

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup sehat merupakan cara yang dipilih untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan penampilan yang prima. Berbagai aktivitas yang menunjang kesehatan tubuh pun dilakukan, mulai dari olahraga ringan di pagi hari hingga olahraga yang sering disebut *fitness*. Kebutuhan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan tersebut mendorong munculnya berbagai macam tempat berolahraga hadir memberi pelayanan dan *treatment* bagi masyarakat. Beberapa tahun ini, terutama di kota-kota besar di Indonesia seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Medan, dan Ujung Pandang berdiri *fitness center*. *Fitness Center* ini merupakan suatu tempat olahraga yang menyediakan fasilitas olahraga secara menyeluruh di suatu tempat (Afiana, 2006).

Fitness adalah kata dalam bahasa Inggris yang berarti "kebugaran", suatu kondisi tubuh yang sehat dan kuat. Kesehatan beserta seluruh organ tubuh dan kemampuan kita untuk menjadi bugar adalah anugerah yang sangat berharga. Dari sudut pandang ini, tentunya *fitness* bermanfaat bagi siapa saja dan bukan menjadi milik kelompok tertentu (Rai & Tsiang, 2009). Meskipun begitu masih ada beberapa orang yang masih belum memiliki kesadaran untuk menjalankan gaya hidup sehat seperti ini. Pasti ada beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan pandangan dan efek yang ditimbulkan tentang *fitness* tersebut oleh beberapa orang tersebut.

Setiap members *fitness* ingin menerapkan perilaku hidup sehat, baik diterapkan di rumah maupun di tempat umum khususnya di *fitness center* itu sendiri. Aktivitas olahraga *fitness* merupakan upaya dalam mencapai kesehatan bagi members. Selain itu ada beberapa hal yang menunjang untuk tercapainya perilaku hidup sehat, diantaranya adalah status gizi dan olahraga (Juniardianto, 2016). Oleh karena itu setiap member ataupun non member sebaiknya selalu memantau kecukupan gizi dan status gizinya.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, status gizi penduduk dewasa (>18 tahun) berdasarkan kategori IMT menurut provinsi, di DKI Jakarta sebanyak 9,2% status gizi kurus, sebanyak 55,8% memiliki status gizi normal, 14% *overweight*, dan sebanyak 20,8% mengalami obesitas. Sedangkan untuk prevalensi penduduk dewasa (>18 tahun berdasarkan kategori IMT menurut karakteristik penduduk Indonesia tahun 2013 untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 12,1% memiliki status gizi kurus dan 9,6% mengalami obesitas. Jenis kelamin perempuan sebanyak 10,1% memiliki status gizi kurus dan 20% obesitas. Masalah gizi seperti obesitas banyak penyumbang dari kelompok wanita yaitu sebanyak 20% mengalami obesitas. (Depkes RI, 2013)

Pemantauan status gizi perlu dilakukan pada setiap orang secara berkesinambungan, karena status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, yang menjadi faktor penentu kualitas kehidupan seseorang (Juniardianto, 2016). Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah asupan energi, pengetahuan gizi dan *body image*. Status gizi berhubungan dengan asupan makan seseorang yang dikonsumsi dalam satu hari. Terutama untuk asupan zat gizi makro dihitung berdasarkan kandungan energi total, karbohidrat, protein dan lemak dalam bahan makanan (Bening & Margawati, 2014).

Penelitian sebelumnya yang terkait asupan zat gizi makro pada sebuah *fitness center*, diketahui bahwa asupan energi baik sebanyak 62%, asupan kurang 36% dan asupan lebih sebanyak 2%. Kategori asupan protein sebanyak 48% asupan protein kurang, 42% asupan baik dan sebanyak 10% asupan protein lebih. Data asupan lemak sebanyak 48% mempunyai asupan lemak kurang, 40% asupan baik dan sebanyak 12% memiliki asupan lebih. Untuk asupan karbohidrat sebanyak 100% termasuk asupan karbohidrat lebih (Fitriah, 2011).

Tingkat pengetahuan gizi seorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Kesalahan pemahaman mengenai diet, tentunya dapat mengurangi peluang seseorang untuk meningkatkan

kualitas hidupnya(Wulandini & Hamdani, 2017). Misalnya seseorang ingin mendapatkan tubuh yang diinginkan tapi dia tidak mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat atau bahkan dia meninggalkan salah satu waktu makannya. Ini akan mengakibatkan kurangnya asupan untuk individu tersebut. Sehingga setiap orang setidaknya mengetahui pengetahuan dasar tentang gizi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya diperoleh tingkat pengetahuan gizi pada member *fitness center* di GMC *Health Center* sebanyak 3 orang (5,8 %) dengan kategori sangat rendah, 12 orang (23,1 %) dengan kategori rendah, 19 orang (36,5 %) dengan kategori sedang, 18 orang (34,6 %) dengan kategori tinggi, dan tak seorangpun (0 %) memiliki kategori sangat tinggi(Putra, 2013).

Keinginan untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan adalah keinginan yang timbul dari dalam diri seseorang, ini biasa dikenal dengan *body image*. *Body image* merupakan persepsi seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri, hal ini dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh aktualnya, perasaannya tentang bentuk tubuhnya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkannya(Irwanto, 2002). Biasanya mereka memiliki gambaran sendiri tentang tubuh yang ideal dan ingin mewujudkannya dengan banyak berolahraga, konsumsi makanan yang sehat atau bahkan mengkonsumsi suplemen tertentu yang membantu mewujudkan keinginan mereka.

Salah satu penelitian di *fitness center* Semarang pada kelas yoga sebanyak 30% member berada pada kategori *body image* negatif, dan 74% member berada pada kategori positif(Defika & Desiningrum, 2016). Sedangkan pada penelitian lainnya tentang *body image* pada orang dewasa, sebanyak 81,25% memiliki *body image* positif dan sisanya memiliki *body image* negatif(Bening & Margawati, 2014)

Penggunaan suplemen perlu memperhatikan aturan pakainya. Selain itu, perlu diingat bahwa suplemen hanya berkhasiat pada mereka yang betul-betul memerlukan. Sekiranya seseorang itu mendapat sumber zat makanan yang mencukupi, olahraga, mendapat cukup istirahat dan tidur, kehidupan

teratur, tidak mengalami tekanan dan bebas dari bahan pencemaran, maka tidak disarankan untuk memakai suplemen (Wulandini & Hamdani, 2017). Dari penjelasan di atas diketahui bahwa perlu adanya pengetahuan tentang suplemen yang ingin dikonsumsi dan mengetahui kondisi tubuh apakah tubuh benar-benar membutuhkan suplemen.

Pada penelitian sebelumnya tentang jenis suplemen yang dikonsumsi sebanyak 6,7% mengonsumsi jenis seperti CDR, Redoxon, konsumsi produk seperti *L men high* protein sebanyak 10%, konsumsi suplemen seperti *fatigon spirit*, *extersic C* *holisticare*, *ultra ripied* sebanyak 6,7%, konsumsi suplemen vitamin C sebanyak 3,3%, konsumsi susu WRP sebanyak 6,7% dan konsumsi suplemen seperti amino, high protein dan keratin sebanyak 66,6%. Berdasarkan karakteristik bentuk suplemen yang dikonsumsi tablet sebanyak 70%, bubuk sebanyak 20%, cair sebanyak 3,3%, dan kapsul sebanyak 6,7%. Berdasarkan alasan konsumsi suplemen sebanyak 26,7% memilih untuk menjaga kesehatan, sebanyak 59,9% memilih untuk menambah massa otot, sebanyak 6,7% memilih untuk meningkatkan kebugaran dan sebanyak 6,7% memberikan alasan lainnya (mendukung program diet). Sedangkan berdasarkan frekuensi dalam konsumsi suplemen sebanyak 83,3% selalu (1-3 kali/hari), kategori sering (1-4 kali/minggu) dan kategori jarang (1-3 kali/bulan) (Hidayah & Sugiarto, 2013).

Pada member *fitness*, penggunaan suplemen juga tergantung dari tujuan *fitness* yang ingin dicapai. Suplemen tidak dibutuhkan jika seseorang hanya menginginkan tubuh sehat dan bugar. Jika ingin mendapatkan tubuh sehat dan bugar cukup dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu olahraga dan makan makanan yang bergizi.

Salah satu *fitness center* dengan konsep menawarkan berbagai macam fasilitas yang berkualitas adalah *Gold's Gym*. *Gold's Gym* merupakan salah satu perusahaan PT. *Fit and Health* berstandar internasional dan termasuk mega gym. *Gold's Gym* adalah salah satu pusat latihan kebugaran di Indonesia cukup ternama yang didirikan sejak tahun 1965 dan hampir 3 juta anggota gym di lebih dari 750 lokasi di 35 negara di seluruh dunia. *Gold's*

Gym dibangun untuk membantu orang mewujudkan tujuan mereka dan menemukan potensi diri mereka. *Gold's Gym* menyediakan pelatih, peralatan dan program latihan terbaik. *Gold's Gym* merupakan sarana yang ditujukan kepada masyarakat, yang melayani berbagai problema kebugaran, kesehatan dan bentuk tubuh. *Gold's Gym* sebagai *fitness center* yang cukup diminati oleh para konsumen (*Gold's Gym*).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melihat apakah ada perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro dan status gizi pada member member dan non member *Gold's Gym Mall Ciputra* tahun 2018.

B. Identifikasi Masalah

Pusat kebugaran saat ini seperti *fitness* sudah mulai banyak dikunjungi demi menjaga kebugaran dan meningkatkan kualitas hidup lebih baik yaitu dengan berolahraga dan konsumsi makanan yang sehat. Demi mendapatkan bentuk tubuh (*body image*) yang diinginkan seseorang akan berusaha untuk tetap menjaga kebugaran, asupan makan dan status gizi yang normal. Namun pemikiran untuk menjaga bentuk tubuh dan kebugaran tubuh seperti dengan datang ke pusat kebugaran (*fitness*) tidak dilakukan oleh semua orang, sehingga pastinya ada faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan tersebut bisa dari pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro dan status gizi.

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga penelitian ini hanya akan membahas tentang perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro dan status gizi pada member *gold's gym* dan non member *gold's gym*.

D. Rumusan Masalah

Fitness center saat ini sudah menjadi tempat yang ramai dikunjungi dengan tujuan untuk berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh. Kesadaran seperti ini belum terlaksana pada setiap orang terutama pada kelompok

dewasa yang bekerja (kurang aktifitas fisik). Oleh karena itu ada dua kelompok yang akan dilihat perbedaannya berdasarkan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro dan status gizi pada member dan non member.

E. Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro dan status gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

2) Tujuan Khusus

a. Mengetahui pengetahuan gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

b. Mengetahui *body image* pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

c. Mengetahui asupan konsumsi suplemen pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018..

d. Mengetahui asupan zat gizi makro (energi, protein, karbohidrat, dan lemak) pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

e. Mengetahui status gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

f. Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

g. Menganalisis perbedaan *body image* pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

h. Menganalisis perbedaan konsumsi suplemen pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

i. Menganalisis perbedaan asupan energi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

j. Menganalisis perbedaan asupan protein pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

- k. Menganalisis perbedaan asupan karbohidrat pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.
- l. Menganalisis perbedaan asupan lemak pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.
- m. Menganalisis perbedaan status gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

1) Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang selama ini telah didapatkan dibangku kuliah dengan aplikasi dilapangan tentang perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro, dan status gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

2) Bagi Universitas Esa Unggul

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya yang lebih mendalam tentang pengaruh perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi suplemen, asupan zat gizi makro, dan status gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

3) Bagi Gold's Gym dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan tentang perbedaan pengetahuan gizi, *body image*, asupan zat gizi makro, dan status gizi pada member dan non member Gold's Gym Mall Ciputra tahun 2018.

G. Keterbaruan Penelitian

Judul	Nama Peneliti	Variabel	Metode	Hasil
Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Peserta Senam Aerobik	Juni Norma Fitriah	Asupan zat gizi, aktifitas fisik, dan status gizi.	<ul style="list-style-type: none"> • Deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross-Sectional</i> • Sampel dipilih secara <i>Consecutive Sampling</i> • Analisis uji statistik yang digunakan <i>Kolmogorov Smirnov</i> dan <i>Pearson Product Moment</i> 	Sebagian besar sampel (60%) berumur 20-29 tahun. Enam puluh persen sampel termasuk status gizi normal dan 56% sampel memiliki aktivitas fisik sedang. Terdapat hubungan yang negatif antara asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi ($p < 0,05$)
Studi Kasus Konsumsi Suplemen pada Member <i>Fitness Center</i> di Kota Yogyakarta	Taufiq Hidayah & Sugiarto	Konsumsi suplemen	Jenis penelitian riset deskriptif kualitatif, dengan teknik survei tes melalui kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> • Karakteristik member <i>fitness</i> mayoritas berusia 20-29 tahun (73,7%), masih aktif sebagai mahasiswa (56,7%), dan sebesar 6,7% sebagai ibu rumah tangga. • Mayoritas responden menggunakan tablet (70%), diperoleh dari membeli (96,7%), dikonsumsi 1-3 kali/hari (selalu) sebesar (83,3%) untuk menambah massa otot sebesar (59,9%). • Sebagian besar responden (73,3%) stamina dan kesehatan tubuhnya meningkat setelah mengkonsumsi suplemen.
Perbedaan Pengetahuan Gizi, <i>Body image</i> , Asupan Energi Dan	Salsa Bening	Pengetahuan gizi, <i>body image</i> , asupan energi dan	• Jenis penelitian cross sectional yang dilakukan pada 80 mahasiswi semester 4 di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Hukum Universitas	Rerata skor pengetahuan gizi pada mahasiswi gizi sebesar 91.375 ± 7.069 , sedangkan non gizi sebesar 66.625 ± 14.909 . Rerata skor <i>body image</i> pada

Judul	Nama Peneliti	Variabel	Metode	Hasil
Status Gizi Pada Mahasiswi Gizi Dan Non Gizi Universitas Diponegoro		status gizi.	<ul style="list-style-type: none"> Analisa data menggunakan uji beda <i>Mann Whitney</i> antara kelompok mahasiswi gizi dan mahasiswi non gizi. 	mahasiswi gizi sebesar 82.200 ± 23.848 , sedangkan non gizi sebesar 86.975 ± 32.506 . Sebesar 60% dari keseluruhan subjek belum memiliki asupan energi cukup dan sebesar 67.5% dari keseluruhan subjek memiliki status gizi yang baik.
Hubungan Antara <i>Body image</i> Dengan Harga Diri Pada Remaja Pria Yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran	Galuh Henggaryadi	<i>Body image</i> dan Harga diri	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat hubungan. Teknik <i>sampling</i> yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan cara <i>Purposive sampling</i> 	Pada skala <i>body image</i> diketahui nilai $z = 0,081$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,108$ ($p > 0,05$). Sedangkan hasil uji linearitas pada skala <i>body image</i> menunjukkan hasil yang linear dengan nilai $F = 29,482$ dan nilai signifikansi sebesar $0,00$ ($p < 0,05$).
Hubungan antara Minat Mengikuti <i>Yoga Class</i> dengan <i>Body Image</i> pada Remaja Putri di <i>Fitness Center</i> Semarang	Mutiara Defika & Dinie Ratri Desiningrum	Minat, <i>Body Image</i> , <i>Yoga class</i> & remaja putri	<ul style="list-style-type: none"> Sampel ditentukan dengan teknik <i>simple random sampling</i> Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana. 	Adanya hubungan positif signifikan antara minat mengikuti <i>yoga class</i> terhadap <i>body image</i> pada remaja putri ($r_{xy} = 0,451$ dengan $p = 0,000$) yang berarti bahwa semakin tinggi minat mengikuti <i>yoga class</i> memberikan sumbangan efektif sebesar 20,3% terhadap <i>body image</i> .

