

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masyarakat zaman sekarang menginginkan cara mudah dan murah untuk mendapatkan hasil yang maksimal serta memuaskan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan tubuh. Sebenarnya banyak cara pola hidup sehat yang dapat ditempuh seperti berolahraga rutin, makan 4 sehat 5 sempurna, mengonsumsi buah-buahan, menggunakan alas kaki kesehatan dan hal-hal yang bersifat rutin lainnya seperti berolahraga.

Masyarakat saat ini beralih kepada suplemen-suplemen makanan yang beredar makanan dengan banyak variasi dan manfaat yang ditawarkan kepada khalayak luas. Di era modernisasi mengonsumsi suplemen makanan seperti sebuah hal yang sudah dianggap kebutuhan bagi masyarakat ditengah-tengah mobilitas masyarakat yang semakin padat untuk menunjang aktifitas sehari-hari. Alasan waktu dan kepraktisan adalah alasan yang paling utama.

Suplemen makanan menjadi solusi andalan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan gizi secara instan tanpa harus repot mengatur waktu untuk memakan makanan sehat, olahraga teratur dan sebagainya. Semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kecukupan zat gizi didalam tubuh sekaligus adanya kekhawatiran makanan yang di konsumsi tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi menyebabkan produk suplemen makanan menjadi sangat laku di pasaran. Hampir semua lapisan masyarakat mengenal makanan tambahan atau yang lebih dikenal dengan *food supplement*. Meskipun penggunaan *food supplement* masih menjadi perdebatan dikalangan peneliti namun akhir-akhir ini penggunaan *food supplement* makin populer di berbagai lapisan masyarakat.

Meski penggunaan *food supplement* menguntungkan bagi kesehatan dan kecantikan namun jika penggunaannya salah justru akan membahayakan kesehatan seseorang. Keinginan untuk mengonsumsi produk yang praktis dan dapat melengkapi pemenuhan kebutuhan zat gizi yang belum seimbang

menyebabkan permintaan terhadap produk suplemen makanan semakin meningkat (Gunawan, 1999:19).

Penggunaan suplemen perlu memperhatikan aturan pakainya, Selain itu perlu diingat bahwa suplemen hanya berkhasiat pada mereka yang betul-betul memerlukan. Pemakaian suplemen protein pada atlet dipercaya dapat meningkatkan ukuran otot, sehingga kekuatan otot akan bertambah dan dapat mengurangi lemak tubuh.

Penggunaan ekstra protein dapat berupa menambah bahan makanan sumber protein terutama protein hewani melebihi kebutuhan normal yang dianjurkan atau menggunakan jenis asam amino tertentu dalam bentuk tepung.

Makanan protein yang perlu diperhatikan adalah bagaimana makanan tambahan tersebut aman dan baik untuk tubuh bukan sebaliknya.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap *member fitness* di *fitness center New Life Gym, XI Fitness Center* dan *Olympus Gym Center*, bahwa sebagian besar *member* banyak mengonsumsi suplemen protein, dengan tujuan untuk membantu membentuk otot yang ideal, mereka ingin membentuk otot dengan cara mengonsumsi suplemen.

Hal ini tentunya tidak dapat terlepas dari tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap seluk beluk suplemen dan mekanisme mengonsumsi suplemen. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui tingkat pengetahuan *member fitness* terhadap suplemen, mengenai alasan dan tujuan mengonsumsi suplemen, jenis suplemen yang dikonsumsi, cara mengonsumsi suplemen.

Adapun judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “**Survey tingkat pengetahuan *member fitness* kota Medan dalam mengonsumsi suplemen**”

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka berbagai masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu: Bagaimana tingkat pengetahuan *member fitness* di kota Medan dalam mengonsumsi suplemen?, Apakah alasan seseorang mengonsumsi suplemen?, Apakah suplemen penting bagi

tubuh?, Bagaimana cara mengkonsumsi suplemen dengan baik?, Bagaimana cara mendapatkan suplemen?, Apakah suplemen memiliki efek samping bagi tubuh? Sejauh mana hubungan antara pengetahuan akan suplemen dengan pemilihan jenis suplemen? Apakah suplemen dapat mengganti makanan sehari-hari?, Bagaimana cara membeli suplemen? Apakah tingkat pengetahuan berpengaruh dalam mengkonsumsi suplemen?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari tinjauan latar belakang masalah, seperti yang terdapat dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini perlu pembatasan masalah. Adapun batasan masalah yang akan diteliti adalah: Tingkat pengetahuan *member fitness* kota Medan dalam mengkonsumsi suplemen.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah: bagaimanakah tingkat pengetahuan *member fitness* kota Medan dalam mengkonsumsi suplemen.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan *member fitness* kota Medan dalam mengonsumsi suplemen.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi *member fitness* dapat meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi suplemen.
2. Bagi jurusan Ilmu Keolahragaan dapat menambah referensi tentang manfaat suplemen.
3. Bagi peneliti dapat menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.