

**DESKRIPSI KONSUMSI SUPLEMEN VITAMIN CPADA MASYARAKAT YANG
BERKUNJUNGKE APOTEK HASADEF MALANG**

**DESCRIPTION OF COMSUMPTION OF VITAMIN C SUPPLEMENT IN
COMMUNITES HASADEF PHARMACY MALANG**

Sri Arsiyah

Akademi Framasi Putra Indonesia Malang

ABSTRAK

Penggunaan suplemen vitamin C saat ini sangat memprihatinkan karena banyak orang yang mengkonsumsi secara berlebihan dan tidak tahu secara tepat berapa dosis yang diperlukan oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan suplemen Vitamin C oleh masyarakat yang berkunjung ke Apotek Hasadef Malang. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Hasil Penelitian konsumsi suplemen vitamin C pada masyarakat yang berkunjung ke apotek Hasadef Malang yaitu responden pengguna suplemen vitamin C terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 85,56% dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu sebesar 52,51% serta pengguna suplemen vitamin C bagi pekerja swasta paling tinggi yaitu sebesar 53,33%. Responden pengguna suplemen vitamin C pada umumnya membeli tanpa resep dokter yaitu sebesar 94,45%. Bentuk sediaan suplemen vitamin C yang dikonsumsi adalah tablet hisap yaitu sebesar 80%. Dosis suplemen vitamin C yang paling banyak dikonsumsi adalah 500mg yaitu sebesar 63,33%. Tempat memperoleh suplemen vitamin C adalah apotek yaitu sebesar 78,89%. Sumber informasi penggunaan suplemen vitamin C banyak diperoleh dari iklan yaitu 74,44%. Jika responden merasa mengalami gangguan kesehatan maka responden akan mengkonsumsi suplemen vitamin C setiap hari yaitu 73,33%. Konsumsi suplemen vitamin C yang dikonsumsi adalah 1 sediaan yaitu 82,22%. Alasan mengkonsumsi suplemen vitamin C adalah karena gangguan kesehatan yaitu 58,89%.

Kata Kunci :Konsumsi Suplemen, Vitamin C

ABSTRACT

The current use of vitamin C supplements is very worrying because many people consume it in a burst and do not know exactly what dose the body needs. This study aims to describe the use of Vitamin C supplements by people visiting the Hasadef Pharmacy Malang. This research includes descriptive research. The results of the study on the consumption of vitamin C supplements for people who visited Hasadef Malang pharmacy, namely the respondents who used the most vitamin C supplements were women, which was 85.56% with a college education level of 52.51% and the highest vitamin C supplement users that is equal to 53.33%. Respondents using vitamin C supplements generally buy without a prescription, which is 94.45%. The dosage form of vitamin C supplements consumed is lozenges, which is 80%. The most consumed dose of vitamin C supplement is 500 mg which is equal to 63.33%. The place to get vitamin C supplements is a pharmacy, which is 78.89%. The source of information on the use of many vitamin C supplements is obtained from advertisements, namely 74.44%. If the respondent feels that he has a health problem, the respondent will consume vitamin C supplements every day, which is 73.33%. Consumption of vitamin C supplements consumed is 1 preparation, 82.22%. The reason for taking vitamin C supplements is because of health problems, 58.89%.

Keywords: Consumption of Supplements, Vitamin C

PENDAHULIAN

Penggunaan suplemen vitamin C saat ini sangat memprihatinkan karena banyak orang yang tidak tahu secara tepat berapa dosis yang diperlukan oleh tubuh sehingga konsumsinya berlebihan

Berdasarkan uraian diatas dan belum pernah dilaksanakan penelitian tentang vitamin C di apotik tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang konsumsi suplemen vitamin C pada masyarakat yang berkunjung ke apotek Hasadef Malang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan penggunaan suplemen vitamin C di masyarakat.

HASIL PENELITIAN

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	13	14,44
Perempuan	77	85,56
Jumlah	90	100

Data Demografi Responden

Berdasarkan Jenis Kelamin

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SD atau sederajat	5	5,56%
SMP atau sederajat	5	5,56%
SMA atau sederajat	33	36,67%
Perguruan Tinggi	47	52,51%
Jumlah	90	100

Data Demografi responden

Berdasarkan Pendidikan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
Pegawai Negeri	4	4,44%
Pegawai swasta	48	53,33%
Wiraswasta	0	0%
Pelajar atau mahasiswa	26	28,89%
Tidak bekerja	15	13,34%
Total	90	100%

Data Demografi Responden

Berdasarkan Pekerjaan

	Jumlah	Persentase
Responden membeli tanpa resep dokter	85	94,45

Responden membeli dengan resep dokter	5	5,55
Jumlah	90	100

Data Responden Membeli Suplemen Vitamin C dengan Resep Dokter

	Jumlah	Presentasi	Keterangan
Responden mengkonsumsi tablet hisap	72	80	
Responden mengkonsumsi selain tablet hisap	18	20	Larutan 10 (11,11%) Tablet 8 (8,89%)
Jumlah	90	100	

Data Bentuk Sediaan Suplemen Vitamin C yang Dikonsumsi Responden.

	Jumlah	Presentasi	Keterangan
Responden meng	57	63,33	

konsumsi 500mg			
Responden mengkonsumsi selain 500mg	33	36,67	100mg 21 (23,33%) 1000mg 12 (13,33%)
Jumlah	90	100	

Data Dosis Suplemen Vitamin C yang Dikonsumsi Responden

	Jumlah	Presentasi	Keterangan
Responden membeli di apotek	71	78,89	
Responden membeli di tempat lain	19	21,11	Super market
Jumlah	90	100	

Data Tempat Responden Membeli Suplemen Vitamin C

	Jumlah	Presentasi	Keterangan
Sumber informasi dari dokter/farmasi	19	21,11	

Sumber informasi selain dari dokter/farmasi	71	78,89	Iklan 67 (74,44%) Saudara 4 (4,44%)
Jumlah	90	100	

Data Sumber Informasi Penggunaan Vitamin C

	Jumlah	Presentasi
Responden mengkonsumsi setiap hari	66	73,33
Responden mengkonsumsi jika diperlukan	24	26,67
Jumlah	90	100

Data Konsumsi Suplemen Vitamin C dalam Sehari

	Jumlah	Presentasi	Keterangan
Responden mengkonsumsi 1 sediaan	7	82,22	
Responden mengkonsumsi lebih dari	16	17,78	Tab hisap & lar 3 (3,33%)

1 sediaan			Tab hisap & tablet 13 (14,44%)
Jumlah	90	100	

Data Macam Sediaan Suplemen Vitamin C ya

	Jumlah	Presentasi	Keterangan
Alasan konsumsi karena gangguan kesehatan	53	58,89	
Alasan konsumsi karena menjaga stamina	41	41,11	
Jumlah	90	100	

Data Alasan Konsumsi Suplemen Vitamin C

PEMBAHASAN

Berdasarkan jenis kelamin responden dapat diperoleh data bahwa jenis kelamin laki-laki

sebanyak 13 orang (14,44%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 77 orang (85,56%). Pada hasil penelitian untuk data jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dari pada responden laki-laki, hal ini menunjukkan bahwa kepedulian perempuan terhadap kesehatan dirinya maupun keluarganya lebih baik dari laki-laki, karena dari sebagian besar responden perempuan membeli suplemen vitamin C tersebut adalah untuk dikonsumsi sendiri dan ada pula yang dikonsumsi untuk anggota keluarganya.

Berdasarkan data demografi tingkat pendidikan responden sebanyak 90 orang terdiri dari berbagai tingkat pendidikan yang berbeda-beda. Dari hasil penelitian diketahui bahwa pendidikan yang paling banyak yaitu tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu 47 orang (52,51%), dan secara berurutan tingkat pendidikan dari konsumen yang bersedia menjadi responden yaitu tingkat SMA tinggi yaitu 33 orang (36,5%), SMP dan SD masing-masing 5 orang (5,56%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi

tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya (Mubarak, 2007).

Berdasarkan data pekerjaan responden, mayoritas adalah pegawai swasta yaitu sebanyak 48 orang (53,33%), dan pelajar atau mahasiswa yaitu 26 orang (28,89%), yang bekerja sebagai pegawai negeri sebanyak 4 orang (4,44%), yang tidak bekerja adalah 15 orang (13,34%). Dari hasil penelitian berdasarkan pekerjaan konsumen dapat diketahui bahwa konsumen terbanyak adalah pekerja, dimana lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung (Mubarak, 2007), dalam hal ini dapat diketahui bahwa konsumen yang bekerja dapat lebih memahami apabila diberikan masukan informasi mengenai obat-obat yang dikonsumsinya sehingga dapat lebih meningkatkan kualitas kesehatan dan kualitas hidupnya. Selain itu kebutuhan suplemen vitamin bagi

pekerja lebih besar bagi pekerja dari pada yang tidak bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang membeli suplemen vitamin C tanpa resep adalah 85 orang (94,45%) sedangkan responden yang membeli suplemen vitamin C dengan resep dokter sebanyak 5 orang (5,55%). Hal ini dikarenakan suplemen vitamin C termasuk golongan Obat bebas yaitu obat yang diperoleh secara bebas tanpa resep dokter dan dapat dibeli dimana saja. Pada wadah kemasannya diberi tanda berupa lingkaran hijau dengan garis tepi berwarna hitam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menggunakan suplemen vitamin C berupa tablet hisap sebesar 72 orang (80%), larutan 10 orang (11,11%) dan tablet biasa sebanyak 8 orang (8,89%). Sediaan tablet hisap memiliki keunggulan dari rasa dan warna yang bermacam-macam sehingga lebih digemari oleh semua kalangan. Cara penggunaannya pun praktis tidak memerlukan bantuan air untuk menelannya. Tablet hisap juga tidak meninggalkan rasa pahit dalam rongga mulut sehingga memberikan

kenyamanan bagi konsumen. Suplemen vitamin C berupa larutan menjadi pilihan kedua setelah tablet hisap selain praktis dalam penggunaannya larutan suplemen vitamin C mengandung vitamin C dosis tinggi cocok bagi pasien yang mengalami defisiensi vitamin C. Hanya saja sediaan larutan harganya lebih mahal di bandingkan dengan sediaan lainnya. Supelmen vitamin C dalam bentuk tablet kurang digemari karena sediaananya kurang menarik. Walaupun harganya relatif lebih murah dibandingkan sediaan lain tetapi meninggalkan rasa masam ditenggorokan. Untuk mengkonsumsi tablet vitamin C ini sebagian orang memerlukan air untuk membantu menelannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dosis vitamin C 500mg lebih banyak dikonsumsi yaitu 57 orang (63,33%) di bandingkan dengan dosis 100mg sebanyak 21 orang (23,33) ataupun dosis 1000mg sebanyak 12 orang (13,33%). Efek samping akibat konsumsi vitamin C secara terus menerus dengan dosis lebih dari 1500mg perhari dapat mengakibatkan diare. Selain itu vitamin C dalam dosis tinggi

beresiko terhadap batu saluran kemih. Vitamin C dalam dosis tinggi bersifat urikosurik yang menyebabkan kristaluria atau batu campuran oksalat dengan urat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang membeli suplemen vitamin C di apotek sebesar 71 orang (78,89%) sisanya adalah 19 orang (21,11%) membeli di supermarket. Pada saat ini apotek sangatlah mudah ditemui. Keberadaan apotek sudah berkembang pesat sehingga masyarakat mudah mendapatkan obat maupun suplemen di apotek. Selain itu pembelian suplemen vitamin C karena responden juga membeli resep dokter atau memerlukan obat lain selain suplemen vitamin C.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mendapatkan informasi tentang penggunaan vitamin C dari dokter atau farmasi sebanyak 19 orang (21,11%) sedangkan informasi yang diperoleh dari iklan sebanyak 67 orang (74,44%). Sumber informasi penggunaan suplemen vitamin C yang berasal dari saudara sebanyak 4 orang (4,44%). Salah satu faktor

yang penting adalah pengaruh media. Meningkatnya konsumsi akan suatu produk tidak lepas dari maraknya promosi melalui iklan. Konsumen menganggap bahwa iklan sebagai jendela informasi dan sebagai panduan dalam memilih produk. Keputusan konsumen untuk membeli suatu produk bisa dipengaruhi oleh tampilan iklan dan model iklan yang menarik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika responden mengalami gangguan kesehatan maka yang mengkonsumsi suplemen vitamin C setiap hari sebanyak 66 orang (73,33%) sedangkan yang mengkonsumsi suplemen vitamin C jika diperlukan saja sebanyak 24 orang (26,67%). Sebenarnya tidak semua orang membutuhkan vitamin tambahan. Karena vitamin dapat dihasilkan oleh makanan seperti sayur dan buah-buahan. Beberapa kondisi yang membutuhkan vitamin tambahan adalah apabila asupan makanan tidak mencukupi, kondisi gangguan absorpsi, meningkatnya kebutuhan tubuh, orang lanjut usia dan pasien yang menderita penyakit kronis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengkonsumsi suplemen vitamin C hanya 1 sediaan saja sebanyak 74 orang (82,22%) sedangkan responden yang mengkonsumsi lebih dari 1 sediaan dalam sehari sebanyak 16 orang (17,78%). Hal ini dikarenakan dengan mengkonsumsi 1 sediaan saja sudah dirasa mencukupi kebutuhan suplemen vitamin C dalam sehari. Tetapi bagi sebagian orang yang mengalami gangguan kesehatan akan mengkonsumsi lebih 1 sediaan dalam sehari untuk memenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuhnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengkonsumsi suplemen vitamin C karena alasan gangguan kesehatan adalah 53 orang (58,89%) sedangkan 41 orang (41,11%) mengkonsumsi suplemen vitamin C untuk menjaga stamina. Gangguan kesehatan yang sering dialami antara lain sariawan, badan kurang fit dan baru sembuh dari sakit. Untuk menjaga stamina suplemen vitamin C diperlukan agar tubuh terasa segar serta tidak mudah sakit. Beberapa kondisi yang membutuhkan vitamin tambahan

adalah apabila asupan makanan tidak mencukupi, kondisi gangguan absorpsi, meningkatnya kebutuhan tubuh, orang lanjut usia dan pasien yang menderita penyakit kronis. Suplemen dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan gizi makanan (Tjay dan Kirana, 2007).

KESIMPULAN

Deskripsi konsumsi suplemen vitamin C pada masyarakat yang berkunjung ke apotek Hasadef Malang yaitu responden pengguna suplemen vitamin C terbanyak adalah perempuan yaitu sebesar 85,56% dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi yaitu sebesar 52,51% serta pengguna suplemen vitamin C bagi pekerja swasta paling tinggi yaitu sebesar 53,33%. Responden pengguna suplemen vitamin C pada umumnya membeli tanpa resep dokter yaitu sebesar 94,45%. Bentuk sediaan suplemen vitamin C yang dikonsumsi adalah tablet hisap yaitu sebesar 80%. Dosis suplemen vitamin C yang paling banyak dikonsumsi adalah 500mg yaitu sebesar 63,33%. Tempat memperoleh suplemen vitamin C adalah apotek yaitu sebesar 78,89%. Sumber

informasi penggunaan suplemen vitamin C banyak diperoleh dari iklan yaitu 74,44%. Jika responden merasa mengalami gangguan kesehatan maka responden akan mengkonsumsi suplemen vitamin C setiap hari yaitu 73,33%. Konsumsi suplemen vitamin C yang dikonsumsi adalah 1 sediaan yaitu 82,22%. Alasan mengkonsumsi suplemen vitamin C adalah karena gangguan kesehatan yaitu 58,89%.

DARTAR RUJUKAN

Anonim. 2004. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta LIPI.

Arikunto, Suharsini. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. Rineka cipta.

Badan Pengawasan Obat dan Makanan. 1996. Undang-Undang RI no.7 tahun 1996 Tentang Pangan. Jakarta. BPOM

Departemen Kesehatan. 2017. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tentang Apotek.

Jakarta.

Departemen Kesehatan

.

Eskin, Michael dan Snait Tamir. 2006. Dictionary of Nutraceutical and Functional Foods. London. CRC Press Taylor & Francis Group.

Institute of Medicine. 2000. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington DC: National Academy Press.

Jimm man. 2014. Essensial of Human Nutrition. Jakarta. Buku Kedokteran

Khasan. 2015. Pengaruh Pemberian Antioksidan Vitamin C Pada Latihan Fisik Maksimal Terhadap Penurunan Stres Oksidatif Tikus Putih Strain Wistar.

- Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Mardjono, Mahar. 2007. Farmakologi dan Terapi Edisi 5. Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sibagariang, Eva Ellya. 2010. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta. Trans Info Media.
- Soedioetomo, Achmad Djaeni. 2007. Vitaminologi. Jakarta. Balai Pustaka
- Tjay, Tan Hoan dan Kirana Rahardja. 2007. Obat-obat Penting. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Vita Health. 2004. Seluk Beluk Food Suplemen. Jaakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wawan dan Dewi. 2010. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Manusia. Yogyakarta. Nuha Medika