

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN PADA *MEMBER FITNESS* DI CRESCERE STUDIO DAN STUDIO 168 KOTA PALEMBANG



OLEH

NAMA : MUTIARA CHAIRUNNISA
NIM : 10021282025055

PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025

SKRIPSI

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN PADA *MEMBER FITNESS* DI CRESCERE STUDIO DAN STUDIO 168 KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : MUTIARA CHAIRUNNISA
NIM : 10021282025055

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 2 Mei 2025

Mutiara Chairunnisa, dibimbing oleh Dr. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU KONSUMSI
SUPLEMEN MAKANAN PADA MEMBER FITNESS DI CRESCERE STUDIO
DAN STUDIO 168 KOTA PALEMBANG**

xvii + 76 Halaman, 13 Tabel, 5 Gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup dan pola makan akibat meningkatnya kemakmuran masyarakat telah mendorong peningkatan konsumsi suplemen makanan, terutama di kalangan individu yang aktif dalam aktivitas kebugaran seperti *member fitness*. Namun, frekuensi konsumsi suplemen dapat bervariasi antar individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 98 orang dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71,4%) mengonsumsi suplemen makanan. Namun, dari kelompok tersebut, mayoritas mengonsumsinya dengan frekuensi yang tergolong jarang, yaitu kurang dari tiga kali dalam seminggu. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi suplemen makanan ($p = 0,870$), serta antara sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan ($p = 0,915$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa meskipun sebagian besar *member fitness* memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap suplemen makanan, hal tersebut tidak secara langsung memengaruhi perilaku konsumsi, khususnya dalam hal frekuensi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang lebih berperan dalam menentukan perilaku konsumsi suplemen. Saran dalam penelitian ini adalah bagi peneliti lain selanjutnya bisa mengeksplorasi peran makanan alami dalam mendukung kebutuhan nutrisi spesifik pada *member fitness* seperti asupan protein untuk pembentukan otot atau karbohidrat untuk energi dan bagi *member fitness* Crescere Studio dan Studio 168 bisa tetap mengutamakan makanan alami untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, mencukupi kebutuhan cairan dengan cara minum air putih, dan melakukan konsultasi dengan ahli gizi jika memiliki tujuan spesifik sebelum memutuskan untuk mengonsumsi suplemen makanan.

Kata Kunci : *Member fitness*, pengetahuan, perilaku konsumsi, sikap, suplemen makanan.

Kepustakaan : 55 (1991-2024).

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi

Indah Rurnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042002

Pembimbing

Dr. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si
NIP. 197802082002122003

NUTRITION PROGRAM

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 2 May 2025

Mutiara Chairunnisa, supervised by Dr. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND ATTITUDES WITH
FOOD SUPPLEMENT CONSUMPTION BEHAVIOR AMONG FITNESS
MEMBERS AT CRESCERE STUDIO AND STUDIO 168 PALEMBANG CITY**

xvii + 76 Pages, 13 Tables, 5 Images, 6 Attachments

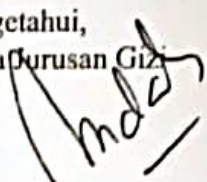
ABSTRACT

Changes in lifestyle and dietary patterns due to increasing societal affluence have been associated with a rise in the consumption of dietary supplements, particularly among individuals engaged in fitness activities such as fitness members. However, the frequency of supplement consumption may vary between individuals. This study was conducted to determine the relationship between knowledge and attitude with dietary supplement consumption behavior among fitness members at Crescere Studio and Studio 168 in Palembang City. A quantitative research design with a cross-sectional approach was employed. A total of 98 respondents were selected using the total sampling technique. Data were collected through questionnaire distribution and were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents (71.4%) consumed dietary supplements. However, among this group, most consumed them infrequently, defined as less than three times per week. Bivariate analysis revealed that no significant relationship was found between knowledge and supplement consumption behavior ($p = 0.870$), nor between attitude and supplement consumption behavior ($p = 0.915$). It was concluded that although most fitness members had good knowledge and positive attitudes regarding dietary supplements, these factors did not directly influence consumption behavior, particularly in terms of frequency. This indicates that other factors may play a more prominent role in determining supplement consumption behavior. It is suggested that future researchers explore the role of natural foods in supporting specific nutritional needs of fitness members, such as protein intake for muscle building or carbohydrates for energy. In addition, it is recommended that fitness members at Crescere Studio and Studio 168 are advised to prioritize natural foods to meet their nutritional needs, maintain proper hydration by drinking water, and seek consultation with a nutritionist if they have specific goals before deciding to consume dietary supplements.

Keywords : Attitude, consumption behavior, dietary supplements, knowledge, fitness member.

Literature : 55 (1991-2024)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042002

Pembimbing



Dr. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si
NIP. 197802082002122003

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 2 Mei 2025

Yang bersangkutan,



Mutiara Chairunnisa

10021282025055

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN PADA *MEMBER FITNESS* DI CRESCERE STUDIO DAN STUDIO 168 KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

MUTIARA CHAIRUNNISA

10021282025055

Indralaya, 2 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

Pembimbing



Dr. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si

NIP. 197802082002122003

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul "HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN PADA *MEMBER FITNESS* DI CRESCERE STUDIO DAN STUDIO 168 KOTA PALEMBANG" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 2 Mei 2025.

Indralaya, 2 Mei 2025

Tim Penguji Skripsi,

Ketua :

1. Yuliarti, S.K.M., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

Anggota :

1. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H
NIP. 199206152019032026

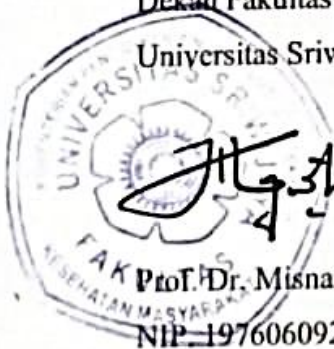
()

2. Dr. Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si
NIP. 197802082002122003

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya


Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Mutiara Chairunnisa
Pekerjaan : Mahasiswa
Tempat, Tanggal Lahir : Tanjung Karang, 04 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Perindustrian 2 Villa Sukarami Permai Blok C
6 KM 9 Palembang
Email : mutiarachairunnisa7@gmail.com
No. Telepon : 082183591547 (WA)

PENDIDIKAN FORMAL

Nama Pendidikan	Jurusan	Tempat	Tahun
TK Bina Bangsa	-	Palembang	2007-2008
SDN 179 Palembang	-	Palembang	2008-2014
SMP Xaverius 1 Palembang	-	Palembang	2014-2017
SMAN 17 Palembang	IPA	Palembang	2017-2020
FKM Universitas Sriwijaya	Gizi	Indralaya	2020-2025

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Suplemen Makanan Pada *Member Fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang” dengan baik. Skripsi ini dapat selesai karena bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M selaku dekan FKM Unsri.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M selaku ketua jurusan program studi gizi.
3. Ibu Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, bimbingan, masukan, dan motivasi serta kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fenny Etrawati, S.K.M., M.K.M selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan bimbingan dalam perbaikan skripsi ini.
5. Ibu Yuliarti, S.K.M., M.Gizi selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan bimbingan dalam perbaikan skripsi ini.
6. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam perbaikan skripsi ini.
7. Crescere Studio dan Studio 168 yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktu dan berbagi pemikiran dengan tulus. Partisipasi kalian bukan sekadar data, tetapi kontribusi berharga yang menjadikan penelitian ini bermakna.
9. Mama dan Papa yang selalu memberikan doa, dukungan, cinta, pengorbanan, dan semangat yang luar biasa selama saya menempuh pendidikan hingga sarjana.
10. Abang Angga Aditya Reza, meskipun jauh di Hongkong tapi selalu sigap saat dibutuhkan, yang selalu memberikan *support* dalam segi ekonomi serta doa sehingga saya dapat menyelesaikan studi S1 ini.

11. *The special one, my greatest supporter and my constant source of strength,*
Mas, yang telah menjadi pendamping setia di setiap langkah perjalanan ini. Kehadiranmu bukan hanya sekadar penyemangat, tetapi juga sumber kekuatan di saat lelah, pengingat untuk tetap melangkah, dan tempat paling nyaman untuk berbagi cerita. Dalam setiap tantangan, terima kasih karena kamu selalu ada. *This journey wouldn't be the same without you, and for that, I'm eternally grateful.*
12. Terakhir, terima kasih Mutiara Chairunnisa karena tetap memilih untuk bertahan dan berjuang bahkan ketika segalanya terasa mustahil, kamu luar biasa. *Remember the day you always wanted to kys, look at you now. It's not easy but at least you've tried and I'm indeed proud. By the way, I'm so glad those attempts didn't work though.*

Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mohon maaf dan menerima kritik serta saran yang dapat membangun dan bisa bermanfaat di masa yang akan datang. Atas perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

Indralaya, 2 Mei 2025

Penulis,

Mutiara Chairunnisa

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutiara Chairunnisa
NIM : 10021282025055
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Suplemen Makanan Pada *Member Fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Indralaya

Pada tanggal 2 Mei 2025

Yang Menyatakan



Mutiara Chairunnisa

10021282025055

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSETUJUAN

RIWAYAT HIDUP

KATA PENGANTAR..... i

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK iii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang..... 1

1.2 Rumusan Masalah..... 5

1.3 Tujuan Penelitian 5

1.3.1 Tujuan Umum 5

1.3.2 Tujuan Khusus 5

1.4 Manfaat Penelitian 6

1.4.1 Manfaat Teoritis 6

1.4.2 Manfaat Praktis 6

1.5 Ruang Lingkup Penelitian..... 6

1.5.1 Lingkup Keilmuan 6

1.5.2 Lingkup Lokasi 6

1.5.3 Lingkup Materi..... 6

1.5.4 Lingkup Metode..... 7

1.5.5 Lingkup Sasaran..... 7

1.5.6 Lingkup Waktu..... 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 8

2.1 Perilaku 8

2.1.1 Definisi Perilaku 8

2.1.2 Bentuk Bentuk Perilaku..... 8

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku 9

2.1.4 Perilaku Konsumsi Suplemen Makanan..... 9

2.2 Suplemen Makanan	10
2.2.1 Definisi Suplemen Makanan	10
2.2.2 Bentuk Sediaan Suplemen Makanan	10
2.2.3 Cara Mengonsumsi Suplemen Makanan	12
2.2.4 Manfaat Suplemen Makanan Bagi <i>Member Fitness</i>	12
2.2.5 Risiko dan Regulasi Konsumsi Suplemen.....	12
2.2.6 Peran Suplemen Dalam Pedoman Gizi Seimbang	13
2.3 Pengetahuan	14
2.3.1 Definisi Pengetahuan	14
2.3.2 Tingkat Pengetahuan.....	14
2.3.3 Cara Memperoleh Pengetahuan	15
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	15
2.3.5 Kategori Pengetahuan	17
2.4 Sikap.....	17
2.4.1 Definisi Sikap	17
2.4.2 Tingkat Sikap	18
2.4.3 Komponen Sikap.....	18
2.4.4 Faktor Yang Mempengaruhi Sikap	18
2.4.5 Kategori Sikap.....	19
2.5 <i>Fitness</i>	20
2.5.1 Definisi <i>Fitness</i>	20
2.5.2 Definisi Pusat Kebugaran	20
2.6 Penelitian Terdahulu	21
2.7 Kerangka Teori	25
2.8 Kerangka Konsep	26
2.9 Definisi Operasional.....	27
2.10 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
3.2.1 Populasi Penelitian.....	30
3.2.2 Sampel Penelitian.....	30
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	31
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	31
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	31
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	31

3.4 Pengolahan Data	32
3.5 Validitas Data	33
3.5.1 Uji Validitas Data.....	33
3.5.2 Uji Reliabilitas Data.....	35
3.6 Analisis Data	37
3.6.1 Data Univariat	37
3.6.2 Data Bivariat	37
3.6.3 Penyajian Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	38
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Umum Crescere Studio	38
4.1.2 Gambaran Umum Studio 168.....	39
4.2 Hasil Penelitian.....	40
4.2.1 Analisis Univariat	40
4.2.2 Uji Normalitas	41
4.2.3 Analisis Bivariat.....	48
BAB V PEMBAHASAN	50
5.1 Keterbatasan Penelitian	50
5.2 Pembahasan	50
5.2.1 Gambaran Karakteristik Responden	50
5.2.2 Gambaran Pengetahuan dan Sikap <i>Member Fitness</i>	51
5.2.3 Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Suplemen Makanan.....	52
BAB VI KESIMPULAN.....	55
6.1 Kesimpulan	55
6.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 2. 2 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Pengetahuan.....	34
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Sikap.....	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan.....	36
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Sikap.....	36
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden.....	40
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Suplemen Makanan dalam 1 Bulan.....	42
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Data Berdasarkan Kuesioner Pengetahuan	43
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Data Berdasarkan Kuesioner Sikap	44
Tabel 4. 6 Distribusi Data Perilaku Responden.....	48
Tabel 4. 7 Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Suplemen Makanan	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	25
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	26
Gambar 4. 1 Crescere Studio Palembang	38
Gambar 4. 2 Studio 168 Palembang.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kaji Etik
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian FKM Unsri
- Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Kuesioner
- Lampiran 6. Output SPSS
- Lampiran 7. Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu ingin menjaga tubuhnya tetap sehat dan bugar (Khairuddin, 2017). Pola konsumsi mengalami pergeseran karena perubahan gaya hidup masyarakat yang modern dan serba cepat. Hal ini mendorong peningkatan distribusi dan konsumsi suplemen makanan. Berdasarkan Indonesia Natural Research Pharmaceutical Journal, suplemen makanan dapat membantu memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG), selaras dengan penjelasan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Selain untuk mencukupi zat gizi, suplemen makanan juga penting bagi kelompok usia tertentu dengan kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi, misalnya anak-anak serta remaja dalam masa pertumbuhan, ibu hamil, dan kelompok lanjut usia (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2022).

Dalam beberapa tahun terakhir, Indonesia menunjukkan peningkatan tren konsumsi suplemen makanan yang cukup pesat. Survei yang dilakukan oleh Neurosensum menunjukkan 73% masyarakat Indonesia meningkatkan konsumsi suplemen makanan selama pandemi COVID-19, dengan 94% diantaranya meningkatkan daya tahan tubuh melalui vitamin C (Dihni, 2021). Selain itu, di Januari dan Juli 2020, Badan POM mencatat telah mengeluarkan izin edar untuk 149 suplemen makanan produksi dalam negeri yang diklaim berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh (BPOM, 2020). Sebuah penelitian juga menunjukkan penggunaan produk suplemen vitamin oleh masyarakat di Indonesia yang meningkat selama pandemi dibandingkan sebelumnya, dengan alasan utama untuk meningkatkan imunitas, menjaga kesehatan tubuh, dan mencegah infeksi COVID-19 (Malthaputri & Sunitiyoso, 2021; Sutakwa & Wiratara, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa suplemen makanan semakin berperan dalam pola hidup sehat masyarakat dan kesadaran masyarakat akan pentingnya suplemen makanan semakin meningkat.

Perubahan gaya hidup dan pola makan akibat peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi, serta pengaruh budaya Barat mendorong konsumsi suplemen makanan. Banyak yang beranggapan bahwa asupan mineral dan vitamin dari makanan sehari-hari tidak lagi memadai untuk menjaga kesehatan (Chauhan et al., 2017). Keinginan untuk memiliki tubuh ideal serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mendorong banyak orang untuk mendukung aktivitas fisiknya dengan berbagai cara. Meskipun pola makan seimbang dan olahraga tetap menjadi metode utama, keduanya memerlukan konsistensi agar meraih capaian yang optimal. Itulah mengapa, banyak individu memilih mengonsumsi suplemen makanan sebagai solusi praktis guna meningkatkan performa dan mendukung hasil latihan mereka (Dini & Mancusi, 2023).

Konsumsi suplemen makanan di kalangan *member fitness* didorong oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan performa, penurunan berat badan, dan peningkatan kebugaran fisik untuk alasan estetika (Ruano and Teixeira, 2020; Senekal et al., 2021; Caušević et al., 2017 dalam Finamore et al., 2022). Namun, konsumsi suplemen makanan tidak terlepas dari faktor pengetahuan, sikap, dan perilaku. Perbedaan pola konsumsi terlihat berdasarkan usia, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, dan pekerjaan, yang semuanya memengaruhi tingkat pengetahuan individu mengenai suplemen makanan (Melviani & Yulianto, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi suplemen oleh *member fitness* tidak selalu memberikan manfaat yang signifikan dan bahkan dapat menimbulkan risiko kesehatan. Oleh sebab itu, pemahaman yang baik mengenai suplemen sangat diperlukan untuk menghindari penyalahgunaan serta memastikan aturan pakai yang tepat (Caušević et al., 2017 dalam Finamore et al., 2022). Di samping hal tersebut, informasi mengenai suplemen makanan sering kali didapat dari pelatih, rekan satu tim, dan orang tua. Namun, beberapa di antara mereka mungkin tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai penggunaan suplemen (Garthe & Maughan, 2018). Sebuah penelitian di Medan menunjukkan bahwa mayoritas *member fitness* mengonsumsi suplemen protein dengan tujuan membentuk otot yang ideal. Namun, banyak dari mereka tidak puas dengan

hasil yang diperoleh, sehingga menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan tentang suplemen dan efektivitas penggunaannya (Saragih & Mesnan, 2017).

Olahraga semakin diminati oleh masyarakat dari berbagai latar belakang, baik di perkotaan maupun pedesaan, serta oleh individu dari berbagai rentang usia (Khairuddin, 2017). Individu yang rutin berolahraga memiliki kebutuhan yang lebih tinggi terkait energi dan asupan gizi daripada individu yang tidak berolahraga (Maulida et al., 2023). Kini, pusat kebugaran makin diminati dan mulai menjadi salah satu kegiatan rutin dalam keseharian masyarakat yang semakin sadar akan pentingnya kebugaran. Sebuah survei di Palembang menunjukkan bahwa banyak individu mengunjungi *fitness center* untuk tetap sehat, mendorong imunitas, mengendalikan berat badan, dan membentuk kekuatan otot sehingga mendorong konsumsi suplemen makanan (Kumbara, 2019).

Meskipun data spesifik mengenai konsumsi suplemen makanan di Palembang masih terbatas, tren pertumbuhan pusat kebugaran di kota ini dapat menjadi indikasi peningkatan minat masyarakat terhadap kesehatan dan kebugaran. Pembukaan berbagai *gym* baru seperti Okami Fitness menunjukkan bahwa semakin banyak individu yang tertarik untuk berolahraga secara rutin. Peningkatan jumlah pusat kebugaran ini dapat diasumsikan sejalan dengan peningkatan konsumsi suplemen makanan, mengingat hubungan erat antara aktivitas kebugaran dan penggunaan suplemen. Mengacu catatan yang dihimpun Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Palembang, pengeluaran rumah tangga untuk kesehatan mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir (BPS Palembang, 2021). Hal ini menunjukkan adanya kesadaran masyarakat yang semakin tinggi terhadap kesehatan, termasuk dalam konsumsi suplemen makanan. Oleh karena itu, Palembang menjadi lokasi yang tepat untuk meneliti tren konsumsi suplemen makanan di tengah meningkatnya perhatian masyarakat terhadap kesehatan.

Namun, seiring dengan meningkatnya konsumsi suplemen makanan, penting untuk memastikan penggunaannya dilakukan dengan tepat dan aman. Konsumsi yang tidak tepat dapat menyebabkan efek samping dan interaksi

negatif dengan obat lain (Lidia et al., 2020). Oleh karena itu, konsumsi suplemen makanan harus dilakukan sesuai aturan dan hanya oleh mereka yang benar-benar membutuhkan. Di kalangan *member fitness*, konsumsi suplemen protein sering dikaitkan dengan peningkatan massa dan kekuatan otot serta penurunan kadar lemak tubuh (Saragih & Mesnan, 2017). Namun, pemahaman yang kurang mengenai mekanisme kerja suplemen makanan dapat menyebabkan ketidakefektifan dalam penggunaannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting bagi *member fitness* untuk memiliki pengetahuan yang baik mengenai suplemen makanan, termasuk jenis, frekuensi, tujuan, dan dosis penggunaannya. Namun, penelitian mengenai konsumsi suplemen makanan di kalangan *member fitness*, khususnya di Kota Palembang, tergolong kurang. Itulah mengapa, penelitian ini diadakan melalui fokus pada dua lokasi, yaitu Crescere Studio dan Studio 168. Kedua lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah kunjungan yang cukup tinggi, dengan rata-rata 30 orang per hari, serta menawarkan berbagai kelas kebugaran yang menarik minat masyarakat, seperti Zumba dan PoundFit, yang sering dikaitkan dengan konsumsi suplemen makanan. Selain itu, kedua lokasi ini memiliki *member* yang aktif dalam kegiatan kebugaran, sehingga memungkinkan penelitian mendapatkan responden dengan tingkat partisipasi yang baik. Selain faktor tersebut, observasi awal dan studi pendahuluan melalui kuesioner juga dilakukan untuk melihat pemahaman *member* terhadap suplemen makanan di kedua lokasi ini. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak *member* yang masih belum memahami secara jelas tentang suplemen makanan, sehingga penelitian ini menjadi semakin relevan untuk dilakukan. Itulah mengapa, penulis hendak meneliti yang ditunjukkan dalam rangka menyelidiki hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Banyak *member fitness* di Kota Palembang yang mengonsumsi suplemen makanan dengan tujuan-tujuan tertentu (Kumbara, 2019) dan mengacu latar belakang yang dipaparkan, dihasilkan temuan masih banyak *member fitness* yang belum paham mengenai suplemen makanan itu sendiri. Maka dari itu, rumusan permasalahan yang bisa diajukan ialah bagaimana hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang. Adapun rumusan masalah lain yaitu bagaimana karakteristik (umur, tingkat pendidikan, pendapatan), berapa kali frekuensi konsumsi suplemen makanan dalam 1 bulan terakhir, lama menjadi *member* serta bagaimana pengetahuan dan sikap *member fitness* mengenai suplemen makanan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik (usia, pendapatan, dan tingkat pendidikan) *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.
2. Mengetahui frekuensi konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.
3. Mengetahui pengetahuan *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang terhadap konsumsi suplemen makanan.
4. Mengetahui sikap *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang terhadap konsumsi suplemen makanan.
5. Mengetahui perilaku *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang terhadap konsumsi suplemen makanan.
6. Menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.

7. Menganalisis hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Temuan yang dihasilkan harapannya bisa dijadikan acuan informasi tambahan dalam melanjutkan kajian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan.

1.4.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Peneliti

Harapannya bisa dijadikan sarana pengimplementasian ilmu gizi yang dipelajari selama perkuliahan dan memperluas pengalaman peneliti mengenai konsumsi suplemen makanan.

B. Bagi *Member Fitness*

Menyajikan informasi terkait tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi suplemen makanan sehingga dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

C. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menjadi referensi bahan pustaka untuk peneliti berikutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Penelitian ini berada dalam lingkup ilmu gizi olahraga.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Pelaksanaan penelitian di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.

1.5.3 Lingkup Materi

Lingkup materi penelitian ini ialah terkait hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi suplemen makanan pada *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.

1.5.4 Lingkup Metode

Penelitian ini termasuk studi kuantitatif melalui desain *cross-sectional*. Analisis datanya mempergunakan analisis univariat dan bivariat melalui uji *chi-square*.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Populasi sasaran pada penelitian ialah *member fitness* di Crescere Studio dan Studio 168 Kota Palembang.

1.5.6 Lingkup Waktu

Pelaksanaan penelitian tanggal 16-23 Oktober 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, 2013, *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Adventus, Mertajaya, I.M. & Mahendra, D., 2019, *Buku ajar promosi kesehatan*, Universitas Kristen Indonesia, Jakarta.
- Ajzen, I., 1991, 'The Theory of Planned Behavior', *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Arikunto, S., 2016, *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto, S., 2020, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Aryani, D.E., Jovanka, A., Rachmawati, E., Rachmawati, S. & Norcahyanti, I., 2023, 'Knowledge, attitudes, and consumption behavior of supplements and traditional medicines among Jember University students during the COVID-19 pandemic Pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi suplemen dan obat tradisional mahasiswa Universitas Jember saat', *Jurnal Ilmiah Farmasi (Scientific Journal of Pharmacy) Special Edition*, 50, 64.
- Azwar, S., 2013, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2019, *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 32 Tahun 2019 tentang Persyaratan Keamanan dan Mutu Obat Tradisional*, BPOM RI, Jakarta.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2022, *Peraturan BPOM no 28 tahun 2022 tentang Pengawasan Pemasukan Obat dan Makanan ke Dalam Wilayah Indonesia*, BPOM RI, Jakarta.
- BPOM, 2020, *Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Rencana Strategis Badan Pengawas Obat Dan Makanan Tahun 2020-2024*, Badan Pengawas Obat dan Makanan, Jakarta.
- BPS Palembang, 2021, *Kota Palembang Dalam Angka 2021*, Badan Pusat Statistik Kota Palembang, Palembang.
- Chauhan, H., Bhatia, M. & Hirpara, N., 2017, 'Dietary Food Supplements: What Consumers Perceive?', *Chauhan, HA, Bhatia, M., & Hirpara, (2017)*, 100–110.
- Dihni, V.A., 2021, *Masyarakat Indonesia Paling Banyak Konsumsi Vitamin C saat Pandemi Covid-19, Databoks*.

- Dinata, F. & Muchlis, A.F., 2019, 'Tingkat Pengetahuan Member Fitness di Kota Solok terhadap Penggunaan Suplemen Makanan pada Latihan Fisik terhadap Kesehatan', *Jurnal Stamina*, 2(6), 232–243.
- Dini, I. & Mancusi, A., 2023, 'Weight loss supplements', *Molecules*, 28(14), 5357.
- Disnakertrans, 2023, *Keputusan Gubernur Sumatera Selatan Nomor 889/KPTS/DISNAKERTRANS/2023 Tentang Upah Minimum Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024*, Disnakertrans, Sumatera Selatan.
- Elsahoryi, N.A., Odeh, M.M., Jadayil, S.A., McGrattan, A.M., Hammad, F.J., Al-Maseimi, O.D. & Alzoubi, K.H., 2023, 'Prevalence of dietary supplement use and knowledge, attitudes, practice (KAP) and associated factors in student population: A cross-sectional study', *Heliyon*, 9(4).
- Finamore, A., Benvenuti, L., Santis, A. De, Cinti, S. & Rossi, L., 2022, 'Sportsmen's attitude towards dietary supplements and nutrition knowledge: an investigation in selected Roman area gyms', *Nutrients*, 14(5), 945.
- Garthe, I. & Maughan, R.J., 2018, 'Athletes and supplements: prevalence and perspectives', *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(2), 126–138.
- Gifari, N., Widyastiti, N.S., Nuzrina, R. & Wahyuni, Y., 2024, 'Hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi sayur, buah dan suplemen pada masa pandemi Covid-19', *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 193–202.
- Haryani, S., Astuti, A.P. & Minardo, J., 2021, 'Pengetahuan dan perilaku mencuci tangan pada siswa smk sebagai upaya pencegahan covid-19', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(1), 85–91.
- KBBI, 2008, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Kemenkes, 2023, *Pola Makan Sehat dengan Tumpeng Gizi Seimbang*, Labkesmas Makassar.
- Kemenkes RI, 2014, *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Khairuddin, K., 2017, 'Olahraga dalam Pandangan Islam', *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 1(2), 1–14.
- Kumbara, H., 2019, 'Survei minat member yang mengikuti fitness pada pusat kebugaran kota Palembang', *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 122–129.
- Lestari, Y.E. & Pujiama, R., 2021, 'Pola Penggunaan Suplemen oleh Masyarakat di Apotik Gratia', *PHARMACY: Jurnal Ilmu Farmasi*, 5(1), 252–260.

- Lidia, K., Setianingrum, E.L.S., Folamauk, C., Riwu, M. & Amat, A.L.S., 2020, 'Peningkatan kesehatan dengan suplemen dan gizi seimbang di era pandemi COVID-19', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 14(2), 63–68.
- Magfirah, F., Wijanarka, A. & Arovah, N.I., 2013, 'Hubungan tingkat pengetahuan gizi olahraga, frekuensi konsumsi suplemen, dan status gizi dengan kebugaran jasmani atlet di Klub Sepak bola PSIM Yogyakarta', *Medika Respati*, 8(1).
- Malthaputri, E.R. & Sunitiyoso, Y., 2021, *Online Shopping Behavior of Health Products During Pandemic Related to Public Education by Indonesian FDA*, *Journal of International Conference Proceedings*, vol. 4, 185–192, Association of International Business and Professional Management.
- Maranatha, T.I., Herdiman, H. & Wargasetia, T.L., 2017, 'Suplementasi Vitamin D3 Dosis Tinggi Menurunkan Kalsifikasi Tulang Femur pada Janin Mencit', *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 29(3), 185–189.
- Maulida, F., Hanum, F.N. & Arta, R.D., 2023, 'Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Di Uptd Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat', *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(4), 169–174.
- Melviani & Yulianto, R.E.D., 2022, 'Pola Penggunaan Suplemen Kesehatan Di Kalimantan Selatan Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jcps (Journal Of Current Pharmaceutical Sciences)*, 6(1), 524–530.
- Mubarak, W.I., 2011, *Promosi Kesehatan Masyarakat untuk Kebidanan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Mudenda, S., Witika, B.A., Sadiq, M.J., Banda, M., Mfune, R.L., Daka, V., Kalui, D., Phiri, M.N., Kasanga, M. & Mudenda, F., 2020, 'Self-medication and its consequences during & after the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic: a global health problem', *European Journal of Environment and Public Health*, 5(1), 1–5.
- Mukti, A.W., 2020, 'Hubungan pengetahuan terhadap perilaku penggunaan suplemen kesehatan warga Kebonsari Surabaya di masa pandemi COVID-19', *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 1(1), 20–25.
- Mulyadi & Prihartanta, H., 2015, 'Pengaruh Latihan Beban Dengan Metodepyramid System Terhadap Peningkatan Massa Ototmember Fitness Cakra Sport Center', *Medikora*, 14(1), 153143.
- Nafis, S.D., 2020, 'Sistem Informasi Pelayanan Membership Gym Berbasis Website Di Rdr Fitness', *Diss. Universitas Komputer Indonesia*.
- Nengah, I., Ahmad, F.A., Chrysella, R., Devi Ayu, S., Farah, K., Fitria, H.N.E.S., Hieronimus, A., Safiinatunnajah, N., Wahyu, A.D. & Yunita, A., 2020, 'Hubungan usia dengan pengetahuan dan perilaku penggunaan suplemen

pada mahasiswa institut teknologi sepuluh nopember’, *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1), 1–7.

- Notoatmodjo, S., 2010, *Konsep Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2018, *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Pratama, D.R., Hidayah, T. & Setyawati, H., 2020, ‘Pengaruh motivasi dan kualitas layanan personal trainer terhadap keputusan menjadi member fitness center’, *Journal of Sport Science and Fitness*, 6(1), 27–34.
- Putri, H., 2015, *Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2015*.
- Rotulung, C.R., Citraningtyas, G. & Jayanto, I., 2021, ‘Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Pasien Pengguna Vitamin di Puskesmas Touluaan dan Puskesmas Posumaen’, *Pharmacon*, 10(4), 1100–1108.
- 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), 11.
- Santika, A.P. & Nugraheni, A.Y., 2022, ‘Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Dan Perilaku Dalam Penggunaan Suplemen Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidorejo Kabupaten Sukoharjo Tahun 2021’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 282–289.
- Saragih, F.F. & Mesnan, 2017, ‘Survey Tingkat Pengetahuan Member Fitness Kota Medan Dalam Mengkonsumsi Suplemen’, *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40–51.
- Senekal, M., Meltzer, S., Horne, A., Abrey, N.C.G., Papenfus, L., Merwe, S. van der & Temple, N.J., 2021, ‘Dietary supplement use in younger and older men exercising at gyms in Cape Town’, *South African Journal of Clinical Nutrition*, 34(1), 1–8.
- Sihotang, O., 2018, *Sentra Informasi Keracunan Nasional*, BPOM RI, Jakarta.
- Sugiyono, 2021, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- Sunaryo, B., 2013, *Kebijakan Pembangunan Destinasi Pariwisata Konsep dan Aplikasinya Indonesia*, Gava Media, Yogyakarta.
- Susanti, D.I. & Susilowati, E., 2020, ‘Profil Penggunaan Suplemen Oleh Masyarakat Yang Berkunjung di Apotik Hatawa Farma’, *Poltekkes Putra Indonesia Malang*.
- Sutakwa, A. & Wiratara, P.R.W., 2022, ‘Herbal products and food supplements

- consumption and belief during the COVID-19 pandemic: A study in Java Island, Indonesia', *J. Agercolere*, 4(1), 5–9.
- Vitale, K. & Getzin, A., 2019, 'Nutrition and supplement update for the endurance athlete: review and recommendations', *Nutrients*, 11(6), 1289.
- Wawan, A. & Dewi, M., 2010, *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Widayatun, 2018, 'Komponen Sikap yang Mempengaruhi Terjadinya Penyakit. ISPA', *Jurnal Bahasa, Pendidikan Dan Sastra Melayu*.