

Hubungan Muscle Dysmorphia dan Faktor Lainnya dengan Konsumsi Suplemen pada Pengguna Pusat Kebugaran Terpilih di Jakarta Tahun 2023 = Relationship between Muscle Dysmorphia and Other Factors with Supplement Consumption among Selected Gym Members in Jakarta 2023

Mohammad Rafid Billy Ramadhan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920527906&lokasi=lokal>

Abstrak

Konsumsi suplemen memiliki manfaat bagi performa olahraga. Meskipun demikian, banyak dari pengguna pusat kebugaran yang mengonsumsi suplemen tanpa panduan tenaga profesional seperti nutrisionis/dietisien. Hal ini meningkatkan risiko penggunaan suplemen yang kurang tepat, sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi suplemen serta faktor-faktor yang berhubungan dengannya pada pengguna pusat kebugaran terpilih di Jakarta. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode cross-sectional pada 116 pengguna pusat kebugaran dari 3 pusat kebugaran di Jakarta. Variabel independen yang diteliti yaitu Muscle Dysmorphia, Exercise Addiction, self-esteem, citra tubuh, usia, jenis kelamin, durasi latihan, pengalaman latihan, intensitas latihan, dan paparan media sosial. Hasil yang didapatkan adalah prevalensi konsumsi suplemen adalah sebesar 67,2%. Sumber informasi terkait suplemen paling umum didapatkan dari teman atau internet. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin (OR = 3,055; 95% CI: 1,298—7,188), pengalaman latihan 7—12 bulan (OR = 5,4; 95% CI: 1,621—17,991) dan >1 tahun (OR = 5,091; 95% CI: 1,910—13,571) dengan konsumsi suplemen. Oleh karena itu, intervensi disarankan untuk dilakukan pada laki-laki atau orang yang sudah berolahraga di pusat kebugaran lebih dari 6 bulan. Pengguna pusat kebugaran juga disarankan untuk berkonsultasi dengan nutrisionis/dietisien sebelum memutuskan untuk menggunakan suplemen.

.....Supplement consumption provides many potential benefits for exercise performance. However, many gym members use supplements without consulting professionals such as nutritionist/dietitian. This increases the risk of inappropriate supplement consumption, which in turn increases the potential of getting negative side effects. This study aims to describe the consumption of supplements and the factors associated with them among users of selected fitness centers in Jakarta. This is a cross-sectional study conducted on 116 fitness center users from 3 fitness centers in Jakarta. The independent variables studied were Muscle Dysmorphia, Exercise Addiction, self-esteem, body image, age, gender, exercise duration, exercise experience, exercise intensity, and social media exposure. Results showed that 67,2% of the respondents had used supplements. The main source of information were friends and internet. The chi-square test showed a significant relationship between gender (OR = 3,055; 95% CI: 1,298—7,188), exercise experience of 7—12 months (OR = 5,4; 95% CI: 1,621—17,991) and >1 year (OR = 5,091; 95% CI: 1,910—13,571) with supplement consumption. Intervention is recommended for men or people who have been exercising at the fitness center for more than 6 months. Fitness center members are also advised to consult a nutritionist/dietitian before deciding to use supplements.