



UNIVERSITAS INDONESIA

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KONSUMSI SUPLEMEN VITAMIN DAN MINERAL PADA
ATLET RENANG
DI KLUB RENANG WILAYAH JAKARTA SELATAN
TAHUN 2009**

SKRIPSI

**RIAN ANGGRAINI
0706218204**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**



UNIVERSITAS INDONESIA

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KONSUMSI SUPLEMEN VITAMIN DAN MINERAL PADA
ATLET RENANG
DI KLUB RENANG WILAYAH JAKARTA SELATAN
TAHUN 2009

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat

RIAN ANGGRAINI
0706218204

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009

HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
Dari semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
Telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Rian Anggraini

NPM : 0706218204

Tanda tangan : 

Tanggal : 1 Juli 2009

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Rian Anggraini
NPM : 0706218204
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan
Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral Pada
Atlet Renang Di Klub Renang Wilayah Jakarta
Selatan Tahun 2009

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian prasyarat yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas, Indonesia Depok

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ir Trini Sudiarti, M.Si

Penguji : Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika Apt, M.Sc

Penguji : Ir. Itje A. Radina, M.kes

(*[Signature]*)
(*[Signature]*)
(*[Signature]*)

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 1 Juli 2009

KATA PENGANTAR/ UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan dengan segenap kerendahan hati hanya pada Allah SWT. Dzat yang maha tinggi, maha sempurna maha segalanya, yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kekuatan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini, sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ir. Trini Sudiarti, M.Si selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi yang telah banyak membantu, membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
2. Dr. dra. Ratu Ayu Dewi Sartika Apt, M.Sc selaku penguji pada sidang yang telah memberikan masukan serta bimbingan dalam menulis skripsi.
3. Ir. Itje A. Radina, M.Kes selaku penguji pada sidang yang telah memberikan masukan serta bimbingan dalam menulis skripsi.
4. Bapak dan Ibu tercinta yang tidak pernah lelah memberikan doa serta dukungan materil maupun moril.
5. Muhammad Syaifulloh, SE yang telah memberikan doa serta dukungan yang sangat berarti dan tiada kata yang mampu menggambarkan rasa syukurku memiliki dirimu.
6. KONI, Pengurus Besar (PB) cabang olahraga renang, para pelatih dan atlet di Gelora Bung Karno Senayan serta Bulungan atas izin dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Seluruh mahasiswa S1 Ekstensi Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UI angkatan 2007 yang telah bersama-sama berjuang untuk meraih yang terbaik.

8. Kelompok Prakesmas “Ci-Umbrella-Rangers” yang selalu memberikan energi positif dan semangat baru.
9. Rindu, Aria dan Ochi teman seperjuangan di kolam renang “thanks for you and ayo smangad”
10. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu .

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Depok, 1 Juli 2009

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rian Anggraini
NPM : 0706218204
Program studi : Kesehatan Masyarakat
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui memberikan kepada Universitas Indonesia **hak bebas royalti noneklusif** (*non-exclusive royalty-free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral Pada Atlet Renang Di Klub Renang Wilayah Jakarta Selatan Tahun 2009

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan 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 : Depok
Pada tanggal: 1 Juli 2009
Yang menyatakan



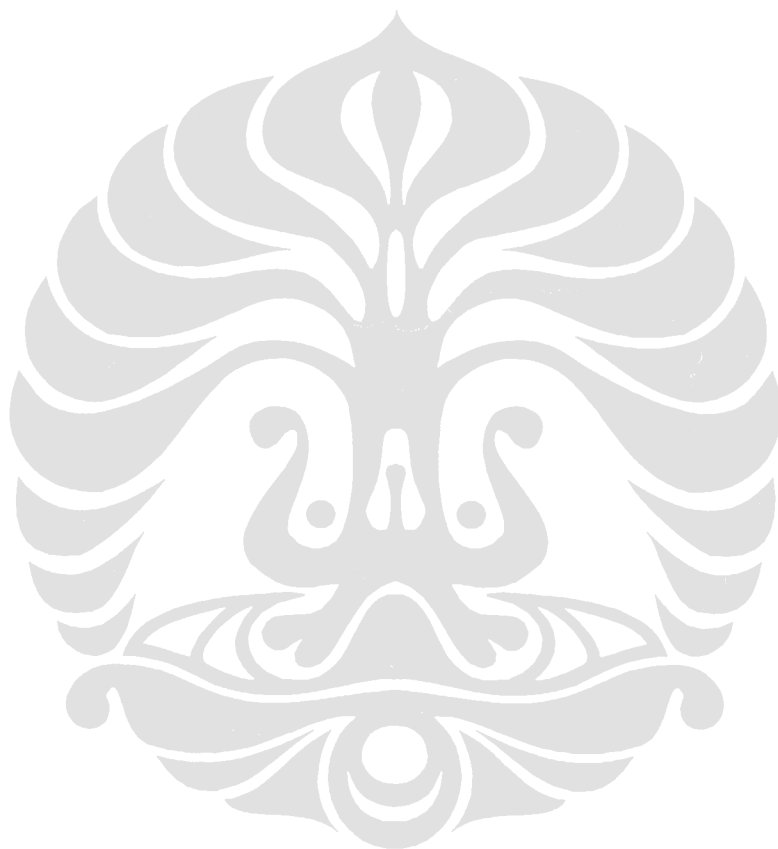
(Rian Anggraini)

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | vi |
| ABSTRAK | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| 1. PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Perumusan Masalah | 5 |
| 1.3 Pertanyaan Penelitian | 5 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.6 Ruang Lingkup Penelitian | 7 |
| 2. TINJAUAN PUSATAKA | 9 |
| 2.1 Pengertian Suplemen Makanan | 9 |
| 2.2 Penggolongan Suplemen Makanan | 10 |
| 2.3 Orang-Orang Yang Butuh Suplemen Makanan | 13 |
| 2.4 Konsumsi Supplement Vitamin dan Mineral Pada Atlet | 14 |
| 2.5 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral | 17 |
| 2.5.1 Umur | 17 |
| 2.5.2 Jenis Kelamin | 17 |
| 2.5.3 Tingkat Pendidikan | 18 |
| 2.5.4 Status Ekonomi | 18 |
| 2.5.5 Aktivitas Fisik | 19 |
| 2.5.6 Jenis Olahraga | 19 |
| 2.5.7 Pengetahuan Gizi Atlet | 20 |
| 2.5.8 Pola Makan | 20 |
| 2.5.9 Pengetahuan Gizi Pelatih | 21 |
| 2.5.10 Faktor Lingkungan | 21 |
| 2.5.11 Keterpaparan Terhadap Promosi | 21 |
| 3. KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS | 23 |
| 3.1 Kerangka Teori | 23 |
| 3.2 Kerangka Konsep | 25 |
| 3.3 Hipotesis Penelitian | 25 |
| 3.4 Definisi Operasional | 26 |

| | |
|--|----|
| 4. METODE PENELITIAN | 28 |
| 4.1 Desain Penelitian | 28 |
| 4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian | 28 |
| 4.3 Populasi dan Sampel | 28 |
| 4.4 Teknik Pengumpulan Data | 29 |
| 4.5 Manajemen Data | 30 |
| 4.6 Analisa Data | 30 |
| | |
| 5. HASIL PENELITIAN | 35 |
| 5.1 Gambaran Umum Populasi Penelitian | 35 |
| 5.2 Analisis Univariat | 36 |
| 5.2.1 Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 36 |
| 5.2.2 Umur | 36 |
| 5.2.3 Jenis Kelamin | 37 |
| 5.2.4 Pendidikan | 37 |
| 5.2.5 Status Ekonomi | 38 |
| 5.2.6 Pengetahuan Gizi Atlet | 38 |
| 5.2.7 Frekuensi Makan Sayur | 39 |
| 5.2.8 Frekuensi Makan Buah | 39 |
| 5.3 Analisis Bivariat | 40 |
| 5.3.1 Hubungan Antara Umur Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 40 |
| 5.3.2 Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 41 |
| 5.3.3 Hubungan Antara Pendidikan Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 42 |
| 5.3.4 Hubungan Antara Status Ekonomi Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 43 |
| 5.3.5 Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 44 |
| 5.3.6 Hubungan Antara Frekuensi Makan Sayur Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 45 |
| 5.3.7 Hubungan Antara Frekuensi Makan Buah Dengan Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 46 |
| | |
| 6. PEMBAHASAN | 50 |
| 6.1 Keterbatasan Penelitian | 50 |
| 6.2 Analisis Univariat | 50 |
| 6.2.1 Konsumsi Suplemen Vitamin Dan Mineral | 50 |
| 6.3 Analisis Bivariat | 51 |
| 6.3.1 Umur | 51 |
| 6.3.2 Jenis Kelamin | 51 |
| 6.3.3 Pendidikan | 53 |
| 6.3.4 Status Ekonomi | 54 |
| 6.3.5 Pengetahuan Gizi | 55 |
| 6.3.6 Frekuensi Makan Sayur | 56 |

| | | |
|-----------|-----------------------------|-----------|
| 6.3.7 | Frekuensi Makan Buah | 57 |
| 7. | KESIMPULAN DAN SARAN | 58 |
| 7.1 | Kesimpulan | 58 |
| 7.2 | Saran | 58 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 60 |
| | LAMPIRAN | |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1 Recommended Dietary Intakes (RDIs) Vitamin dan Mineral Yang digunakan di Australia (untuk Dewasa) | 16 |
| Tabel 5.1 Rata-rata umur atlet renang di Gelora Bung Karno Senayan tahun 2009 | 30 |
| Tabel 5.2 Distribusi frekuensi konsumsi vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009..... | 31 |
| Tabel 5.3 Distribusi frekuensi umur pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 32 |
| Tabel 5.4 Distribusi frekuensi jenis kelamin pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 32 |
| Tabel 5.5 Distribusi frekuensi pendidikan pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 32 |
| Tabel 5.6 Distribusi frekuensi status ekonomi pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 33 |
| Tabel 5.7 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 34 |
| Tabel 5.8 Distribusi frekuensi makan sayur pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 34 |
| Tabel 5.9 Distribusi frekuensi makan buah pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 35 |
| Tabel 5.10 Hubungan antara umur dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 36 |
| Tabel 5.11 Hubungan antara jenis kelamin dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 36 |
| Tabel 5.12 Hubungan antara pendidikan dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 37 |
| Tabel 5.13 Hubungan antara status ekonomi dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 38 |
| Tabel 5.14 Hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 39 |
| Tabel 5.15 Hubungan antara frekuensi makan sayur dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 40 |
| Tabel 5.16 Hubungan antara frekuensi makan buah dengan konsumsi suplemen vitamin dan mineral pada atlet renang di Gelora Bung Karno tahun 2009 | 41 |
| Tabel 5.17 Rangkuman Hasil Analisis Univariat | 42 |
| Tabel 5.18 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran no.1 Surat Izin Penelitian

Lampiran no.2 Kuesioner Penelitian

Lampiran no.3 Daftar Vitamin, Mineral, Asam Amino dan bahan lain yang diizinkan digunakan dalam suplemen makanan dengan pembatasan

