

## Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan yang Rasional di Samarinda

Niken Indriyanti<sup>1</sup>, Fahriani Istiqamah Jafar<sup>2</sup>, Fika Aryati<sup>3</sup>

Program Studi Farmasi Klinis<sup>1</sup>, Program Studi Farmasi<sup>2,3</sup>, Universitas Mulawarman

e-mail: [niken.indriyanti@gmail.com](mailto:niken.indriyanti@gmail.com)

### Abstrak

Fenomena peningkatan penggunaan suplemen kesehatan di masyarakat Samarinda bertahan sejak awal pandemi COVID-19. Pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi suplemen kesehatan masih dominan berasal dari iklan dan informasi di internet. Namun, tidak semua informasi tersebut benar, sehingga masyarakat perlu mendapatkan edukasi penggunaan suplemen kesehatan yang benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa webinar dan diskusi interaktif mengenai penggunaan suplemen kesehatan menggunakan media *zoom meeting*. Dilakukan pemberian *pretest* dan *post test* untuk menilai manfaat kegiatan. Dari 67 peserta, sebanyak 37 orang mengisi *pretest*, dan 28 orang mengisi *post test*. Sebanyak 92% peserta yakin bahwa suplemen kesehatan dapat menjaga kesehatan tubuh, dan sebanyak 43% responden rutin mengkonsumsi suplemen kesehatan. Setelah menyimak penjelasan dan diskusi, sebanyak 86% menyatakan sangat banyak pengetahuan baru yang didapat, dan sebanyak 50% menyatakan bahwa cara konsumsi suplemen mereka selama ini belum sepenuhnya benar. Sebanyak 93% peserta puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini. Disimpulkan bahwa program edukasi ini berhasil.

**Kata Kunci:** *suplemen kesehatan, pengetahuan, informasi, konsumsi, pandemi*

### Abstract

A phenomena increased use of health supplement in Samarinda community is lasting since COVID-19 pandemic. The people knowledge about health supplement consumption are dominantly received from advertisement and published article on internet. However, not all of the informations are correct. Therefore, this community service program was a webinar and interactive discussion about the use of health supplement, in a zoom meeting media. The pretest and post test were used to evaluate the benefit of this program. From a total of 67 participants, 37 of them fill the pretest form, and 28 fill the posttest form. As many as 92% of participants believe that health supplements keeps body healthy, and 43% of them routinely consumed health supplements. After our explanation and discussion session, 86% participants stated that very much new information they received, and 50% of them said that their way to use health supplement were not fully correct. As many as 93% participants satisfied to this community service program. It can be concluded that this education program was successful.

**Keyword:** *health supplement, knowledge, information, consumption, pandemi*

## PENDAHULUAN

Penggunaan suplemen kesehatan yang rasional oleh masyarakat sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan. Suplemen kesehatan merupakan kategori obat yang dapat dibeli tanpa resep dokter, sehingga penggunaan yang tidak sesuai kurang dapat terpantau. Kondisi pandemi turut berperan dalam emosi masyarakat sebagai konsumen, sehingga berbagai produk suplemen kesehatan menjadi salah satu target *panic buying* (Ferrinadewi, 2021). Padahal, kategori aman untuk suplemen kesehatan berlaku jika dikonsumsi dengan dosis dan frekuensi yang sesuai. Hipervitaminosis, terutama pada vitamin yang tidak larut air akan menimbulkan gangguan metabolisme tubuh (Triana, 2006).

Suplemen kesehatan berupa vitamin maupun herbal menjadi salah satu tren gaya hidup *new normal*. Hal tersebut merupakan salah satu upaya preventif di masa pandemi COVID-19 yang mudah dilakukan oleh masyarakat (Badan POM RI, 2020; Schwarzova, 2021). Peningkatan jumlah dan jenis suplemen kesehatan yang beredar di Indonesia cukup tinggi dalam 2 tahun terakhir. Metode penjualan yang sangat bervariasi saat ini membuat persaingan pemasaran yang cukup ketat. Akibatnya, banyak informasi tidak benar yang sampai di masyarakat. Cepatnya arus informasi di internet pun tidak semuanya bisa diacu oleh masyarakat.

Berkaitan dengan dimulainya pertemuan tatap muka terbatas di perguruan tinggi dan sekolah di area Samarinda, Kalimantan Timur, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa webinar menggunakan media *zoom meeting* dengan sasaran mahasiswa dan masyarakat umum. Topik webinar adalah "Cerdas Menggunakan Vitamin dan Suplemen Kesehatan". Tujuan program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi suplemen kesehatan yang benar dan rasional.

## METODE

Metode edukasi yang digunakan pada program pengabdian masyarakat ini adalah webinar disertai diskusi interaktif menggunakan media *zoom meeting*. Webinar dan diskusi interaktif dilakukan selama 2 jam dengan topik: vitamin dan suplemen secara umum; suplemen herbal dan kecukupan vitamin sebagai upaya pencegahan penyakit dan mempercepat pemulihan pascasakit.

Evaluasi keberhasilan edukasi dilakukan dengan menyebarkan tautan *google form pretest* sebelum materi pertama, dan *post test* setelah selesai materi kedua. Hasil evaluasi dianalisis untuk menentukan keberhasilan program edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan suplemen kesehatan oleh masyarakat selama masa pandemi merupakan indikasi kesadaran masyarakat akan upaya individu untuk menjaga kesehatan tubuh. Suplemen berupa vitamin secara umum, herbal, maupun suplemen yang telah terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh memang

diperlukan tubuh dalam takaran yang cukup, sebagai pendamping makanan sehat (Nair, 2012; Dror, 2012). Gaya hidup *new normal* saat ini, didukung dengan cepatnya informasi yang mudah diakses oleh masyarakat umum seringkali menimbulkan salah kaprah penggunaan suplemen.

Seringkali suplemen kesehatan menjadi mirip atau sama dengan pangan fungsional karena pengaruh promosi yang tidak sesuai ketentuan. Hal ini perlu diluruskan dengan edukasi dari para apoteker supaya masyarakat dapat memilih suplemen kesehatan yang memang sedang diperlukan, dan bagaimana cara konsumsi suplemen yang benar dan rasional.

Sebelum dilakukan edukasi, peserta diberi pertanyaan mengenai sikap peserta terhadap penggunaan suplemen kesehatan. Pertanyaan terbuka sehingga peserta dapat memberikan respon yang dapat dianalisis secara maksimal.

Tabel 1. Hasil evaluasi pengetahuan awal peserta terhadap penggunaan suplemen kesehatan

Parameter evaluasi	Sikap peserta	Persentase (%)
Keyakinan bahwa suplemen kesehatan dapat digunakan untuk memelihara kesehatan tubuh	Yakin	92
	Ragu-ragu	8
Pola konsumsi suplemen kesehatan yang telah dilakukan peserta	Rutin setiap hari	43
	Tidak rutin	35
	Saat kurang enak badan saja	8
	Jarang	11
	Sangat jarang	3

Dilihat dari hasil evaluasi pengetahuan awal peserta webinar, mayoritas peserta yakin dengan kegunaan suplemen kesehatan untuk membantu menjaga kesehatan tubuh. Hampir sebagian peserta mengkonsumsi secara rutin. Meski demikian, sebagian peserta yang menyatakan tidak rutin dan saat kurang enak badan saja lebih menfokuskan pada penggunaan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh. Kegiatan sesi diskusi berlangsung dengan lancar dan banyak diskusi yang sangat bermanfaat. Setelah dilakukan penjelasan materi dan diskusi interaktif secara daring, dilakukan evaluasi berupa *post test* dengan hasil seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil evaluasi *post test* setelah kegiatan webinar

Evaluasi	Kategori	Persentase (%)
Pengetahuan baru yang didapat peserta	Sangat banyak	86
	Cukup banyak	14
<i>Self evaluation</i> penggunaan suplemen kesehatan oleh peserta	Sudah benar	50
	Belum sepenuhnya benar	29
	Belum benar	21
Kepuasan peserta	Sangat puas	43

terhadap kegiatan webinar	Puas	50
	Cukup puas	7

Dari hasil evaluasi setelah kegiatan, mayoritas peserta telah mendapatkan pengetahuan baru mengenai penggunaan suplemen kesehatan yang benar dan rasional (PerKBPOM, 2020; PERKBPOM, 2005). Sebagian peserta telah dapat menilai bahwa yang dilakukan selama ini belum sepenuhnya benar dan belum benar. Dengan demikian, kegiatan webinar ini telah mencapai tujuannya, yaitu memberikan manfaat edukasi konsumsi suplemen kesehatan yang benar dan rasional.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa webinar edukasi mengenai suplemen kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan suplemen kesehatan secara benar dan rasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- BADAN POM RI, 2020. Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh dalam Menghadapi COVID-19, <https://www.pom.go.id/new/view/direct/hotissue-covid19>
- Nair R, Maseeh A, 2012. Vitamin D: The “sunshine” Vitamin. *J. Pharmacol Pharmacother*, 3(2):108-126 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3356951/>
- Dror DK, Allen LH. 2011. Vitamin E Deficiency in developing countries. *Food and nutrition Bulletin*, 32 (2). <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/156482651103200206>
- Ferrinadewi E., 2021. Pengaruh Faktor Emosi dalam Perilaku Pembelian Suplemen kesehatan Selama Masa Pandemi, 4(2): 40-50 <https://ojs.widyakartika.ac.id/index.php/kewirausahaan/article/view/313/279>
- Schwarzova M, Sramkova KF, Tvrda E, Kacaniova M.2021. Vitamin E: Recommended intake, <https://www.intechopen.com/chapters/76292>
- PerKBPOM No 11 Tahun 2020 Tentang Registrasi Suplemen Kesehatan <https://asrot.pom.go.id/img/Peraturan/Surat%20Edaran%20Pemanis%207.pdf> <http://intr.insw.go.id/files/atr/55.%20Peraturan%20BPOM%202027%20Tahun%202017.pdf>
- Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan R E P U B L I K I N D O N E S I A N O M O R H K 0 0 . 0 S . 5 2 . 0 6 8 Ketentuan Pokok Pengawasan Pangan Fungsional [https://jdihn.go.id/files/491/PER%20KBPOM\\_NO.HK.00.05.52.0685%20TH%202005\\_Tentang%20KETENTUAN%20POKOK%20PE\\_2005.pdf](https://jdihn.go.id/files/491/PER%20KBPOM_NO.HK.00.05.52.0685%20TH%202005_Tentang%20KETENTUAN%20POKOK%20PE_2005.pdf)
- Triana, V. 2006. Macam-macam Vitamin dan Fungsinya dalam Tubuh Manusia, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, I(1): 42-47 <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/9>