

## Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Suplemen terhadap Dampak Kesehatan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020

### *Overview of Knowledge and Use of Supplements on the Health Impact of YARSI University Faculty of Medicine Students Class of 2020*

Muhammad Kautsar<sup>1</sup>, Rika Ferlianti<sup>2</sup>, Wening Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: [muhammadkautsar657@gmail.com](mailto:muhammadkautsar657@gmail.com)

**KATA KUNCI**      Suplemen, Pengetahuan, Penggunaan, Mahasiswa

**ABSTRAK**

**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. Sudah banyak mahasiswa yang menggunakan suplemen. Mahasiswa yang menggunakan suplemen Kesehatan memiliki tujuan yang beragam dan juga menimbulkan efek samping yang beragam. Begitu juga dengan penggunaan suplemen, jika menggunakan suplemen secara berlebihan akan menimbulkan efek negatif.

**Metodologi:** Jenis survei yang digunakan adalah survei analisis statistik dan menghasilkan data berupa angka dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dengan cara pengambilan data berupa kuisioner. Sampel pada penelitian ini sebanyak 112 Mahasiswa. Data dikumpulkan melalui *google form*. Uji statistik menggunakan metode uji *Chi-square*.

**Hasil:** Dalam Tingkat pengetahuan, didapatkan hasil penelitian Tingkat pengetahuan dengan hasil terbanyak merupakan nilai baik yang didapatkan oleh 57 responden, cukup sebanyak 44 responden, dan nilai kurang sebanyak 11 responden. Pada hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square*, didapatkan nilai *df* (*degree of freedom*) yaitu 2 dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% atau 0,05. Diketahui nilai signifikansi *p*-

value sebesar 0,757 dan nilai *chi-square* sebesar 0,556. Karena nilai signifikansi 0,757 ( $>0,005$ ) yang mengartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Penggunaan suplemen dengan Tingkat pengetahuan mengenai suplemen.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan mengenai suplemen dengan penggunaan suplemen oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.

## KEYWORDS

*Supplement, knowledge, Consumption, Students*

## ABSTRACT

**Introduction:** Health supplements are products intended to supplement nutritional needs, maintain, enhance and/or improve health functions, have nutritional value and/or physiological effects, and 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. Many students already use supplements. Students who use Health supplements have a variety of goals and also causes various side effects. Likewise with the use of supplements, if you use supplements excessively it will have negative effects.

**Method:** This type of research is a statistical analysis survey and produces data in the form of numbers with a cross-sectional design. The population of this study are male and female students of the Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2020 by collecting data in the form of a questionnaire. The sample in this study was 112 students. Data is collected via Google Form. Statistical tests use the Chi-square test method.

**Results:** In terms of level of knowledge, research results showed that the level of knowledge with the highest results was a good score obtained by 57 respondents, 44 respondents had a good score and 11 respondents had a poor score. In the results of statistical tests using *chi-square*, the *df* (degree of freedom) value was obtained, namely 2 with the significance level used being 95% or 0.05. It is known that the significance value of the *p-value* is 0.757 and the *chi-square* value is 0.556. With the significance value at 0.757 ( $>0.005$ ), it is found that there is no significant relationship between the use of supplements and the level of knowledge about supplements.

**Conclusion:** There is no relationship between knowledge about supplements and the use of supplements by YARSI University Medical Faculty Students, Class of 2020.

## 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. (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2020).

Prinsip daripada suplemen ialah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang tidak dapat dipenuhi oleh makanan sehari-hari. Penggunaannya tidak dimaksudkan untuk menggantikan makanan, tetapi hanya untuk menggantikan asupan makanan dari luar apabila kondisi tubuh memerlukan peningkatan asupan gizi. Pangan fungsional adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan gizi, memelihara, meningkatkan dan/atau meningkatkan kesehatan fungsional, mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis, dan mengandung satu atau lebih bahan dalam bentuk vitamin, mineral, asam amino dan/atau lainnya. bahan non nabati yang dapat dipadukan dengan tumbuhan. (Indah Susanti D, Susilowati E, 2020.)

Penggunaan suplemen oleh mahasiswa bukanlah sesuatu yang baru, sudah banyak mahasiswa yang menggunakan suplemen dalam kehidupan sehari-harinya. Mahasiswa yang menggunakan suplemen Kesehatan memiliki tujuan yang beragam. Diantaranya untuk berolahraga, melengkapi kebutuhan tubuh, memperkuat imunitas tubuh, menambah daya ingat, menambah kinerja belajar, dan lain sebagainya. Ditambah, pada tahun 2020 dunia terkena pandemi covid-19 yang memberikan dampak besar pada dunia, negara, dan masyarakatnya. Kala itu, banyak masyarakat yang panik dan takut terkena penyakit covid-19. Dikarenakan hal tersebut, masyarakat

berbondong-bondong membeli suplemen Kesehatan. Masyarakat membeli suplemen Kesehatan dengan tujuan untuk memperoleh kekebalan tubuh agar tidak mudah terjangkit penyakit terutama virus Covid-19 yang sangat ditakuti. Bahkan, tidak sedikit persediaan suplemen Kesehatan yang habis terjual dikarenakan masyarakat yang membeli produk suplemen Kesehatan.

Dari yang pada awalnya suplemen Kesehatan dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang kurang, namun saat itu banyak yang membeli suplemen Kesehatan tanpa mengetahui apakah mereka memang membutuhkan suplemen Kesehatan atau tidak. Banyak juga mahasiswa yang menggunakan suplemen Kesehatan untuk meningkatkan imunitas tubuhnya. Alasan penggunaannya juga beragam, mulai dari karena anjuran orang tua, mempelajari artikel ataupun bahan bacaan tertentu, mendapat informasi dari kerabat, dan karena sudah terbiasa mengkonsumsi suplemen Kesehatan secara rutin maupun dalam keadaan tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Suplemen Terhadap Dampak Kesehatan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020.

## **METODOLOGI**

Jenis survei yang digunakan oleh peneliti adalah survei analisis statistik dan menghasilkan data berupa angka. Jenis survei ini digunakan untuk mengetahui bagaimana dan mengapa terjadi kondisi tertentu atau terjadi sesuatu yang dapat mempengaruhi hal tersebut. Peneliti mencoba untuk

menggali korelasi antara suatu fenomena dengan pengaruhnya. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi aktif pada Angkatan 2020.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2023. Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner secara online menggunakan *google form* yang berisi pertanyaan mengenai data pribadi responden, penggunaan suplemen sebanyak 11 pertanyaan, dan pengetahuan suplemen sebanyak 5 pertanyaan. Kuisisioner dibagikan melalui social media *Line*.

Analisis yang digunakan metode univariat dan bivariat. Pembuktian hipotesis dilakukan menggunakan uji *chi-square* menggunakan bantuan *software SPSS for windows*.

**HASIL**

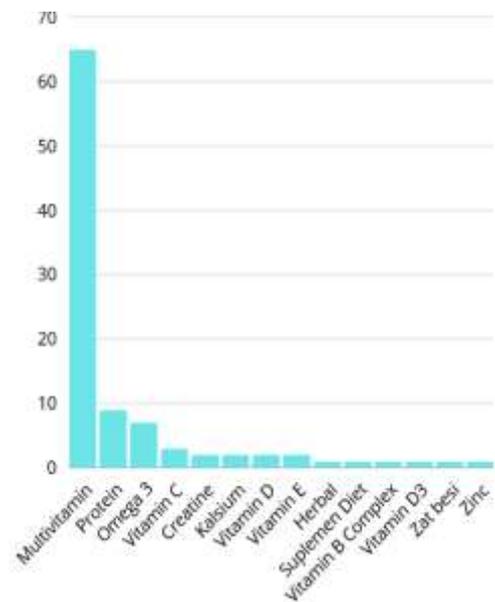
Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
20 tahun	9	8
21 tahun	73	65.2
22 tahun	25	22.3
23 tahun	3	2.7
24 tahun	2	1.8
<b>Total</b>	112	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	32	28.6
Perempuan	80	71.4
<b>Total</b>	112	100.0

(Sumber: Data diolah 2023)

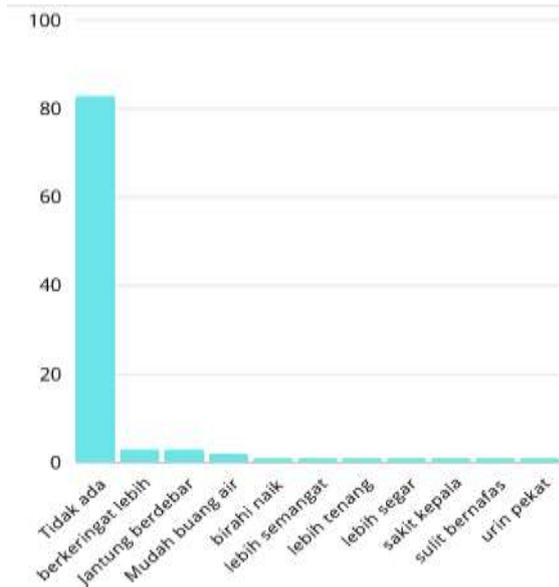
Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui bahwa responden dengan umur 20 tahun berjumlah 9 orang (8%), 21 tahun berjumlah 73 orang (65,2%), 22

tahun berjumlah 25 orang (22,3%), 23 tahun berjumlah 3 orang (2,7%), dan 24 tahun berjumlah 2 orang (1,8%). Jenis kelamin responden terbagai atas perempuan sebanyak 80 orang (71,4%) dan laki-laki sebanyak 32 orang (28,6%) dengan total responden sebanyak 112 mahasiswa.



Bagan 1. Jenis Suplemen yang digunakan responden

Bagan 1 diatas menunjukkan penggunaan suplemen berdasarkan jenis kandungannya, didapatkan hasil 65 responden memilih multivitamin (58%), 9 orang memilih protein (8%), 7 orang memilih Omega 3 (6,3%), 3 orang memilih Vitamin C (2,7%), 2 orang memilih *Creatine Monohydrate* (1,8%), 2 orang memilih kalsium (1,8%), 2 orang memilih Vitamin D (1,8%), 2 orang memilih Vitamin E (1,8%), 1 orang memilih Herbal (0,9%), 1 orang memilih Suplemen diet (0,9%), 1 orang memilih Vitamin B *Complex* (0,9%), 1 orang memilih Vitamin D3 (0,9%), 1 orang memilih Zat Besi (0,9%), 1 orang memilih *Zinc* (0,9%).



Bagan 2. Efek samping penggunaan suplemen

Bagan 2 diatas menunjukkan efek samping yang dirasakan oleh responden disaat menggunakan suplemen, didapatkan hasil terbanyak bahwa sebanyak 83 responden tidak merasakan efek samping apapun (74,1%), sebanyak 3 responden merasa berkeringat lebih daripada biasanya (2,7%), 3 responden merasa jantung berdebar (2,7%), sebanyak 2 responden merasa mudah buang air (1,8%), sebanyak 1 orang responden merasa birahi naik (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa lebih bersemangat (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa lebih tenang (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa lebih segar (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa sakit kepala (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa sulit bernafas (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa urin menjadi pekat (0,9%).

Variabel pengetahuan mengenai suplemen dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang diketahui oleh responden mengenai suplemen. Baik dari definisi sampai efek samping. Hasil distribusi dikategorikan menjadi

baik, cukup dan kurang yang terlampir pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi tentang pengetahuan suplemen pada responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.

Pengetahuan Suplemen	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	57	50,9
Cukup	44	39,3
Kurang	11	9,8
Total	112	100

Tabel diatas menunjukkan tingkat pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI Angkatan 2020 dalam menggunakan suplemen. Didapatkan hasil penelitian tingkat pengetahuan mengenai suplemen dengan hasil terbanyak merupakan nilai baik yang didapatkan oleh 57 responden (50,9%), cukup sebanyak 44 responden (39,3%), dan nilai kurang sebanyak 11 responden (9,8%).

Tabel 3. Distribusi penggunaan suplemen pada responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020.

Penggunaan Suplemen	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	88	78,6
Buruk	24	21,4

Total	112	100
-------	-----	-----

Tabel diatas menunjukkan penggunaan suplemen mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI Angkatan. Didapatkan hasil penelitian penggunaan mengenai suplemen dengan hasil sebanyak 88 responden (78,6%) sudah menggunakan suplemen dengan baik, sedangkan 24 responden (21,4%) mengalami suatu efek samping buruk sehingga dikategorikan ke hasil buruk.

Selanjutnya, dilakukan penilaian dengan analisis Bivariat menggunakan metode uji *chi-square*.

Tabel 4. Hasil Analisa Bivariat

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.556 <sup>a</sup>	2	.757
Likelihood Ratio	.550	2	.760
N of Valid Cases	112		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.36.

Pada tabel 4 didapatkan nilai df (*degree of freedom*) yaitu 2 dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% atau 0,05. Diketahui nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,757 dan nilai *chi-square* sebesar 0,556. Karena nilai signifikansi 0,757 ( $>0,005$ ) yang mengartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Penggunaan suplemen dengan Tingkat pengetahuan mengenai suplemen.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dengan jumlah responden sebanyak

112 responden yang bersedia dan menyetujui untuk mengisi data kuisisioner mengenai “Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Suplemen Terhadap Dampak Kesehatan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan Pandangan Menurut Islam”. Didapatkan responden dengan jenis kelamin Perempuan lebih banyak daripada responden dengan jenis kelamin Laki-laki. Didapatkan responden dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 80 responden (71,4%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 32 responden (28,6%).

Pada penilaian Tingkat pengetahuan responden mengenai suplemen, hasil dapat dilihat pada tabel 5. Tingkat pengetahuan responden mengenai suplemen. Tingkat pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dominan pada Tingkat Baik yang didapatkan oleh 57 responden (50,9%) dibandingkan Tingkat cukup dan kurang. Hasil yang didapatkan tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shulthon (2020) dengan judul Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Minuman Berenergi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauan nya Menurut Pandangan Islam. Dalam penelitian tersebut, didapatkan hasil cukup pada pengetahuan minuman energi di kalangan mahasiswa. Dengan perbedaan hasil tersebut, dibuktikan bahwa pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI mengenai suplemen sudah berkembang dari semula dominan mendapatkan hasil cukup menjadi hasil Baik. Berdasarkan kutipan

Surajiyo (2017) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan pengetahuan, seperti pengalaman, nalar, otoritas, intuisi, wahyu dan keyakinan.

Hasil penelitian mengenai jenis kandungan yang dikonsumsi oleh responden adalah sebanyak 65 responden memilih multivitamin (58%), 9 orang memilih protein (8%), 7 orang memilih Omega 3 (6,3%), 3 orang memilih Vitamin C (2,7%), 2 orang memilih Creatine Monohydrate (1,8%), 2 orang memilih kalsium (1,8%), 2 orang memilih Vitamin D (1,8%), 2 orang memilih Vitamin E (1,8%), 1 orang memilih Herbal (0,9%), 1 orang memilih Suplemen diet (0,9%), 1 orang memilih Vitamin B Complex (0,9%), 1 orang memilih Vitamin D3 (0,9%), 1 orang memilih Zat Besi (0,9%), 1 orang memilih Zinc (0,9%). Berdasarkan data penelitian dr. wening sari dan Aliffa Putri, penggunaan suplemen dengan kandungan vitamin A, vitamin C, dan vitamin D merupakan suplemen yang paling banyak digunakan Masyarakat bahkan saat di masa pandemi covid-19. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Abdulraof Alqarche pada mahasiswa dan mahasiswi Universitas King Abdulaziz yang banyak menggunakan multivitamin sebagai suplemen yang dikonsumsi.

Hasil penelitian yang didapatkan mengenai efek yang dirasakan oleh responden setelah mengonsumsi suplemen didapatkan hasil terbanyak bahwa sebanyak 83 responden tidak merasakan efek samping apapun (74,1%), sebanyak 3 responden merasa berkeringat lebih daripada biasanya (2,7%), 3 responden merasakan jantung berdebar (2,7%), sebanyak 2 responden merasa mudah buang air (1,8%), sebanyak 1 orang

responden merasa birahi naik (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa lebih bersemangat (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa lebih tenang (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa lebih segar (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa sakit kepala (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa sulit bernafas (0,9%), sebanyak 1 orang responden merasa urin menjadi pekat (0,9%). Pada penelitian yang dilakukan Aliffa Putri dan Wening Sari (2022) dengan judul Analysis of the Consumption Patterns of Health Supplements in Health Care Worker in the Era of the COVID-19 Pandemic didapatkan hasil bahwa banyak responden yang merasakan merasa lebih fit dan merasa lebih baik kualitas tidurnya.

Pada tabel 4 didapatkan nilai *df* (*degree of freedom*) yaitu 2 dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% atau 0,05. Diketahui nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,757 dan nilai *chi-square* sebesar 0,556. Karena nilai signifikansi 0,757 (>0,005) yang mengartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Penggunaan suplemen dengan Tingkat pengetahuan mengenai suplemen. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shulthon (2020) dengan judul Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Minuman Berenergi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. Dalam penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa pengetahuan mahasiswa berhubungan dengan penggunaan minuman berenergi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa

hasil terbanyak merupakan nilai baik yang didapatkan oleh 57 responden (50,9%), cukup sebanyak 44 responden (39,3%), dan nilai kurang sebanyak 11 responden (9,8%). Sedangkan, Pada penelitian mengenai penggunaan suplemen, didapatkan hasil sebanyak 88 responden (78,6%) sudah menggunakan suplemen dengan baik, sedangkan 24 responden (21,4%) mengalami suatu efek samping buruk sehingga dikategorikan ke hasil buruk.

Pada hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square*, didapatkan nilai df (degree of freedom) yaitu 2 dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% atau 0,05. Diketahui nilai signifikansi p-value sebesar 0,757 dan nilai *chi-square* sebesar 0,556. Karena nilai signifikansi 0,757 ( $>0,005$ ) yang mengartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Penggunaan suplemen dengan Tingkat pengetahuan mengenai suplemen.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing penelitian, pembimbing agama dan penguji penelitian yang telah membimbing, memberi masukan serta arahan yang sangat bermanfaat. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang sudah meluangkan waktunya dan bersedia mengisi kuisisioner yang dilaksanakan oleh peneliti. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada orang tua, dan teman-teman yang selalu mendoakan, memotivasi serta membantu selama proses penelitian sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Sari, W. (2022) 'Analysis of the consumption patterns of health supplements in health care worker in the era of the COVID-19 pandemic', Nusantara Science and Technology Proceedings, pp. 17-24. doi:10.11594/nstp.2022.2203.
- Alqrache, A. et al. (2021) 'Knowledge and patterns of dietary supplement use among students attending King Abdulaziz University in Saudi Arabia: A cross-sectional study', INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing, 58, p. 004695802110208. doi:10.1177/00469580211020882.
- Shulthon, Muhammad Hafids (2020) Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Minuman Berenergi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.. Diploma thesis, Universitas YARSI.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (2022) Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 19 Tahun 2022 Tentang Pedoman Klaim Suplemen Kesehatan. BPOM Nomor 749.
- Surajiyo (2017) "Filsafat ilmu dan perkembangannya di Indonesia: Suatu pengantar" Jakarta : Bumi Askara