

PROFIL PENGGUNAAN SUPLEMEN OLEH MASYARAKAT YANG BERKUNJUNG DI APOTEK HATAWA FARMA

THE PATTERN OF SUPPLEMENT USE BY THE PUBLIC VISITING THE HATAWA FARMA PHARMACY

Dwi Indah Susanti, Endang Susilowati

Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang

ABSTRAK

Pada prinsipnya suplemen dikonsumsi untuk menunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa tercukupi dari makanan sehari-hari bukan untuk menggantikan makanan. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pola penggunaan suplemen oleh masyarakat yang berkunjung di Apotek Hatawa Farma. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan di Apotek Hatawa Farma Malang. Populasi penelitian adalah masyarakat yang berkunjung di Apotek Hatawa Farma pada bulan Februari 2020. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 180 orang menggunakan teknik *quota non random sampling*. Variabel penelitian meliputi jenis suplemen, bentuk suplemen, sumber informasi, indikasi suplemen, lama mengonsumsi suplemen, tempat membeli suplemen dan membaca informasi di brosur/kemasan. Instrumen penelitian adalah kuisioner. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk tabel dan gambar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis suplemen yang banyak dibeli dan dikonsumsi adalah multivitamin dalam bentuk tablet effervescent. Mayoritas responden mengonsumsi suplemen secara rutin dengan tujuan untuk menjaga daya tahan tubuh. Responden paling banyak membeli suplemen di Apotek dan mendapatkan informasi mengenai suplemen yang dikonsumsi dari media televisi. Mayoritas responden membaca dulu informasi yang terdapat pada kemasan dan membaca tanggal kadaluarsanya.

Kata kunci: jenis suplemen, bentuk suplemen, sumber informasi, indikasi suplemen, lama mengonsumsi suplemen, tempat membeli suplemen dan membaca informasi di brosur/kemasan

Abstract:

In principle, supplements are consumed to support the nutritional needs that cannot be fulfilled from daily food, not to replace food. The purpose of this study was to determine the pattern of supplement use by the public visiting the Hatawa Farma Pharmacy. This research is a descriptive study conducted at the Pharmacy Hatawa Farma Malang. The study population was the people who visited Hatawa Farma Pharmacy in February 2020. The number of samples was determined as many as 180 people using a non random sampling technique. Research variables include type of supplement, supplement form, source of information, indication of supplement, duration of supplement consumption, where to buy supplements and read information in brochures / packaging. The research instrument is a questionnaire. Data analysis uses descriptive analysis in the form of tables and figures. The results showed that the type of supplement that was widely bought and consumed was a multivitamin in the form of effervescent tablets. The majority of respondents consume supplements regularly with the aim of maintaining endurance. Most respondents buy supplements at a pharmacy and get information about supplements consumed from television media. The majority of respondents first read the information contained on the package and read the expiration date.

Keywords : *supplement type, supplement form, information source, supplement indication, duration of supplement consumption, where to buy supplements and read information in the brochure*

PENDAHULUAN

Pada prinsipnya suplemen dikonsumsi untuk menunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa tercukupi dari makanan sehari-hari. Penggunaannya tidak dimaksudkan untuk menggantikan makanan, hanya sekedar pengganti asupan makanan dari luar pada keadaan di mana kondisi tubuh membutuhkan asupan nutrisi yang meningkat. 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, 2019)

Penelitian menunjukkan bahwa suplemen mampu mencegah penyakit dan gangguan fungsi tubuh, namun pada beberapa kasus perlu diwaspadai penggunaannya (Dyah Rusyida, 2017). Berdasarkan laporan *Food Standards Agency* (FDA) di Amerika Serikat, 60% wanita dan 40% pria menggunakan suplemen makanan dan masing-masing

sebanyak 30% dan 23% menyatakan menggunakannya sebagai salah satu cara pengobatan penyakit-penyakit ringan (Wahlqvist and Kouris-Blazos, 2002). Di Indonesia, pada tahun 2000, Puslitbang Farmasi Depkes RI telah melakukan survei konsumen di tiga kota besar (Jakarta, Surabaya dan Bandung) tentang konsumsi suplemen makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi suplemen makanan terbanyak adalah pada perempuan (78,1%). Kebanyakan mereka mengkonsumsi untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan stamina (59,4%), sebagian hanya untuk mengatasi kegemukan (20,6%), mencegah keriput (proses penuaan) serta menghaluskan kulit yang kasar (20%). Lama pemakaian suplemen makanan untuk menjaga kesehatan berkisar 1-3 tahun (40,6%) (Saragih and Mesnan, 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 (8%) (Sihotang, 2018).

Di Apotek Hatawa Farma Kabupaten Malang intensitas pembelian suplemen baik herbal maupun non herbal memperoleh prosentase terbanyak sebesar 37,26%. Dari hasil observasi selama tiga bulan, yaitu pada bulan November, Desember 2019 dan Januari 2020. Masyarakat membeli suplemen biasanya dipengaruhi oleh informasi yang mereka terima dari media masa, media elektronik maupun dari teman, saudara maupun tetangga terdekat. Apotek Hatawa farma tersedia berbagai macam produk suplemen baik herbal maupun non herbal antara lain suplemen penambah nafsu makan, suplemen penambah darah, suplemen nutrisi kulit dan suplemen herbal yang salah satunya yaitu mengandung bawang putih (*Allium sativum*) dan daun kelor (*moringa oleifera folium*). Berdasarkan pengamatan masyarakat yang membeli suplemen di Apotek Hatawa Farma untuk berbagai macam tujuan antara lain yaitu untuk meningkatkan nafsu makan atau

meningkatkan daya tahan tubuh. Namun beberapa ada yang mengkonsumsi suplemen mengandung vitamin C digunakan sebagai obat dengan penggunaan lama dari *megadose* di atas 1,5-2 gram sehari dikhawatirkan bisa menimbulkan efek samping seperti diare. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan pola penggunaan suplemen di masyarakat yang berkunjung ke Apotek Hatawa Farma meliputi jenis suplemen, bentuk sediaan suplemen, sumber informasi, indikasi suplemen, lama mengkonsumsi suplemen, tempat membeli suplemen, membaca informasi di brosur atau kemasan dan penyimpanan suplemen

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan di Apotek Hatawa Farma Malang bertempat di Jln Diponegoro Ruko Gaya Baru Blok B1 Gondanglegi Malang. Waktu penelitian pada tanggal 1 - 29 Februari 2020. Populasi penelitian adalah masyarakat yang berkunjung di Apotek Hatawa Farma pada bulan

Februari 2020. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 180 orang menggunakan teknik *quota non random sampling*. Variabel penelitian meliputi meliputi jenis suplemen, bentuk suplemen, sumber informasi, indikasi suplemen, lama mengkonsumsi suplemen, tempat membeli suplemen dan membaca informasi di brosur/ kemasan. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner yang diberikan kepada responden yang menjadi sampel penelitian. Analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk table dan gambar. Persentase dari masing-masing variabel dihitung berdasarkan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{\sum n}{\sum N} \times 100$$

Keterangan :

P = persentase responden masing-masing variabel

$\sum n$ = jumlah tiap-tiap pilihan jawaban

$\sum N$ = jumlah keseluruhan jawaban dari masing-masing soal

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner pada 180 responden di

Apotek Hatawa Farma dapat diketahui karakteristik responden:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Keterangan	Jumlah	Persentase
	h	e
1. Jenis kelamin		
Laki-laki	95	53%
Perempuan	85	47%
2. Usia		
< 20 tahun	1	1%
20 – 30 tahun	148	82%
> 30 tahun	31	17%
3. Tingkat pendidikan		
SD/ sederajat	11	6%
SMP/ sederajat	59	33%
SMA/ sederajat	94	52%
Perguruan tinggi	16	9%
4. Pekerjaan		
Pegawai negeri	7	4%
Pegawai swasta	105	58%
Wiraswasta	22	12%
Tidak bekerja	46	26%

Tabel di atas menunjukkan jika mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan usia antara 20 tahun sampai 30 tahun dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat dan mempunyai pekerjaan sebagai pegawai swasta.

Tabel 2. Profil Penggunaan Suplemen

Keterangan	Jumlah	Persentase
1. Jenis suplemen		
Multivitamin	141	78%
Herbal	43	24%
Mineral dan senyawa lain	16	9%
2. Bentuk sediaan suplemen		
Tablet	29	16%
Tablet hisap	41	23%
Tablet effervescent	60	33%
Kapsul	23	13%
Sirup	19	11%
Tetes	3	2%

Celup	2	1%
Seduhan	2	1%
Gummy	1	1%
3. Lama mengkonsumsi suplemen		
Rutin	128	71%
Tidak rutin	52	29%
4. Tujuan		
Menjaga daya tahan tubuh	71	39%
Menambah nafsu makan	8	4%
Menjadikan kulit lebih cerah dan sehat	10	6%
Mencegah sariawan	43	24%
Menjaga mata agar tetap sehat	10	6%
Penambah darah	18	10%
Penurun berat badan	7	4%
Kesehatan sendi dan tulang	11	10%
Stamina pria	2	1%
5. Tempat membeli suplemen		
Apotek	105	58%
Took obat	55	31%
Swalayan	13	7%
Warung toko kelontong	7	4%
6. Sumber informasi		
Televise	130	58%
Internet (facebook, instagram, YouTube)	40	18%
Poster (pamphlet, brosur, papan iklan)	17	8%
Majalah/Koran	3	1%
Radio	4	2%
Teman	10	5%
Tetangga	10	5%
Saudara	8	3%
7. Membaca informasi pada kemasan/brosur		
Ya	126	70%
Tidak	54	30%
8. Membaca kadaluarsa pada kemasan/brosur		
Ya	103	57%
Tidak	77	43%

Berdasar table 2 di atas diketahui jika jenis suplemen yang paling banyak dikonsumsi responden adalah multivitamin yaitu sebanyak 141 orang (78%) dan suplemen yang paling banyak dikonsumsi dalam bentuk tablet effervescent yaitu sebanyak 60 orang (33%). Mayoritas responden mengkonsumsi suplemen secara rutin yaitu sebanyak 128 orang (71%) dengan tujuan untuk menjaga daya tahan tubuh yaitu sebanyak 71 orang (39%). Responden paling banyak membeli suplemen di apotek, yaitu sebanyak 105 orang (58%) dan mendapatkan informasi mengenai suplemen yang dikonsumsi dari media televise yaitu sebanyak 130 orang (58%). Paling banyak responden membaca dulu informasi yang terdapat pada kemasan atau brosur, yaitu sebanyak 126 orang (70%) dan membaca tanggal kadaluarsa (ED) pada kemasan atau brosur, yaitu sebanyak 103 orang (57%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan jika jenis suplemen yang banyak dibeli dan dikonsumsi adalah multivitamin. Pada prinsipnya

suplemen dikonsumsi untuk menunjang kebutuhan gizi yang tidak bisa tercukupi dari makanan sehari-hari, sehingga masyarakat banyak yang lebih memilih suplemen dengan jenis multivitamin untuk memenuhi kebutuhan gizi yang belum tercukupi karena dianggap lebih praktis dan memenuhi kebutuhan gizi.

Hasil penelitian menunjukkan jika bentuk sediaan suplemen yang banyak dikonsumsi responden adalah tablet effervescent sebesar 33% dari total responden dan tablet hisap sebesar 23% dari total responden. Tablet effervescent lebih disukai karena penyajiannya yang mudah dan memberi rasa segar dan nyaman. Menurut Harahap dkk (2017) bahwa effervescent disukai karena harga terjangkau, sifatnya yang praktis dalam penyajian, cepat larut dalam air dan memberi efek sparkle seperti soda. Hasil penelitian Yanti (2007) mengemukakan bahwa tablet effervescent dibuat dengan cara mengempa bahan-bahan aktif berupa sumber asam dan sumber karbonat tersebut sehingga membentuk garam natrium dari asam kemudian menghasilkan gas dalam

karbondioksida (CO₂). Gas karbondioksida yang terbentuk memberikan efek sparkle (rasa seperti soda) dan mempermudah proses pelarutan tablet *effervescent* tanpa pengadukan secara manual dengan syarat semua komponen bersifat sangat mudah larut air.

Sedangkan bentuk sediaan suplemen kedua yang disukai adalah tablet hisap karena harganya yang relative murah serta lebih praktis karena untuk mengkonsumsinya tidak perlu menggunakan air minum. Selain itu rasa segar yang ada dalam tablet hisap lebih disukai responden saat mengonsumsi multivitamin.

Berdasar hasil penelitian diketahui jika paling banyak responden memperoleh informasi mengenai suplemen dari televisi sebanyak 67% dari total responden. Menurut Sendjaja (2004) televisi merupakan salah satu media paling efektif diantara media-media yang lain. Hal ini dikarenakan sifatnya yang *audio-visual*, serta karakteristiknya yang mampu menyampaikan pesan kepada *audiens* yang sangat luas. Hampir setiap rumah memiliki televisi bahkan ada yang memiliki lebih dari satu televisi

dalam satu rumah sehingga televisi menjadi salah satu media yang digunakan masyarakat untuk memperoleh informasi.

Hasil penelitian diketahui jika tujuan responden mengkonsumsi suplemen, paling banyak adalah untuk menjaga daya tahan tubuh yaitu sebesar 39%. 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) bahwa kebanyakan mereka mengkonsumsi suplemen untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan stamina.

Mayoritas responden mengkonsumsi suplemen setiap hari sebagai makanan tambahan yaitu sebesar 71%. 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). Sebagian masyarakat beranggapan bahwa suplemen makanan adalah sebagai pengganti makanan, sehingga suplemen dikonsumsi setiap hari sebagai penunjang kesehatan (Kurnia et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan jika mayoritas responden membeli suplemen di Apotek yaitu sebanyak 58% dari total responden. Masyarakat lebih memilih membeli suplemen di Apotek karena merasa suplemen merupakan bagian dari farmasi sehingga merasa lebih yakin untuk membelinya di Apotek.

Dalam membeli suplemen mayoritas responden membaca etiket pada kemasan atau brosur. Terbukti sebanyak 70% dari total responden yang menyetujui hal tersebut, selain itu mayoritas responden juga membaca tanggal kadaluarsa (ED) pada kemasan atau brosur yaitu sebanyak 57%. Informasi mengenai produk suplemen terdapat pada

kemasan atau brosur. Agar penggunaan suplemen makanan tepat, rasional dan aman, maka sebelum menggunakan suplemen makanan harus mengetahui dan memahami semua informasi tentang suplemen makanan yang akan digunakan (Rikomah, 2018).

Berdasar karakteristik responden diketahui jika responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dari perempuan namun jumlahnya tidak berbeda jauh. Hal ini disebabkan aktivitas laki-laki yang harus bekerja di luar rumah membutuhkan stamina yang kuat sehingga membutuhkan suplemen untuk memperkuat tubuh guna menunjang aktivitasnya. Namun mengingat saat ini aktivitas perempuan tidak kalah dengan laki-laki apalagi dengan banyaknya perempuan yang bekerja selain sebagai ibu rumah tangga maka mereka juga sering mengonsumsi suplemen selain untuk kesehatan namun juga untuk kecantikan.

Dari segi usia diketahui jika mayoritas responden berada pada rentang usia antara 20 tahun sampai 30 tahun yang merupakan usia produktif. Hal ini ditunjang dengan

mayoritas pekerjaan responden yang merupakan pegawai swasta dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat. Pendidikan memperlihatkan pengetahuan dan pola pikir dalam usaha menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Hidayah dan Sugiarto, 2013). Dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat, seseorang sudah mengerti pentingnya kesehatan dan kebutuhan suplemen dalam upayanya untuk menjaga kesehatan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis suplemen yang paling banyak dikonsumsi adalah multivitamin yaitu sebanyak 78%. Bentuk sediaan suplemen yang paling banyak dikonsumsi yaitu tablet effervescent sebanyak 33% dan tablet hisap sebanyak 23%. Frekuensi sebagian besar responden mengonsumsi suplemen secara rutin sebanyak 71%. Alasan mengonsumsi suplemen paling banyak untuk menjaga daya tahan tubuh sebanyak 39%. Tempat membeli suplemen paling banyak di Apotek sebanyak 58%.

Sumber informasi mengenai suplemen paling banyak diperoleh

dari televisi yaitu sebanyak 58%. Sebagian besar responden membaca informasi yang ada di kemasan atau brosur yaitu sebanyak 70%. Sebagian besar responden membaca tanggal kadaluarsa (ED) pada kemasan atau brosur, yaitu sebanyak 57%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di persembahkan untuk Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Bpom, 2019. Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 16 Tahun 2019. E-Registration Prod. Obat Tradis. Dan Suplemen Kesehatan. 1–12
- Devi, N., 2010. *Nutrition And Food: Gizi Untuk Keluarga*. Penerbit Buku Kompas
- Dyah Rusyida, 2017. Demografi Dan Karakteristik Pola Hidup Pengguna Suplemen Makanan Masyarakat Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Gunanti, I.R., Devi, S.R., 2004. Persepsi Ibu Tentang Klaim Kesehatan Dan Manfaat Suplemen Serta Hubungannya Dengan Konsumsi Suplemen (Vitamin-Mineral Dan Penambah Nafsu Makan) Pada Anak Balita. *Bul. Penelit. Sist. Sehat*. 7
- Harahap R. A, Efendi R Dan Ayu D.F. 2017. Konsentrasi Effervescent Dalam Pembuatan Serbuk Effervescent Ekstrak Kulit Buah Manggis (*Gracinia Mangostana L*). *Jom Faperta Ur*. Vol. 4. No.1 Februari 2017
- Herman, S., 2007. Masalah Kurang Vitamin A (Kva) Dan Prospek Penanggulangannya. *Media Penelit. Dan Pengemb. Kesehat*. 17
- 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
- Marshall, J., 2006. Makanan Sumber Tenaga. *Esensi*
- Marsono, Y., 2008. Prospek Pengembangan Makanan Fungsional. *J. Teknol. Pangan Dan Gizi* 7
- Marya, I., 2014. Peran Penyidik Balai Besar Pengawas Obat Dan Makanan Dalam Penegakan Hukum Pidana Terhadap Pelaku Penjual Obat Keras Tanpa Kewenangan. *J. Poenale* 2
- Obat, B.P., Indonesia, M.R., 2004. Ketentuan Pokok Pengawasan Suplemen Makanan. *Jkt*.

Badan Pengawas Obat Dan Makanan Ri Hlm 13

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

- Ramadani, M., 2007. Konsumsi Suplemen Makanan Dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pada Remaja Sma Islam Al – Azhar 3 Jakarta Selatan Tahun 2005. *J. Kesehat. Masy. Andalas* 1, 78–82. <https://doi.org/10.24893/jkma.V1i2.13>
- 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
- Wahlqvist, M.L., Kouris-Blazos, A., 2002. Food And Nutrition Policies In The Asia-Pacific Region: Nutrition In Transition. *Food Nutr. Australas. Asia Pac. New South Wales Aust. Allen Unwin P 575–598*
- Wilar, Y.H.A., 2016. Gambaran Penggunaan Suplemen Makanan Pada Anggota Kebugaran Di Kota Medan Tahun 2016
- Yuliarti, N., 2009. A To Z Food Supplement. Penerbit Andi

ARTIKEL ILMIAH

**PROFIL PENGGUNAAN SUPLEMEN OLEH MASYARAKAT YANG
BERKUNJUNG DI APOTEK HATAWA FARMA**

DWI INDAH SUSANTI

NIM 17.160

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan



Pembimbing,

Endang Susilowati, M.Farm-Klin., Apt