

POLA PENGGUNAAN SUPLEMEN OLEH MASYARAKAT DI APOTEK GRATIA

Yovita Endah Lestari¹, Riwonan Pujiama²

^{1,2}*Prodi Farmasi Stikes Adila, Bandar Lampung*

*Corresponding author email: yovita.stikesadila@gmail.com

ABSTRAK

Suplemen kesehatan adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan. Suplemen mampu mencegah penyakit dan gangguan fungsi tubuh, namun pada beberapa kasus perlu diwaspadai penggunaannya. Pola penggunaan suplemen di masyarakat yang berkunjung ke Apotek Gratia meliputi jenis suplemen, sumber informasi, indikasi suplemen, lama mengonsumsi suplemen, tempat membeli suplemen, membaca informasi di brosur atau kemasan suplemen. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan untuk dapat memberikan gambaran pola penggunaan suplemen di Apotek Gratia. Analisis data yang digunakan berupa analisis statistik sederhana berupa persentase untuk menggambarkan pola penggunaan suplemen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis suplemen yang paling banyak dikonsumsi adalah suplemen nonherbal yaitu sebanyak 42,7%. Responden mayoritas mengonsumsi suplemen satu kali sehari pada saat kondisi sehat dengan tujuan untuk menjaga stamina dikarenakan responden memiliki aktivitas yang masuk dalam kategori sedang sampai berat. Responden banyak membeli suplemen di Apotek sebanyak 90%.

Kata kunci: Suplemen, herbal, apotek

**THE PATTERN OF SUPPLEMENTS USE BY THE COMMUNITY AT GRATIA
PHARMACY**

ABSTRACT

Health supplements are products intended to complete nutritional needs, maintain, and improve health functions, have nutritional value and or physiological effects, contain one or more ingredients in the form of vitamins, minerals, amino acids and or other non-plant ingredients which can be combined. with plants. Supplements are able to prevent diseases and disorders of body function, but in some cases it is necessary to be wary of their use. The pattern of supplement use in the community who visit Gratia Pharmacy includes types of supplements, sources of information, supplement indications, duration of taking supplements, places to buy supplements, reading information in supplement brochures or packaging. provides an overview of the pattern of use of supplements at Gratia Pharmacy. Analysis of the data used in the form of simple statistical analysis in the form of percentages to describe the pattern of using supplements. The results showed that the type of supplement most consumed was non-herbal supplements (42.7%). The majority of respondents consume supplements once a day when they are in good health with the aim of maintaining stamina because respondents have activities that fall into the moderate to heavy category. 90% of respondents buy supplements at pharmacies.

Key words: Supplements, herbal, pharmacy

Pendahuluan

Suplemen kesehatan adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan (BPOM, 2020). Suplemen makanan menurut Dietary Supplement Health and Education (DSHEA) tahun 1994 adalah produk (selain tembakau) yang diharapkan untuk melengkapi makanan yang mengandung satu atau lebih dari bahan-bahan makanan; seperti vitamin, mineral, rempah, asam amino, mengandung unsur makanan untuk meningkatkan kecukupan gizi, konsentrat, zat metabolit, ekstrak, atau kombinasi dari bahan-bahan tersebut. Pada prinsipnya suplemen dikonsumsi untuk menunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa tercukupi dari makanan sehari-hari. Produk suplemen di Indonesia harus diproduksi oleh perusahaan farmasi yang memenuhi syarat Good Manufacturing Product (GMP) dan memiliki izin edar dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang didaftarkan dalam kategori makanan atau obat tradisional. Ada sekitar 3500 jenis produk suplemen yang saat ini beredar di Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki cukup banyak pilihan jenis suplemen dengan standar kualitas yang baik sebagai alternatif pilihan produk untuk dikonsumsi.

Suplemen diketahui mampu mencegah penyakit dan gangguan fungsi tubuh, namun pada beberapa kasus perlu diwaspadai penggunaannya (Dyah Rusyida, 2017). Sebagian masyarakat beranggapan bahwa suplemen makanan adalah sebagai pengganti makanan, sehingga suplemen dikonsumsi setiap hari sebagai penunjang kesehatan (Kurnia et al., 2019). Konsumsi suplemen yang berlebihan dapat menimbulkan efek yang tidak diinginkan seperti gangguan pencernaan, diare dan keracunan (Sihotang, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan untuk dapat memberikan gambaran pola penggunaan suplemen herbal dan non herbal di Apotek Gratia, Lampung Tengah. Waktu penelitian pada tanggal 1-28 Februari 2021.

Populasi penelitian ini adalah masyarakat yang berkunjung di Apotek Gratia pada bulan Februari 2021. Jumlah sampel ditentukan menggunakan teknik *quota non random sampling*. Jumlah sampel ditentukan menggunakan teknik *quota non random sampling* dengan jumlah sampel 110 orang.

Analisis data yang digunakan berupa analisis statistik sederhana berupa persentase untuk menggambarkan pola penggunaan suplemen herbal dan non herbal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini sejumlah 110. Kuisioner diberikan dalam bentuk google formulir menggunakan handphone apotek Gratia yang diisi oleh konsumen yang datang ke apotek Gratia.

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden

Keterangan	Jumlah (%)
Usia	
< 18 tahun	9 (8,2)
18-50 tahun	94 (85,5)
>50 tahun	6 (5,5)
Jenis Kelamin	
Perempuan	91 (82,7)
Laki-laki	18 (16,4)
Tingkat Pendidikan	
SD/Sederajat	6 (5,5)
SMP/Sederajat	6 (5,5)
SMA/Sederajat	33 (30)
Perguruan Tinggi	63 (57,3)
Tidak sekolah	1 (0,9)
Pekerjaan	
Tidak Bekerja/sekolah	54 (49,1)
Pegawai negeri	7 (6,4)
Pegawai swasta/wiraswasta	28 (25,5)
Buruh	20 (18,2)

Hasil yang didapat memberikan gambaran mengenai distribusi responden. Berdasar karakteristik responden diketahui jika responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dari laki-laki. Saat ini aktivitas perempuan tidak kalah berat dan banyak dengan laki-laki apalagi dengan banyaknya perempuan yang bekerja selain sebagai ibu rumah tangga maka mereka juga sering mengkonsumsi

suplemen selain untuk kesehatan namun juga untuk kecantikan. Dari segi usia diketahui jika mayoritas responden berada pada rentang usia antara 18 tahun sampai 50 tahun yang merupakan usia produktif. Pekerjaan responden yang paling dominan adalah tidak bekerja, tidak bekerja dalam hal ini adalah responden merupakan ibu rumah tangga.

Profil penggunaan suplemen yang didapatkan dari hasil kuisioner dapat dilihat pada tabel 2. Berdasar tabel 2 diketahui jika jenis suplemen herbal dan non herbal memiliki persentase yang tidak berbeda jauh, yang paling banyak dikonsumsi adalah suplemen non herbal. Suplemen non herbal dalam penelitian ini adalah bentuk multivitamin seperti vitamin b kompleks, vitamin C, vitamin E dan jenis vitamin lainnya. Masyarakat banyak yang lebih memilih suplemen nonherbal seperti multivitamin karena dianggap lebih praktis untuk dapat memenuhi kebutuhan vitamin yang belum tercukupi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi yang seharusnya.

Suplemen Herbal merupakan suplemen yang masuk dalam golongan fitofarmaka dan jamu/herbal. Berdasarkan hasil Tanya jawab yang dilakukan diketahui jenis suplemen herbal yang paling banyak digunakan adalah madu murni dan madu dengan campuran vitamin, angkak, propolis dan bahan tambahan lainnya.

Tabel 2. Profil Penggunaan Suplemen

Keterangan	Jumlah (%)
Jenis Suplemen	
Herbal	43 (39,1)
Non Herbal	47 (42,7)
Keduanya	19 (17,3)
Kondisi tubuh saat konsumsi suplemen	
Kondisi Sehat	48 (43,6)
Kondisi lemas	44 (40)
Kondisi sakit	17 (15,5)
Manfaat Suplemen	
Menjaga stamina	102 (92,7)
Mengobati penyakit	6 (5,5)
Membantu pemulihan pasca sakit	1 (0,9)
Sumber Informasi	
Resep dokter	25 (22,7)
Apotek	25 (22,7)
Media Sosial	20 (18,2)
Media Massa	5 (4,5)
Teman/keluarga	34 (30,9)
Aktivitas	
Aktivitas ringan	22 (20)
Aktivitas sedang	44 (40)
Aktivitas berat	43 (39,1)
Baca Aturan Pakai	
Ya	107 (97,3)
Tidak	2 (1,8)
Frekuensi konsumsi	
Satu kali satu hari	78 (70,9)
Dua kali sehari	20 (18,2)
Tiga kali sehari	6 (5,5)
Sesuai aturan	2 (1,8)
Jika dibutuhkan	3 (2,7)
Jumlah suplemen	
1	94 (85,5)
2	10 (9,1)
>2	1 (0,9)
Tergantung kondisi tubuh	4 (3,4)
Lama Konsumsi	
< 1 tahun	77 (70)
>1 tahun	32 (29,1)
Suplemen bermanfaat untuk tubuh	
Sangat setuju	25 (22,7)
Setuju	80 (72,7)
Kurang setuju	4 (3,6)
Konsumsi bersama obat lain	
Ya	94 (85,5)
Tidak	15 (13,6)
Tempat membeli suplemen	
Apotek	99 (90)
Toko Obat	8 (7,3)
Swalayan	1 (0,9)

Warung	1 (0,9)
Tingkat pendidikan responden yang mengkonsumsi suplemen paling banyak adalah SMA dan perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat pendidikan dengan status kesehatan. Ross dan Mirowsky menyimpulkan dalam penelitian mereka bahwa lamanya pendidikan (tahun) memiliki dampak positif terhadap konsistensi kesehatan, lamanya tahun ajaran dapat menumbuhkan kemampuan hidup yang efektif dan pada akhirnya mempengaruhi kesehatan, termasuk pekerjaan penuh waktu, menjalankan pekerjaan secara baik, meningkatkan kesejahteraan, ekonomi, pengendalian diri, lebih dapat mendukung sosial dan pola hidup yang sehat (Ross, 1999). Pendidikan dan kesehatan merupakan dua hal yang sangat berkaitan erat. Pendidikan merupakan sarana yang digunakan oleh seorang individu agar nantinya mendapat pemahaman terkait kesadaran kesehatan. Banyak orang menilai apabila seseorang mendapat proses pendidikan yang baik dan mendapat pengetahuan kesehatan yang cukup maka ia juga akan mempunyai tingkat kesadaran kesehatan yang baik pula. Dengan begitu maka diharapkan pada nantinya orang tersebut akan menerapkan pola hidup sehat dalam hidupnya dan bisa menularkannya ke orang-orang di sekitarnya. Dengan tingkat pendidikan minimal SMA/	sederajat, seseorang sudah mengerti pentingnya kesehatan dan kebutuhan suplemen dalam upayanya untuk menjaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Julianty dan Ning memberikan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara status kesehatan dengan pengetahuan tentang kesehatan lingkungan (51,6%), perilaku hidup sehat (48,2%), dan tingkat pendidikan (47,1%), Hubungan dari ketiga variabel bersama-sama dapat berkontribusi sebesar 55% terhadap status kesehatan seseorang (Pradono dan Sulistyowati,2013). Berdasar hasil penelitian diketahui jika paling banyak responden memperoleh informasi mengenai suplemen teman dan keluarga yaitu 30,9% dari total. Masih besarnya sugesti dan kepercayaan manusia kepada teman/keluarga terdekat dalam segala hal termasuk mengenai obat atau suplemen, hal tersebut dikarenakan pengalaman teman/keluarga yang telah membuktikan efektivitas dari obat atau suplemen. Hasil penelitian diketahui jika tujuan responden mengkonsumsi suplemen, paling banyak adalah untuk menjaga stamina yaitu sebesar 92,7%. Makin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kecukupan gizi di dalam tubuh sekaligus adanya kekhawatiran makanan yang dikonsumsi tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi menyebabkan produk suplemen makanan menjadi sangat laku di pasaran. Hal ini seperti yang

ditemukan dalam penelitian Saragih dan Mesnan (2017) dan Munazar (2021) bahwa kebanyakan masyarakat mengkonsumsi suplemen untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan stamina.

Mayoritas responden mengkonsumsi suplemen setiap hari sebagai makanan tambahan yaitu sebesar 70,9% (satu kali sehari). Hampir semua lapisan masyarakat mengenal makanan tambahan atau yang lebih dikenal dengan food supplement. Kondisi tubuh yang sudah mendapatkan asupan makanan seimbang dan cukup, tidak perlu mengkonsumsi suplemen karena yang dibutuhkan harus sesuai dengan kebutuhan dan harus sesuai takaran dosis yang sudah disediakan untuk menjaga kondisi tubuh tetap stabil (Ramadani, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan jika mayoritas responden membeli suplemen di Apotek yaitu sebanyak 90% dari total responden. Masyarakat lebih memilih membeli suplemen di Apotek karena merasa suplemen merupakan bagian dari farmasi sehingga merasa lebih yakin akan keamanan dari obat atau suplemen dan selain itu responden mendapat informasi lebih lengkap mengenai suplemen tersebut seperti bagaimana cara konsumsi, dan dapat memberikan rekomendasi suplemen yang tepat dengan kondisi responden.

Suplemen makanan dibeli dan dikonsumsi secara mandiri (swamedikasi). Penggunaan obat maupun suplemen makanan yang tepat, rasional dan aman, didapatkan ketika masyarakat mengetahui dan

memahami semua informasi mengenai obat atau suplemen makanan tersebut seperti indikasi, kontraindikasi, aturan minum dan informasi lain (Rikomah, 2018). Mayoritas responden membaca etiket pada kemasan atau brosur. Terbukti sebanyak 97,3% dari total responden yang menyetujui hal tersebut, selain itu mayoritas responden juga membaca tanggal kadaluarsa (ED) pada kemasan atau brosur. Informasi mengenai produk suplemen terdapat pada kemasan atau brosur.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis suplemen yang paling banyak dikonsumsi adalah suplemen non-herbal yaitu sebanyak 42,7%. Responden mayoritas mengkonsumsi suplemen satu kali sehari pada saat kondisi sehat dengan tujuan untuk menjaga stamina dikarenakan responden memiliki aktivitas yang masuk dalam kategori sedang sampai berat. Responden banyak membeli suplemen di Apotek sebanyak 90%.

Sumber informasi mengenai suplemen paling banyak diperoleh dari teman/keluarga. Sebagian besar responden membaca informasi yang ada di kemasan atau brosur yaitu sebanyak 97,3%.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. 2020. Peraturan BPOM no 11 tahun 2020 tentang Kriteria dan Tata Laksana Registrasi

- Suplemen Kesehatan. BPOM. Jakarta
- Dietary Supplement Health and Education Act of 1994. Public Law 103–417, 103rd Congress. <http://www.fda.gov/opacom/laws/dshea.html>.
- Dyah Rusyida, 2017. Demografi Dan Karakteristik Pola Hidup Pengguna Suplemen Makanan Masyarakat Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Hidayah T Dan Sugiarto, 2013. Studi Kasus Konsumsi Suplemen Pada Member Fitness Center Di Kota Yogyakarta. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 3. Edisi 1. Juli 2013
- Kurnia, I., Effendi, H., Muchlis, A.F., Dinata, W.W., 2019. Tinjauan Pengetahuan Tentang Suplemen Pada Member D'max Fitness Center Kota Padang. J. Stamina 2, 148–156
- Munazar. 2021. Evaluasi Pola Konsumsi Suplemen pada Personil Mapolda Sumatera Utara. Tesis.
- Pradono, J., Sulistyowati, N. 2014. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. Vol. 17.
- Ramadani, M. 2007. Konsumsi Suplemen Makanan Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pada Remaja SMA Islam Al-Azhar 3 Jakarta Selatan Tahun 2005. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 1(2): 78-82.
- Rikomah, Setya Enti. 2018. Farmasi Klinik. Ed. 1. Deepublish. Yogyakarta.
- Ross CE. J. Mirowsky, 1999. Refining the association between education and health: the effects of quantity, credentials, and selectivity. Demography, vol. 36, no. 4, pp. 445–460.
- Saragih, F.F., Mesnan, 2017. Survey Tingkat Pengetahuan Member Fitness Kota Medan Dalam Mengonsumsi Suplemen. Sains Olahraga J. Ilm. Ilmu Keolahragaan 1. <https://doi.org/10.24114/So.V1i1.6131>
- Sendjaja. 2004. Pengantar Ilmu Komunikasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sihotang, O., 2018. Sentra Informasi Keracunan Nasional – Bpom Ri. Url <http://lk.pom.go.id/V2016/> (Accessed 1.30. 20)
- Molyneux, P. (2004). The Use of the Stable Free Radical Diphenylpicrylhydrazyl (DPPH) for Estimating Antioxidant Activity. *Songklanakarin Journal of Science and Technology*, 26(December 2003), 211–219. <https://doi.org/10.1287/isre.6.2.144>

Url

[Http://lk.Pom.Go.Id/V2016/](http://lk.pom.go.id/V2016/)(Accessed 1.30.20)