

EDUKASI PENTINGNYA PENGGUNAAN SUPLEMEN KESEHATAN PADA ANAK-ANAK

Educate The Importance Of Use Of Health Supplements In Children

Faradillah Alfayzah¹⁾, Widi Gustita Utari¹⁾, Alfini Junaida¹⁾,
Muhammad Imran Ade Pratama²⁾

¹⁾Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat

²⁾Program Studi Matematika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan
Alam, Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel	
Korespondensi	: eskaranitp@gmail.com
Tanggal Publikasi	: 11 Juni 2024
DOI	: https://doi.org/10.29303/wicara.v2i3.4072

ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan zaman maka akan terdapat beberapa perubahan gaya hidup salah satunya adalah pola konsumsi masyarakat. Maraknya penggunaan suplemen kesehatan menjadi satu dari banyaknya hal yang berubah dari pola konsumsi masyarakat. Namun, beberapa orang yang mengkonsumsi suplemen kesehatan hanya mengikuti perkembangan zaman saja, tanpa mengetahui indikasi dari suplemen kesehatan tersebut. Padahal suplemen kesehatan pada dasarnya dikonsumsi untuk menunjang gizi yang kurang atau memperkuat sistem imun yang lemah, bukan sebagai pengganti dari gizi utama yang sebaiknya kita dapatkan dari makanan. Selain itu, pengetahuan mengenai suplemen kesehatan sangat bergantung pada usia, sehingga anak-anak masih memiliki pengetahuan yang cukup kurang mengenai suplemen makanan.

Kata kunci: Suplemen, Kesehatan, Anak-anak

ABSTRACT

As time goes by, there will be several lifestyle changes, one of which is people's consumption patterns. The widespread use of health supplements is one of the many things that has changed in people's consumption patterns. However, some people who consume health supplements only follow the times, without knowing the indications of these health supplements. In fact, health supplements are basically consumed to support nutritional deficiencies or strengthen a weak immune system, not as a substitute for the main nutrients that we should get from food. In addition, knowledge about health supplements is very dependent on age, so children still have quite poor knowledge about food supplements.

Keyword: Supplements, Health, Children

PENDAHULUAN

Peningkatan penggunaan suplemen kesehatan akhir-akhir ini sangat pesat ditambah dengan adanya pandemi COVID-19. Dampak pandemi dari COVID-19

sangat terasa, hal ini dikarenakan penyebaran virus yang sangat cepat. Diketahui bahwa virus ini telah menyebar hampir ke seluruh dunia hanya dalam kurun waktu 6 bulan (Macchi, dkk., 2020). Beberapa hal dilakukan untuk mencegah penyebaran COVID-19 salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi serta mengkonsumsi suplemen kesehatan (Izazi & Kusuma, 2020). Status gizi yang baik sangat berkaitan dengan sistem imun yang baik pula. Sistem imun diperlukan guna menangkal patogen seperti virus (Lisnawaty, dkk., 2020). Dengan adanya COVID-19 seharusnya kita menyadari bahwa sangat perlu mencukupi gizi harian terutama pada anak-anak dengan menerapkan pola makan sehat (Renzo, dkk 2020).

Suplemen kesehatan sendiri merupakan sebuah produk yang dikonsumsi dengan tujuan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi atau memperbaiki gizi. Suplemen kesehatan mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino, atau bahan lain yang bukan tumbuhan atau dapat digabungkan dengan bahan tumbuhan (BPOM, 2019). Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa suplemen dimaksudkan sebagai penambah gizi dalam makanan, bukan menggantikan makanan tersebut.

Suplemen vitamin merupakan salah satu jenis suplemen kesehatan yang dimana berarti terdapat suatu produk yang ditambahkan kedalam makanan sebagai sumber vitamin. Pemberian suplemen kesehatan pada anak dapat mendorong proses penyembuhan dan kekurangan gizi pada anak (Luluk & Munisah, 2022).

Konsumsi suplemen kesehatan dapat meningkatkan nutrisi tubuh ditengah gempuran virus menular seperti COVID-19. Komponen vitamin seperti vitamin C, D, dan E memiliki efek imunomodulator yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, mengkonsumsi suplemen kesehatan dapat menjadi upaya pencegahan agar tubuh tidak terinfeksi virus (Shakoor, dkk., 2020).

Suplemen kesehatan sangat berkontribusi terhadap pemenuhan asupan nutrisi dan memiliki kemampuan untuk pemenuhan gizi bagi anak yang mengalami defisiensi nutrisi. Namun, harus diketahui bahwa pemenuhan nutrisi awal harus dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang (KEMENKES, 2016). Maka dari itu, perlu adanya pemahaman dalam masyarakat kapan kondisi seseorang memerlukan tambahan konsumsi suplemen kesehatan.

Pemahaman mengenai suplemen kesehatan sendiri akan meningkat seiring dengan pertambahan usia. Hal ini berarti usia seseorang akan mempengaruhi pengetahuan dan kesadarannya mengenai kesehatan (Kolodziej, 2019). Namun, masyarakat yang mengkonsumsi suplemen kesehatan tidak hanya orang dewasa saja, anak-anak juga mengkonsumsi suplemen kesehatan dan suplemen kesehatan sendiri sangat mudah untuk didapatkan belakangan ini. Oleh karena itu, untuk mencegah salah nya penggunaan suplemen kesehatan pada anak, kami melakukan sebuah pengabdian tentang edukasi mengenai penggunaan suplemen kesehatan pada anak.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan sosialisasi dan memberikan edukasi mengenai pentingnya mengkonsumsi suplemen kesehatan pada anak-anak di SDN 2 Terong Tawah Kabupaten Lombok Barat. Sasaran pengabdian masyarakat kali ini adalah siswa kelas 5 SDN 2 Terong Tawah. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan beberapa tahap, sebagai berikut:

a) *Pretest* : hal ini dilakukan guna melihat pengetahuan awal *audience* sebelum penyampaian materi. *Pretest* dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan tema sosialisasi. Hasil *pretest* akan dijadikan perbandingan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyampaian materi.

- b) Penyampaian materi : penyampaian materi dilakukan dengan presentasi dengan menggunakan PPT yang memuat materi mengenai edukasi pentingnya mengkonsumsi suplemen vitamin pada anak.
- c) Pembagian doorprize : hal ini dilakukan untuk mengembalikan fokus dan semangat anak-anak di tengah-tengah mendengarkan materi. Doorprize diberikan kepada anak-anak yang aktif menjawab dan bertanya.
- d) *Posttest* : kegiatan ini bertujuan untuk melihat seberapa paham sasaran terhadap materi yang telah disampaikan.

Setelah semua kegiatan selesai akan dilakukan proses analisis data. Analisis data dilakukan untuk mengetahui apakah tujuan pengabdian sudah tercapai Teknik analisis yang digunakan untuk melihat peningkatan pemahaman siswa pada saat sebelum dan sesudah pemaparan materi adalah analisis gain-ternormalisasi <g>.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang edukasi mengenai pentingnya penggunaan suplemen kesehatan dilakukan di SDN 2 Terong Tawah Lombok Barat pada tanggal 27 Januari 2024. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tujuh tahapan yaitu sambutan dari dosen pembimbing lapangan, sambutan dari kepala sekolah SDN 2 Terong Tawah, *pretest*, materi, pembagian doorprize, *posttest*, dan pembagian konsumsi.

Sambutan dari dosen pembimbing lapangan dan kepala sekolah SDN 2 Terong Tawah dilakukan dalam rangka pembukaan kegiatan. Selanjutnya, siswa akan diminta untuk menjawab lembar *pretest* yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal siswa mengenai suplemen kesehatan. *Pretest* terdiri atas lima pertanyaan berbentuk pilihan ganda yang harus dijawab oleh siswa.



Gambar 1. Pemberian plakat kepada kepala sekolah SDN 2 Terong Tawah



Gambar 2. Pengerjaan *pretest*

Setelah dilakukan *pretest* akan dilakukan penyampaian materi dengan metode presentasi menggunakan *powerpoint*. Materi edukasi yang disampaikan berisi tentang pengertian mengenai suplemen kesehatan, pentingnya mengkonsumsi suplemen kesehatan, contoh-contoh vitamin, dan kapan tubuh kita memerlukan

suplemen kesehatan. Penyampaian materi berlangsung selama 30 menit, dimana pada sela-sela penyampaian materi akan diadakan tanya jawab.



Gambar 3. Penyampaian materi

Kegiatan selanjutnya adalah menjawab *posttest* oleh siswa untuk mengetahui seberapa banyak materi edukasi yang dapat diterima oleh siswa. *Posttest* terdiri dari lima pertanyaan. Analisis hasil *pretest* dan *posttest* akan dilakukan untuk melihat peningkatan pemahaman siswa pada saat sebelum dan sesudah pemaparan materi menggunakan metode analisis gain-ternormalisasi $\langle g \rangle$. Analisis gain-ternormalisasi menurut Hake, R (1999) dalam Widayanti, dkk (2016) adalah perbandingan skor yang diperoleh siswa saat melakukan *pretest* dan *posttest* dengan skor maksimum yang mungkin diperoleh. Nilai gain-ternormalisasi akan diinterpretasikan berdasarkan kriteria menurut Hake (1999):

Tabel 1. Kriteria *N-gain*

Rentang gain-ternormalisasi	Salah (Siswa)
$\langle g \rangle < 0,30$	Rendah
$0,70 > \langle g \rangle \geq 0,30$	Sedang
$\langle g \rangle \geq 0,70$	Tinggi

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* siswa didapatkan hasil data gain-ternormalisasi sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi gain-ternormalisasi

No	Nilai		gain ternormalisasi	Kriteria
	Pre-test	Post-test		
1.	60	100	1,00	Tinggi
2.	60	80	0,50	Sedang
3.	20	60	0,50	Sedang
4.	100	100	1,00	Tinggi
5.	80	100	0,60	Sedang
6.	0	60	0,66	Sedang

7.	40	80	0,50	Sedang
8.	60	80	0,50	Sedang
9.	40	80	0,60	Sedang
10.	60	100	1,00	Tinggi
11.	60	100	1,00	Tinggi
No	Nilai		gain ternormalisasi	Kriteria
	Pre-test	Post-test		
12.	40	60	0,33	Sedang
13.	80	100	1,00	Tinggi
14.	20	60	0,50	Sedang
15.	60	80	0,50	Sedang
16.	0	60	0,60	Sedang
17.	100	100	1,00	Tinggi
18.	40	80	0,60	Sedang
19.	60	80	0,50	Sedang
20.	60	80	0,50	Sedang
21.	100	100	1,00	Tinggi
22.	60	80	0,50	Sedang
23.	40	80	0,66	Sedang
24.	20	60	0,50	Sedang
25.	60	100	1,00	Tinggi
26.	40	80	0,60	Sedang
27.	60	80	0,50	Sedang
28.	20	60	0,50	Sedang
29.	60	100	1,00	Tinggi

Berdasarkan hasil gain ternormalisasi terdapat dua kategori yaitu sedang dan tinggi. Sebanyak 20 siswa memperoleh kategori sedang dengan rentang nilai gain berada pada $0,70 > g \geq 0,30$ dan sebanyak 9 siswa mendapat kategori tinggi dengan rentang nilai gain $g \geq 0,70$. Hasil peningkatan nilai siswa dapat dilihat dari analisis hasil nilai gain. Pada tabel 3 diketahui bahwa perolehan peningkatan

nilai *pretest* dan *posttest* adalah 72,4% dari 29 siswa. Selain itu, rata-rata perolehan nilai *n-gain* sebesar 0,68 dengan kategori sedang.

Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya ditutup dengan pembagian konsumsi pada peserta dan doa. Kegiatan ini kami harapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya anak-anak mengenai suplemen kesehatan. Hal ini disebabkan pengetahuan mengenai gizi perlu ditanamkan sejak dini, agar tidak adanya penyalahgunaan suplemen kedepannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan merupakan kegiatan edukasi mengenai pentingnya penggunaan suplemen kesehatan. Namun, cakupan materi yang disampaikan tidak hanya mengenai itu. Kami juga menyampaikan mengenai apa saja gejala-gejala yang dirasakan ketika seseorang mengalami kekurangan gizi, apa-apa saja jenis vitamin serta kegunaannya, dan kapan saja tubuh kita perlu tambahan konsumsi suplemen kesehatan. Dalam kegiatan kami juga melakukan *pretest* dan *posttest* saat sebelum dan sesudah materi untuk mengetahui tingkat pemahaman awal partisipan dan tingkat pemahaman partisipan setelah mendengarkan materi. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa perolehan peningkatan nilai *pretest* dan *posttest* adalah 72,4% dari 29 siswa. Selain itu, rata-rata perolehan nilai *n-gain* sebesar 0,68 dengan kategori sedang.

Saran

Edukasi yang dilakukan masih dalam skala kecil yaitu dengan hanya menggunakan 29 orang partisipan. Kedepannya dapat dilakukan edukasi dengan jumlah partisipan yang lebih besar. Selain itu, pembagian *leaflet* atau poster perlu dilakukan agar partisipan tidak mudah lupa dengan materi yang disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2019). Peraturan Badan pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2019 tentang Persyaratan Mutu Suplemen Kesehatan, BPOM, Jakarta
- Izazi & Astrid Kusuma P. (2020). Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*) dan Kencur (*Kaempferia galanga*) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer. *Journal of Pharmacy and Science Vol. 5, No.2*, hal 93-97.
- Kementerian Kesehatan, RI. (2016). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 51 TAHUN 2016 TENTANG STANDAR PRODUK SUPLEMENTASI GIZI. Kementerian Kesehatan RI.
- Kołodziej G, dkk. (2019). 'Knowledge concerning dietary supplements among general public'. *BioMed Research International*, hal 1-12.
- Lisnawaty., dkk. (2020). 'Perilaku Mengkonsumsi Makanan Bergizi selama Pandemic COVID-19 pada Masyarakat Sulawesi Tenggara'. *Preventif Journal 5(1)*, hal 23-28.
- Macchi, Jatin., dkk. (2020). The Natural History, Pathobiology, and Clinical Manifestations of SARS-CoV-2 Infections. *J Neuroimmune Pharmacol*, hal 1-28.
- Renzo, L., et al. (2020) 'Eating Habits and Lifestyle Changes During COVID-19 Lockdown : An Italian Survey', *Journal of Translational Medicine, 18(229)*, hal 1-15.
- Shakoor., et al. (2020). Be well: A potential role for vitamin B in COVID-19. *MATURITAS: International Journal of Midlife health and Beyond*.

- Widayanti, A. N. D. (2016). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Pembelajaran Berbasis Pendekatan Saintifik Pada Materi Kalor Dan Perpindahannya Pada Siswa Kelas Vii. *PENSA: E-JURNAL PENDIDIKAN SAINS*, 4(03).
- Yuliati, L., & Munisah, M. (2022). Penggunaan Suplemen Makanan Pada Balita Untuk Memenuhi Kebutuhan Mikronutrien. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(2), 39-44.