2005) makanan atau zat gizi adalah salah satu yang dapat menentukan pertumbuhan manusia dan kualitas kinerja fisik yang baik.

Secara umum kebutuhan protein pada manusia adalah 0,8 sampai 1,0 gram/kg BB/hari. Pada penelitian juga membuktikan bahwa olahraga secara teratur meningkatkan kebutuhan protein. Olahraga yang memerlukan kecepatan dan kekuatan harus mengkonsumsi 1,2 – 1,7 gram protein KgBB/hari (kurang lebih 100 – 212% dari yang dianjurkan) dan atlet *endurance* memerlukan protein 1,2 – 1,4 gram/KgBB/hari (100 – 175% dari anjuran). Perbandingan protein hewani: protein nabati sebaiknya 1:1 (Irianto, 2007). Penanganan makanan bertujuan untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Apabila penanganan makanan ini dilakukan dengan sangat baik, maka akan bisa berolahraga dengan performa yang optimal atau berolahraga dengan baik banyak manfaatnya.

Menurut Irianto (2004) kebugaran jasmani merupakan bahwa kebugaran jasmani merupakan modal dasar seseorang untuk melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efisien dalam waktu yang lama tanpa kelelahan dengan istirahat yang cukup. Kebugaran jasmani yang baik akan bisa sangat berpengaruh terhadap aktivitas kerja responden dan juga kebugaran jasmani sangat penting untuk kehidupan manusia. Menurut Junen (2005: 19) merupakan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan memiliki kapasitas akan menjadi lebih baik.

Latihan yang baik akan dapat diperoleh jika didukung dengan kebugaran jasmani dan penentu pencapaian kebugaran jasmani adalah penanganan gizi yang baik (Irianto, 2007). Olahraga adalah suatu bentuk upaya kesehatan pada masyarakat

dan olahraga juga berfungsi untuk menyehatkan badan, dengan banyaknya berolahraga tubuh akan bisa mendapatkan ketahanan fisik dan kesegaran jasmani. Olahraga dilakukan dengan bermacam-macam tujuan yaitu ada yang untuk mengisi luang, pencapaian prestasi, kesehatan dan kebugaran.

Orang dewasa yang sibuk untuk bekerja akan sedikit menyisihkan waktunya untuk berolahraga maka dari itu masyarakat atau orang dewasa ingin berolahraga di tempat fitness. Fitness adalah aktivitas olahraga yang membuat orang akan menjadi bugar dan juga bisa untuk memenuhi nutrisi. Pada saat ini juga fitness menjadi salah satu gaya hidup di dunia dan khususnya juga masyarakat di Indonesia.

Menurut (Kemenkes, 2012) penyebab kematian tertinggi di dunia adalah penyakit tidak menular. Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan tingginya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia seperti hipertensi (25,8%) dan stroke (12,1%). Pencegahan penyakit tidak menular (PTM) adalah aktivitas olahraga dan fisik. Menurut (Wardani, 2008) aktivitas olahraga dan fisik yang benar dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Setiap orang atau masyarakat pasti ingin sehat karena ingin memiliki manfaat untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik, maka dari itu keadaan sehatlah yang dapat melakukan kesehatan yang baik. Seseorang akan bertambah cepat usianya pada umur 30 tahun dikarenakan tingkat kebugaran jasmaninya menurun, akan tetapi hal itu bisa diperlambat dengan menjaga untuk tidak mengkonsumsi minum alcohol, menjauhi rokok dan menjaga bobot. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara mengkonsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani pada member fitness center di daerah sidoarjo. Dari penelitian ini juga meneliti bagian dari umur karena bertambahnya umur akan cepat untuk menyebabkan sakit, lalu mengidentifikasi

adanya tingkat pengetahuan, pekerjaan, tingkat pendidikan dan juga mengidentifikasi yang mengkonsumsi suplemen di tempat tempat member Tivoli *fitness center* dengan responden laki-laki dewasa di sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan studi *Cross Sectional* yaitu penelitiannya dilakukan dengan bersamaan antara variabel dependen dan variabel independent. Dalam artian penelitian ini pada tiap responden akan diobservasi atau di wawancara hanya sekali saja, variabel dependen dan juga variabel independen di observasi atau di wawancara pada saat yang bersamaan atau mengikuti pada status waktu observasi.

Penelitian ini dilakukan di Tivoli *fitness center* Sidoarjo. Alasan dari memilih tempat Tivoli di sidoarjo yaitu telah diteliti bahwa masih banyak yang mengkonsumsi suplemen setiap pada waktu latihan dan responden yang akan diteliti sudah sesuai yaitu banyaknya member responden laki-laki di tempat Tivoli *fitness center* di daerah sidoarjo. Populasi pada penelitian ini adalah 47 responden member fitness center pada laki-laki dewasa yang berumur 21 tahun sampai 55 tahun yang dipilih oleh peneliti lalu menandatangani *informed consent* yang telah disediakan dan bersedia untuk dilibatkan dalam penelitian dengan bersedianya di observasi dan di wawancara sampai selesai.

Sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan sampel daftar responden member laki-laki dewasa pada Tivoli *fitness center* yang merupakan dari penelitian. Untuk teknik *simple random sampling* adalah pengambilan sampel responden dari populasi yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di populasi tersebut. Cara *simple random sampling* yang digunakan yaitu dengan menghampiri pada saat responden istirahat atau setelah selesai olahraga karena biar tidak

mengganggu responden pada saat olahraga. Total responden dalam penelitian ini yaitu 47 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu karakteristik responden, tingkat pengetahuan dan pola konsumsi sedangkan pada variabel dependen yaitu kebugaran jasmani. Pendapat data karakteristik responden laki-laki dewasa didapat dari hasil kuesioner yang di isi responden dan wawancara recall 1x24 jam pada responden laki-laki dewasa. Pada karakteristik responden dikategorikan ada 3 yaitu umur, pekerjaan dan pendidikan.

Untuk pengumpulan data pada umur dikategorikan menjadi 21 tahun – 35 tahun, 36 tahun – 45 tahun dan 46 tahun – 55 tahun. Untuk pengumpulan data pada pekerjaan dikategorikan menjadi PNS, pegawai swasta, wiraswasta dan tidak bekerja. Untuk pengumpulan data pada pendidikan dikategorikan menjadi tamat SMP/ sederajat, tamat SMA/ sederajat dan tamat perguruan tinggi. Lalu untuk pengumpulan data pada tingkat pengetahuan laki-laki dewasa didapatkan dengan cara mengisi kuesioner dengan dikategorikan menjadi tingkat pengetahuan baik (lebih dari 75%) dan tingkat pengetahuan kurang baik (kurang dari 75%). Untuk pengumpulan data pada pola konsumsi laki-laki dewasa dikategorikan mengkonsumsi suplemen dan tidak mengkonsumsi suplemen.

Pada analisis data dilakukan untuk bisa melihat hubungan antara konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani pada laki-laki dewasa yang mengikuti member Tivoli *fitness center* di Sidoarjo dan juga pengolahan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan SPSS *for windows* dan menggunakan uji *chi square*. Hubungan antar variabel pada penelitian akan diketahui dengan membandingkan p dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL

Pada Tabel 1 berdasarkan distribusi umur 21 tahun sampai 55 tahun didapatkan

hasil 47 responden member fitness Tivoli pada laki-laki dewasa. Pada usia responden yang paling muda mengikuti member Tivoli *fitness center* di sidoarjo yaitu 21 tahun dengan persentase (2,1%) lalu pada usia responden yang paling tua adalah 54 tahun dengan persentase (2,1%) dan juga paling sedikit yang mengikuti member Tivoli *fitness center* di daerah sidoarjo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar member yang mengikuti fitness rata-rata berkisar umur 21 tahun sampai 35 tahun.

Tabel 1. Distribusi umur responden di Wilayah Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Distribusi umur responden	n	%
21 tahun – 35 tahun	26	55,5
36 tahun – 45 tahun	14	29,8
46 tahun – 55 tahun	7	14,7
Total	47	100

Tabel 2. Distribusi pendidikan responden di Wilayah Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Tingkat pendidikan responden	n	%
Tamat SMP / Sederajat	2	4,3
Tamat SMA / Sederajat	7	14,9
Tamat Perguruan Tinggi	36	76,6
Lain-lain	2	4,3
Total	47	100

Pada Tabel 2 berdasarkan distribusi pendidikan yang mengikuti member Tivoli fitness di sidoarjo didapatkan hasil 47 responden laki-laki dewasa. Pada penelitian ini menyebutkan bahwa yang paling banyak mengikuti member di Tivoli sidoarjo yaitu dengan tingkat pendidikan yang sudah tamat perguruan tinggi. Dari tingkat pendidikan ini masih ada yang menggunakan suplemen yang seharusnya

tidak di konsumsi berlebih. Meskipun dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lebih banyak persentase tamat perguruan tinggi tetapi efek dari suplemen masih kurang pengetahuan.

Tabel 3. Distribusi pekerjaan responden di Wilayah Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Jenis Pekerjaan Responden	n	%
PNS	3	6,4
Pegawai Swasta	22	46,8
Wiraswasta	10	21,3
Tidak Bekerja	12	25,5
Total	47	100

Pada Tabel 3 berdasarkan distribusi yang bekerja sampai tidak bekerja didapatkan hasil 47 responden member fitness Tivoli pada laki-laki dewasa. Dari data pekerjaan responden diperoleh lebih banyak memiliki responden yang banyak bekerja daripada tidak bekerja dengan persentase (74,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar member yang mengikuti fitness rata-rata memiliki pekerjaan pegawai swasta dan paling sedikit mengikuti member Tivoli *fitness center* di Sidoarjo adalah yang bekerja sebagai PNS.

Pada Tabel 4 berdasarkan distribusi tingkat pengetahuan mendapatkan hasil 47 responden member fitness Tivoli pada laki-laki dewasa di Sidoarjo. Dari hasil sebelumnya responden banyak yang pendidikannya tamat perguruan tinggi

tetapi pada tingkat pengetahuan respondennya kurang baik maka dari itu member Tivoli fitness banyak yang menggunakan suplemen untuk latihan di tempat fitness. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 47 responden yang tingkat pengetahuannya kurang baik yaitu dengan responden 26 dan persentase (55,3%).

Tabel 4. Distribusi pengetahuan responden di Wilayah Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Tingkat Pengetahuan Responden	n	%
Baik ($\geq 75\%$)	21	44,7
Kurang Baik ($\leq 75\%$)	26	55,3
Total	47	100

Pada Tabel 5 responden pada laki-laki dewasa terbukti bahwa dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki dewasa yang mengikuti member fitness di Tivoli Sidoarjo rata-rata banyak yang menggunakan atau mengkonsumsi suplemen pada waktu latihan ataupun di tempat fitness.

Tabel 5. Distribusi konsumsi responden di Wilayah Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Konsumsi Suplemen Responden	n	%
Ya	29	61,7
Tidak	18	38,3
Total	47	100

Tabel 6. Hubungan Umur Responden dengan Kebugaran Jasmani pada Laki-Laki Dewasa di Tivoli *Fitness Center* Sidoarjo

Umur	Tingkat Kebugaran				Total		p value
	Bugar		Kurang Bugar		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
≤ 36 tahun	22	81,5	5	18,5	27	100	1,000
> 36 tahun	16	80,0	4	20,0	20	100	

Berdasarkan Tabel 6 hubungan umur dengan kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa responden yang kurang dari 36

tahun lebih banyak memiliki tingkat kebugaran yang lebih bugar sebanyak 22 responden laki-laki dewasa di tempat fitness

dengan persentase 81,5 %, sementara umur pada responden laki-laki dewasa yang kurang bugar sebanyak 5 responden dengan persentase 18,5 % dan pada responden laki-laki dewasa yang memiliki umur lebih dari 36 tahun lebih sedikit memiliki tingkat kebugaran yang bugar sebanyak 16 responden dengan persentase 80,0 %, sementara pada umur responden yang kurang bugar sebanyak 4 responden dengan persentase 20,0 %.

Akan tetapi dari hasil uji statistic *chi square* melihat dari *fisher's exact test* memperoleh nilai *p* sebesar 1,000. Nilai *p* value lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat tidak adanya hubungan antara umur responden laki-laki dewasa dalam pencapaian tingkat kebugaran. Berdasarkan Tabel 7 responden laki-laki dewasa hasil penelitian dari hubungan tingkat pendidikan dengan kebugaran jasmani diperoleh bahwa responden yang pendidikan tinggi (lebih dari SMA) lebih banyak memiliki tingkat kebugaran yang

lebih bugar sebanyak 30 responden dengan persentase 83,3 %, sementara tingkat pendidikan responden laki-laki dewasa yang kurang bugar sebanyak 6 responden dengan persentase 16,7 % dan pada responden laki-laki dewasa yang memiliki tingkat pendidikan pendidikan rendah (kurang dari SMA) lebih sedikit memiliki tingkat kebugaran yang bugar sebanyak 8 responden dengan persentase 72,7 %, sementara tingkat pendidikan responden laki-laki dewasa yang kurang bugar sebanyak 3 responden dengan persentase 27,3 %.

Responden laki-laki dewasa dengan pendidikan tinggi melakukan tingkat kebugaran yang baik daripada responden laki-laki dewasa yang pendidikan rendah. Akan tetapi dari hasil uji statistic *chi square* melihat dari *fisher's exact test* memperoleh nilai *p* sebesar 0,419. Nilai *p* value lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan responden laki-laki dewasa dalam pencapaian tingkat kebugaran.

Tabel 7. Hubungan Pendidikan Responden dengan Kebugaran Jasmani pada Laki-Laki Dewasa di Tivoli *Fitness Center* Sidoarjo

Tingkat Pendidikan	Tingkat Kebugaran				Total		<i>p value</i>
	Bugar		Kurang Bugar		n	%	
	n	%	N	%			
Pendidikan tinggi (> SMA)	30	83,3	6	16,7	36	100	0,419
Pendidikan rendah (≤ SMA)	8	72,7	3	27,3	11	100	

Tabel 8. Hubungan Pekerjaan Responden dengan Kebugaran Jasmani pada Laki-Laki Dewasa di Tivoli *Fitness Center* Sidoarjo

Pekerjaan	Tingkat Kebugaran				Total		<i>p value</i>
	Bugar		Kurang Bugar		n	%	
	n	%	n	%			
Bekerja	27	77,1	8	22,9	35	100	0,412
Tidak Bekerja	11	91,7	1	8,3	12	100	

Berdasarkan Tabel 8 hubungan pekerjaan responden laki-laki dewasa dengan kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa responden laki-laki dewasa yang bekerja lebih banyak memiliki tingkat kebugaran yang lebih bugar sebanyak 27 responden dengan persentase 77,1 %, sementara pekerjaan responden yang kurang bugar sebanyak 8 responden dengan persentase 22,9 % dan pada responden yang tidak bekerja lebih sedikit memiliki tingkat kebugaran bugar sebanyak 11 responden

dengan persentase 91,7 %, sementara pekerjaan responden laki-laki dewasa yang kurang bugar sebanyak 1 responden dengan persentase 8,3 %.

Akan tetapi dari hasil uji statistic *chi square* melihat dari *fisher's exact test* memperoleh nilai *p* sebesar 0,412. Nilai *p* value lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pekerjaan responden laki-laki dewasa dengan tingkat kebugaran.

Tabel 9. Hubungan tingkat pengetahuan responden dengan kebugaran jasmani pada laki-laki dewasa di Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Kebugaran				Total		<i>p value</i>
	Bugar		Kurang Bugar		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	18	85,7	3	14,3	21	100	0,711
Tidak Baik	20	76,9	6	23,1	26	100	

Berdasarkan Tabel 9 hubungan tingkat pengetahuan dengan kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan tidak baik lebih banyak memiliki tingkat kebugaran yang lebih bugar sebanyak 20 responden dengan persentase 76,9 %, sementara tingkat pengetahuan tidak baik responden yang kurang bugar sebanyak 6 responden dengan persentase 23,1 % dan pada responden yang tingkat pengetahuannya baik lebih sedikit memiliki tingkat kebugaran bugar sebanyak 18 responden dengan persentase 85,7 %, sementara tingkat pengetahuan responden

yang kurang bugar sebanyak 3 responden dengan persentase 14,3 %. Akan tetapi dari hasil uji statistic *chi square* melihat dari *fisher's exact test* memperoleh nilai *p* sebesar 0,711. Nilai *p* value lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan responden dengan tingkat kebugaran.

Berdasarkan Tabel 10 hubungan konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa responden yang menggunakan konsumsi suplemen lebih banyak memiliki tingkat kebugaran yang lebih bugar sebanyak 24 responden dengan persentase 82,8 %.

Tabel 10. Hubungan konsumsi suplemen responden dengan kebugaran jasmani pada laki-laki dewasa di Tivoli *fitness center* Sidoarjo

Konsumsi Suplemen	Tingkat Kebugaran				Total		<i>p value</i>
	Bugar		Kurang Bugar		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	24	82,8	5	17,2	29	100	0,716
Tidak	14	77,8	4	22,2	18	100	

Konsumsi suplemen responden yang kurang bugar sebanyak 5 responden dengan persentase 17,2 % dan pada

responden yang tidak menggunakan konsumsi suplemen memiliki tingkat kebugaran yang bugar sebanyak 14

responden dengan persentase 77,8 %, sementara konsumsi suplemen responden yang kurang bugur sebanyak 4 responden dengan persentase 22,2 %. Akan tetapi dari hasil uji statistic *chi square* melihat dari *fisher's exact test* memperoleh nilai p sebesar 0,716. Nilai p value lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan responden dengan tingkat kebugaran.

PEMBAHASAN

Hubungan antara umur dengan kebugaran jasmani

Pada hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat tidak adanya hubungan antara umur responden laki-laki dewasa dalam tingkat kebugaran jasmani. Pada responden laki-laki dewasa yang berumur 21 sampai 55 tahun paling rentan umurnya yaitu dibawah 55 tahun. Pada penelitian ini sesuai dengan penelitian Milanovic (2013) yang menyatakan bahwa orang yang berumur di atas 60 tahun akan mengalami aktifitas fisik dikarenakan masa otot yang semakin menurun. Penurunan PA (*physical activity*) bisa memperlambat pada sistem aerobic dan musculoskeletal, selain itu tingkat kebugaran dan PA dapat mengurangi resiko luka-luka sehingga bisa menghasilkan kehilangan pada kekuatan otot yang signifikan dan juga pada peningkatan jaringan lemak.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki akan bisa menjadi kurang aktif dengan bertambahnya umur seseorang dan akan bisa berdampak negative pada kekuatan otot dan daya tahan. Daya tahan jantung dan paru mencapai puncaknya pada umur 20 sampai 30 tahun dan juga akan bisa mengalami penurunan 1 % per tahun setelah umur 30 tahun. Hal ini dapat terjadi dikarenakan adanya penurunan massa otot jantung, kapasitas oksidasi otot seklet, kapasitas vital paru dan penurunan kekuatan otot (Depkes RI, 2005).

Hubungan antara tingkat pendidikan dengan kebugaran jasmani

Pada penelitian ini menyatakan terdapat tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan responden laki-laki dewasa dalam pencapaian tingkat kebugaran jasmani. Pada laki-laki dewasa ini terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kebugaran jasmani, meskipun terdapat hubungan yang signifikan masih ada yang ditemukan beberapa keterbatasan responden seperti tidak akanmendapatkan secara maksimal dikarenakan keterbatasan menjawab dan pemahaman tentang kebugaran jasmani yang masih sedikit. Pendidikan gizi harus bisa dimasukan dalam pelatihan fitness dan juga pemahaman tentang gizi yang kemudian akan mendapatkan pendidikan yang baik kepada member fitness.

Hubungan antara pekerjaan dengan kebugaran jasmani

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat tidak adanya hubungan antara pekerjaan laki-laki dewasa dengan pencapaian kebugaran jasmani yang sangat baik. Karyawan yang berpartisipasi mengikuti kegiatan fisik atau kegiatan kebugaran akan memiliki tingkat konsentrasi yang akan meningkat dan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik. Dalam aktifitas fisik di tempat kerja akan dapat meningkatkan efisiensi perusahaan dan kesehatan para pekerja. Kebugaran pada laki-laki dewasa juga akan sangat berpengaruh dalam pekerjaan, produktifitas kerjanya, mendukung karyawan untuk bisa mencapai produktifitas kerjanya dengan maksimal dan efektifitas pada perusahaannya.

Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kebugaran jasmani

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan antara tingkat pengetahuan responden dengan kebugaran jasmani yang baik. Penelitian ini sesuai dengan penelitan Thibri (2014) menyatakan bahwa pada

tingkat pengetahuan responden laki-laki dewasa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang kurang bugar, hal ini dikarenakan aktifitas yang padat dari responden yang akan menyebabkan waktu untuk berolahraga akan berkurang dan kurangnya beraktifitas atau berolahraga akan bisa menyebabkan tubuh menjadi tidak bugar dan akan menyebabkan sakit pada responden.

Hubungan antara konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani

Hasil dari penelitian ini bahwa tidak adanya hubungan antara tingkat pengetahuan responden laki-laki dewasa dalam pencapaian tingkat kebugaran yang baik karena responden pada waktu latihan selalu mengkonsumsi suplemen yang berlebihan dan mengkonsumsi makanan tidak teratur maka dari itu harus bias di kurangi mengkonsumsi suplemen. Tidak ada perbedaan pada kebugaran jasmani yang signifikan antara responden laki-laki dewasa yang mengkonsumsi suplemen dengan responden laki-laki dewasa pada member *fitnes* yang tidak mengkonsumsi suplemen (Yosefin, 2009). Banyak atlet maupun member *fitness* yang masih perhatian terhadap asupan, mineral dan juga masih banyak yang menggunakan suplemen untuk kebugaran pada saat latihan fitness (Frohnauer et al, 2008).

Beberapa penelitian lain menunjukan bahwa adanya hubungan antara konsumsi suplemen dengan kebugaran jasmani. Jika mengkonsumsi suplemen pada waktu latihan rutin di tempat *fitness* dan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan ada juga pernyataan serupa dari penelitian Lyle (1998) & Greger, (2001). Pada atlet Canadian Olympic menunjukan bahwa 69% dari Atlanta dan 74% dari Sydney sudah banyak yang mengkonsumsi suplemen pada waktu latihan tidak rutin atau latihan dengan rutin untuk bisa meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengkonsumsi suplemen yang banyak.

Hasil tersebut membenarkan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa responden yang mengkonsumsi suplemen tidak akan bias meningkatkan kebugaran jasmani (Burke & Deakin, 2006). Pada penelitian ini juga diperkuat lagi dengan pernyataan atau penelitian dari Mann dan Truswell, yaitu mengkonsumsi suplemen dengan secara rutin dan tidak akan bisa menunjukkan peningkatan pada kebugaran jasmani jika mengkonsumsi suplemen, kecuali pada kasus yang mengalami dehidrasi (Mann & Truswell, 2007).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah karakteristik responden, tingkat pengetahuan dan konsumsi suplemen menunjukan tidak adanya hubungan yang bermakna dengan kebugaran jasmani pada member Tivoli *fitness center* di Sidoarjo.

Penelitian ini menunjukan sebagian besar responden laki-laki dewasa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik di wilayah Tivoli fitness center berumur 21 sampai 35 tahun, tingkat pendidikannya tinggi (lebih dari SMA), banyak pekerjaan yang berstatus pegawai swasta, tingkat pengetahuan pada member fitness kurang dan pada member Tivoli *fitness center* di sidoarjo banyak yang mengkonsumsi suplemen.

Meminimalisir jumlah responden yang menggunakan suplemen maka pihak trainer Tivoli memberikan pengetahuan terkait kebugaran jasmani yang meliputi pengertian suplemen, manfaat suplemen, efek samping dan memberikan suplemen bagaimana dampak positif dan negative jika banyak mengkonsumsi suplemen. Lalu harus adanya kerjasama dengan petugas kesehatan dari pihak Tivoli di sidoarjo untuk bisa memiliki kebugaran jasmani tanpa mengkonsumsi suplemen. Kerjasama ini akan bisa bermanfaat untuk member fitness dengan cara memberitaukan kesehatan yang benar.

Menambahkan personal trainer dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan memberikan pengetahuan tentang pola makan yang benar, pemberian suplemen yang baik atau memberikan pengarahan tidak menggunakan suplemen akan tetap bisa mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dan manfaat berolahraga yang baik dan benar yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada member Tivoli *fitness center* di Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Burke, Louis and Vicky. 2006. *Clinical Sport Nutrition*. 3rd edition. Australia : McGraw Hill
- Departemen Kesehatan R.I., 2002. Panduan kesehatan olahraga bagi petugas kesehatan. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depkes RI.
- Fatmah, 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahragawan*. Gizi Medik Indonesia.
- Frohnauer, 2008. No Effect of Pre Race Supplementation with Vitamins and Minerals On Performance in an Ultra-endurance Race. *Pakistan Journal of Nutrition*, Vol.7 No.2 : pp 283-286. [https:// doi=pjn.2008.283.286]
- Goston dan Correia, MITD. 2009. Applied Nutritional Investigation Intake of Nutritional Supplements Among People Execising in Gyms and Influencing Factors. *Journal Nutrition* 26, 604-611
- Greger. 2001. Dietary Supplement Use: Consumer Characteristics and Interests. *Journal of Nutrition*, 131: pp 1339S-1343S. [https:// doi: 10.1093/jn/131.4.1339S.]
- Haryono. 2007. Gaya Hidup Status Gizi dan Stamina atlet pada Sebuah Klub Sepakbola. Yogyakarta.
- Ilyas. 2005. Nutrisi Pada Atlet, *Majalah Gizi Medik Indonesia* Vol.3 No.9 September 2005. Jakarta: Bag. Ilmu Gizi FKUI
- Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : C. V Andi
- Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset
- Junen. (2005). "Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Inti Di Kabupaten Bengkulu Selatan". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kemenkes RI, 2012 *Buku Panduan Hari Kesehatan Nasional*. Jakarta : Kemenkes RI
- Lyle. 1998. Supplement User Differ From Nonuser in Demographics, Lifestyle, Dietary and Health Characteristics. *JNutr. Des*;128(12);2355-62. [https:// DOI: 10.1093/jn/128.12.2355]
- Mann and Truswell. 2007. *Essentials of Human Nutrition*. 3rdedition. New York : Oxford University Press
- McDowall and Anne. 2007. Supplement Use by Young Athletes. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6 : 337-342
- Milanovic, Pantelic, Trajkovic, Sporis and Jorgic. Reliability of the Serbian version of the Internasional Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for elderly people. *Eur J Aging*. In press 2013
- Parlin. 2008. Protein dan Prestasi Olahragawan. Jakarta.
- Parlin, 2009, Konsep Perilaku Kesehatan.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2013.
- Thibri and Muhibbut. 2014. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa. *Skripsi* Fakultas Kedokteran. Universitas Riau.
- Wardlaw (2004). *Perspectives in Nutrition*. (6thed). McGram Hill Companies, New York, U.S.A.
- Yosefin. 2009. Hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energy dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan. *[Skripsi]*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.