

Gambaran Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Terkait Penggunaan Suplemen Kesehatan

¹Indah Septiani Putri, ²Rita Septiana*

Program Studi Farmasi, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

*Corresponding author
Email : ritaseptiana0@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan suplemen kesehatan secara tidak rasional berpotensi menimbulkan risiko bagi kesehatan, terutama apabila dikonsumsi tanpa pengawasan tenaga medis. Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan kesehatan keluarga, termasuk dalam pemilihan dan penggunaan suplemen. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga mengenai penggunaan suplemen kesehatan di Desa Gedongan RT 01 RW 05. Desain penelitian bersifat deskriptif dengan pengumpulan data primer melalui kuesioner tertutup, melibatkan 49 responden ibu rumah tangga berusia 20–55 tahun pada periode September–Oktober 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan sedang (55,1%), disusul pengetahuan tinggi sebesar 24,5% dan rendah 20,4%. Aspek pengetahuan yang sudah baik mencakup pemahaman mengenai fungsi suplemen sebagai pelengkap makanan (83,7%), manfaat vitamin C bagi daya tahan tubuh (85,7%), serta risiko akibat konsumsi berlebihan (81,6%). Meski demikian, terdapat kekurangan pemahaman pada aspek penyimpanan (40,8%), aturan pemakaian (32,7%), dan suplemen alami (53,1%). Selain itu, masih ada kesalahpahaman terkait multivitamin yang dianggap mampu mencegah dan mengobati penyakit, meskipun 69,4% responden menyadari bahwa hal tersebut tidak benar. Penelitian ini menyimpulkan perlunya intervensi edukasi yang menyeluruh dan berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai penggunaan suplemen kesehatan yang aman, rasional, dan sesuai kebutuhan tubuh.

Kata Kunci: *suplemen kesehatan, multivitamin, Ibu rumah tangga*

ABSTRACT

The irrational use of dietary supplements had the potential to pose health risks, particularly when consumed without supervision from medical professionals. Housewives played an important role in making family health decisions, including the selection and use of dietary supplements. This study aimed to describe the level of knowledge among housewives regarding the use of dietary supplements in Gedongan Village, RT 01 RW 05. The study employed a descriptive research design and collected primary data through a closed-ended questionnaire, involving 49 housewife respondents aged 20–55 years during the period of September–October 2021. The results showed that the majority of respondents had a moderate level of knowledge (55,1%), followed by a high level of knowledge at 24,5% and a low level at 20,4%. Knowledge aspects that were well understood included awareness of supplements as complementary to food intake (83,7%), the benefits of vitamin C for immune function (85,7%), and the risks associated with excessive consumption (81,6%). However, gaps in understanding were found in aspects related to storage (40,8%), directions for use (32,7%), and natural supplements (53,1%). In addition, misconceptions persisted regarding multivitamins being able to prevent and treat diseases, although 69,4% of respondents were aware that this belief was incorrect.

This study concluded that comprehensive and continuous educational interventions were needed to improve housewives' knowledge regarding the safe, rational, and appropriate use of dietary supplements according to the body's needs.

Keywords: *Dietary supplements, multivitamins, housewives*

PENDAHULUAN

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang muncul setelah individu melakukan proses pengindraan terhadap suatu objek. Proses pengindraan ini berlangsung melalui pancaindra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Di antara kelima pancaindra tersebut, penglihatan dan pendengaran memegang peranan penting karena menjadi sumber utama dalam perolehan informasi. Pengetahuan dapat diartikan sebagai segala informasi atau pemahaman yang dimiliki seseorang berkaitan dengan konsep sehat dan sakit. Selain itu, pengetahuan juga mencakup pemahaman tentang gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, dan program kesehatan keluarga yang berperan dalam menunjang derajat kesehatan masyarakat (Salulayang et al., 2022).

Suplemen kesehatan merupakan produk yang dikonsumsi untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi yang tidak tercukupi dari asupan makanan sehari-hari. Produk ini mengandung satu atau beberapa komponen nutrisi maupun zat bioaktif, seperti vitamin, mineral, asam amino, atau bahan botani, yang disajikan dalam bentuk dosis tertentu, misalnya kapsul, tablet, serbuk, atau cairan. Suplemen kesehatan berfungsi sebagai pelengkap dan bukan sebagai pengganti makanan utama ataupun pengobatan medis. Penggunaannya memerlukan pemahaman yang baik karena konsumsi yang tidak sesuai, baik dalam dosis maupun cara pemakaian, berpotensi menimbulkan efek samping dan interaksi dengan obat yang sedang digunakan, sehingga aspek pengetahuan pengguna sangat berperan dalam menjamin keamanan penggunaan suplemen Kesehatan (NIH, 2023).

Seiring perkembangan zaman, masyarakat mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, kemajuan teknologi, serta masuknya budaya global. Pola makan modern cenderung mengarah pada peningkatan konsumsi makanan siap saji yang praktis namun memiliki kandungan gizi yang kurang optimal, terutama dalam hal vitamin dan mineral, meskipun tinggi kalori (WHO, 2020). Kondisi pola makan yang kurang seimbang inilah yang sering menjadi alasan masyarakat beralih atau menambahkan konsumsi suplemen, karena anggapan bahwa asupan vitamin dan mineral melalui makanan saja tidak mencukupi untuk menjaga kesehatan tubuh.

Penggunaan suplemen makanan secara tidak rasional berpotensi menimbulkan berbagai efek samping dan risiko kesehatan, terutama ketika dikonsumsi tanpa pengawasan tenaga kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Lwakatare (2023) mengungkapkan bahwa praktik penggunaan suplemen kesehatan di kalangan orang dewasa yang tinggal di wilayah perkotaan masih berisiko tidak rasional. Hasil studi menunjukkan bahwa hampir separuh responden mengonsumsi suplemen, di mana sekitar 45% di antaranya menggunakan lebih dari satu jenis suplemen secara bersamaan, sehingga berpotensi meningkatkan risiko asupan

berlebihan serta interaksi antar kandungan aktif. Selain itu, sekitar sepertiga pengguna suplemen diketahui mengonsumsinya tanpa anjuran tenaga kesehatan, terutama pada jenis suplemen herbal dan botani. Praktik swamedikasi ini menjadi perhatian karena penggunaan suplemen tanpa pengawasan profesional dapat menimbulkan efek samping, interaksi dengan obat yang digunakan, serta ketidaksesuaian dengan kebutuhan fisiologis individu. Penelitian tersebut juga menyoroti bahwa tingginya persepsi pengetahuan justru berkorelasi dengan peningkatan penggunaan suplemen, yang mengindikasikan adanya kesenjangan antara pemahaman subjektif dengan prinsip penggunaan suplemen yang rasional. Dengan demikian, penggunaan suplemen yang didasarkan pada penilaian pribadi tanpa pertimbangan medis berpotensi meningkatkan risiko penggunaan yang tidak tepat serta kemungkinan terjadinya dampak kesehatan yang merugikan.

Hasil penelitian Bimpong et al. (2020) menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu memiliki sikap positif terhadap upaya pemenuhan gizi keluarga, tingkat pengetahuan mereka mengenai praktik gizi yang benar termasuk peran suplemen masih terbatas. Studi tersebut menemukan bahwa hanya 56,5% ibu yang memiliki pengetahuan memadai terkait keberagaman asupan gizi, sementara praktik pemenuhan gizi yang sesuai rekomendasi masih rendah, dengan hanya 8,5% anak yang menerima diet yang adekuat. Keterbatasan pengetahuan ini dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pendidikan, kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang benar, serta minimnya keterlibatan tenaga kesehatan dalam edukasi gizi. Akibatnya, masih ditemukan anggapan keliru bahwa produk pelengkap gizi, termasuk suplemen, dapat menggantikan peran makanan utama, padahal seharusnya hanya berfungsi sebagai pelengkap asupan nutrisi.

Berdasarkan uraian tersebut, tingkat pengetahuan berperan penting dalam memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menggunakan suplemen kesehatan. Dalam lingkungan keluarga, ibu rumah tangga memegang peran strategis sebagai penentu utama pola konsumsi, termasuk dalam memilih dan menggunakan suplemen bagi dirinya dan anggota keluarga. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian yang menggambarkan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga mengenai penggunaan suplemen kesehatan sebagai landasan dalam penyusunan intervensi edukatif yang efektif untuk mendorong penggunaan suplemen secara aman, rasional, dan sesuai dengan kebutuhan fisiologis.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian deskriptif. Data yang digunakan berupa data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner yang memuat pertanyaan-pertanyaan terkait pengetahuan mengenai suplemen kesehatan. Penelitian dilakukan pada periode September–Oktober 2021. Sampel dalam penelitian ini berasal dari masyarakat RT 01 RW 05 Desa Gedongan, Kecamatan Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah dengan kriteria yang ditentukan antara lain perempuan sudah menikah berusia 18 - 60 tahun, tidak dalam keadaan sakit serta bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner tertutup dengan pilihan jawaban “iya” atau “tidak”, yang disusun untuk menyesuaikan dengan perbedaan pengetahuan dan pengalaman responden, sehingga responden dapat memilih jawaban yang paling sesuai dari opsi yang telah tersedia.

Pengolahan data dilakukan secara deskriptif dengan bantuan *Microsoft Excel* dengan karakteristik meliputi tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, serta tingkat pengetahuan mengenai penggunaan suplemen kesehatan. Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk setiap jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Selanjutnya, data yang telah dikategorikan dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi hasil. Gambaran pengetahuan responden akan dikategorikan sebagai berikut ini :

Tabel 1.1 Kategori Gambaran Pengetahuan

No	Interval	Kategori
1	>75%	Pengetahuan Baik
2	50%-75%	Pengetahuan Cukup
3	<50%	Pengetahuan Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Sosiodemografi Responden

Penelitian ini melibatkan 49 responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia antara 20 hingga 55 tahun. Berdasarkan Tabel 1.2 sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK dengan persentase sebesar 71,4%, sedangkan dari segi status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja dengan persentase sebesar 38,8%.

Tabel 1.2. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (N=49)	
	n	Persentase
Pendidikan Terakhir		
SD	5	10,2%
SMP	3	6,1%
SMA	35	71,4%
S1	6	12,2%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	19	38,8%
Buruh Pabrik	14	28,6%
Wiraswasta	7	14,3%
Pegawai	6	12,2%
Petani	3	6,1%

Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk pengetahuan seseorang, di mana tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya membuka akses lebih luas terhadap informasi Kesehatan (Utamingtyas, 2020). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Faudah et al. (2023) yang mengemukakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang, dimana semakin tinggi pendidikan maka penerimaan terhadap informasi akan semakin baik.

Ditinjau dari jenis pekerjaan, sebagian besar responden berstatus tidak bekerja atau berperan sebagai ibu rumah tangga penuh, yaitu sebanyak 19 responden (38,8%). Status pekerjaan dapat mempengaruhi akses terhadap informasi kesehatan dan kemampuan ekonomi dalam membeli suplemen kesehatan. Ibu rumah tangga yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu lebih luang untuk mencari informasi terkait kesehatan. Namun, mereka juga berpotensi mengalami keterbatasan dalam mengakses sumber informasi yang lebih beragam dibandingkan dengan ibu yang bekerja di luar rumah. Penelitian Sa & Laila (2022) mengungkapkan bahwa ibu rumah tangga di Indonesia memegang peranan penting dalam pengambilan keputusan kesehatan keluarga, sehingga tingkat pengetahuan mereka mengenai produk kesehatan, termasuk suplemen, menjadi faktor krusial bagi kesehatan seluruh anggota keluarga.

Tingkat Pengetahuan Responden tentang Suplemen Kesehatan

Tabel 1.3 Gambaran Pengetahuan Responden

Karakteristik	Jumlah (N=49)	
	n	Persentase
Rendah	10	20,4%
Sedang	27	55,1%
Tinggi	12	24,5%

Berdasarkan data pada Tabel 1.3 sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan tentang suplemen kesehatan pada kategori sedang (55,15). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas ibu rumah tangga di Desa Gedongan telah memiliki pemahaman yang cukup terkait suplemen kesehatan, meskipun peningkatan pengetahuan masih diperlukan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Nengah et al., (2020) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat Indonesia mengenai suplemen kesehatan umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, tetapi tetap membutuhkan upaya edukasi yang berkesinambungan agar pemahaman yang lebih menyeluruh dapat tercapai.

Tingkat pengetahuan yang berada pada kategori sedang ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, akses terhadap informasi kesehatan, pengalaman pribadi dalam menggunakan suplemen, serta paparan promosi produk suplemen melalui media massa (Algifari et al., 2024). Penelitian oleh Suprpto et al., (2024) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat setelah intervensi edukasi diberikan, yang selanjutnya berdampak pada kemampuan masyarakat dalam mengambil keputusan kesehatan yang lebih tepat dan mandiri. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi

kesehatan yang terencana dan berkelanjutan merupakan strategi penting untuk meningkatkan literasi kesehatan dan memberdayakan masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka secara optimal.

Analisis Pengetahuan Berdasarkan Aspek-Aspek Spesifik

Distribusi jawaban tepat responden untuk setiap pertanyaan pengetahuan tentang suplemen kesehatan tersaji dalam tabel 1.4. Pernyataan pertama dalam kuesioner adalah tentang definisi suplemen kesehatan sebagai produk yang mengandung nutrisi seperti vitamin, mineral, asam amino, atau bahan alami lainnya, pada pertanyaan ini sebanyak 65,3% memberikan jawaban yang benar. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami konsep dasar mengenai suplemen kesehatan. Pemahaman yang tepat tentang definisi suplemen kesehatan sangat penting agar masyarakat tidak salah dalam membedakan suplemen dari obat maupun produk pangan biasa. Berdasarkan ketentuan BPOM (2024), suplemen kesehatan adalah produk yang digunakan untuk melengkapi asupan zat gizi, menjaga, meningkatkan, atau memperbaiki fungsi kesehatan, serta memiliki kandungan nutrisi atau memberikan efek fisiologis. Penelitian yang dilakukan oleh Loftfield et al. (2024) melaporkan bahwa pemahaman yang benar mengenai definisi serta fungsi suplemen berperan penting dalam mencegah kesalahan penggunaan dan menurunkan potensi terjadinya efek samping.

Tabel 1.4 Jumlah Responden yang menjawab pertanyaan dengan tepat

Pernyataan	Jumlah (N=49)	
	N	Persentase
Suplemen kesehatan adalah produk kesehatan yang mengandung nutrisi berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan alami lain	32	65,3%
Semua orang membutuhkan suplemen kesehatan	34	69,4%
Suplemen kesehatan bermanfaat sebagai pelengkap asupan makanan	41	83,7%
Suplemen kesehatan dapat menjaga kesehatan tubuh	41	83,7%
Suplemen kesehatan yang mengandung vitamin C dapat menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh	42	85,7%
Semakin banyak suplemen kesehatan yang dikonsumsi akan semakin baik	40	81,6%
Multivitamin adalah suplemen kesehatan yang mengandung beberapa vitamin yang dibutuhkan tubuh, agar mampu mencegah dan mengobati penyakit tertentu	34	69,4%
Multivitamin mengandung lebih dari satu jenis vitamin	29	59,2%
Penyimpanan produk suplemen kesehatan yang tidak sesuai dengan petunjuk yang tertera pada label dapat menyebabkan kerusakan	20	40,8%
Pemberian multivitamin boleh dilakukan tanpa memperhatikan aturan pemakaiannya	16	32,7%
Madu dan jahe merah merupakan salah satu contoh suplemen kesehatan yang bisa digunakan untuk menjaga imunitas tubuh	26	53,1%

Pada pernyataan “Semua orang membutuhkan suplemen kesehatan”, sebanyak 34 responden (69,4%) memberikan jawaban yang benar bahwa tidak semua individu memerlukan suplemen. Temuan ini cukup positif karena menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memahami bahwa suplemen kesehatan bukan merupakan kebutuhan yang harus dikonsumsi oleh setiap orang. Suplemen pada dasarnya hanya diperlukan oleh kelompok tertentu yang berisiko mengalami kekurangan nutrisi, seperti ibu hamil, lansia, atau individu dengan kondisi medis khusus (Crawford et al., 2023). Pemahaman yang benar tentang hal ini penting untuk menghindari penggunaan suplemen yang tidak diperlukan, karena hal tersebut tidak hanya bisa menyebabkan pemborosan sumber daya tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko kesehatan jika suplemen dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian yang dilakukan oleh Rodrigues et al. (2021) mengemukakan bahwa Penggunaan suplemen secara sembarangan, terutama tanpa bimbingan nutrisisionis, dapat menimbulkan risiko kesehatan karena asupan nutrisi yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolik dan Potensi interaksi tidak diinginkan antara suplemen dan obat atau kondisi medis lain.

Pada pernyataan “Suplemen kesehatan bermanfaat sebagai pelengkap asupan makanan” mayoritas responden (83,7%) memiliki pemahaman yang benar bahwa suplemen kesehatan berfungsi sebagai pelengkap nutrisi harian dan membantu mempertahankan kondisi tubuh yang sehat. Tingginya tingkat pengetahuan pada aspek ini menunjukkan bahwa responden telah menyadari peran utama suplemen dalam menunjang kecukupan gizi. Temuan ini sejalan dengan definisi WHO (2020) yang menegaskan bahwa suplemen digunakan untuk melengkapi pola makan, bukan untuk mengobati, mencegah, ataupun menyembuhkan penyakit.

Sebanyak 42 responden (85,7%) menunjukkan pemahaman yang benar bahwa vitamin C berperan dalam memelihara dan meningkatkan fungsi sistem imun. Tingginya tingkat pengetahuan ini kemungkinan dipengaruhi oleh melimpahnya informasi mengenai manfaat vitamin C bagi daya tahan tubuh, khususnya selama masa pandemi COVID-19 ketika perhatian masyarakat terhadap kesehatan dan imunitas meningkat. Namun, perlu diingat bahwa suplementasi vitamin C umumnya memberikan manfaat terutama bagi individu yang mengalami defisiensi atau berada dalam kelompok berisiko tinggi, dan bukan ditujukan untuk masyarakat umum yang sudah mendapatkan asupan gizi seimbang dari pola makan sehari-hari (Cerullo et al., 2020). Penelitian oleh Firouzi et al. (2022) mengkonfirmasi Vitamin C merupakan mikronutrien esensial yang berperan penting dalam mendukung kinerja sistem imun tubuh. Senyawa ini membantu menjaga fungsi berbagai sel imun, termasuk neutrofil, makrofag, dan limfosit, yang berperan dalam mengenali serta menghancurkan patogen. Dalam kondisi infeksi, termasuk COVID-19, kebutuhan tubuh terhadap vitamin C meningkat sehingga kadar vitamin C dalam darah dapat menurun, oleh karena itu suplementasi dapat membantu memenuhi kebutuhan tambahan ini dan mendukung respons imun secara optimal.

Sebanyak 40 responden (81,6%) memberikan jawaban yang benar bahwa pernyataan “Semakin banyak suplemen kesehatan yang dikonsumsi akan semakin baik” adalah keliru. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah

memahami bahwa suplemen kesehatan harus dikonsumsi dalam takaran yang sesuai dan tidak boleh berlebihan. Pemahaman tersebut sangat penting karena asupan suplemen yang berlebihan berpotensi menimbulkan efek samping hingga menyebabkan toksisitas, terutama pada vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K yang dapat menumpuk di dalam tubuh (Gajendragadkar et al., 2021). Penelitian oleh Loftfield et al. (2024)) bahkan menemukan bahwa penggunaan multivitamin harian tidak memberikan manfaat mortalitas pada orang dewasa yang sehat dan Analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan multivitamin dengan penurunan risiko kematian akibat penyebab utama, termasuk penyakit kardiovaskular dan kanker. Oleh karena itu, pemahaman responden tentang prinsip "lebih banyak tidak selalu lebih baik" merupakan hal yang positif dan perlu terus diperkuat melalui edukasi kesehatan.

Terdapat ketidaksamaan tingkat pemahaman responden terkait multivitamin yang menunjukkan masih adanya miskonsepsi. Pada pernyataan "Multivitamin adalah suplemen kesehatan yang mengandung beberapa vitamin yang dibutuhkan tubuh untuk mencegah dan mengobati penyakit tertentu", sebanyak 34 responden (69,4%) menjawab dengan benar bahwa pernyataan tersebut tidak tepat. Namun, ketika diberikan pernyataan "Multivitamin mengandung lebih dari satu jenis vitamin", hanya 29 responden (59,2%) yang mampu menjawab dengan benar, sehingga mencerminkan bahwa sebagian responden belum memahami konsep multivitamin secara menyeluruh. Miskonsepsi tentang fungsi multivitamin sebagai obat pencegah dan pengobat penyakit merupakan kesalahan yang umum terjadi di masyarakat dan perlu diluruskan dengan edukasi yang tepat. Menurut *European Food Safety Authority* (EFSA, 2020) multivitamin adalah produk pangan, bukan obat medis, sehingga tidak dapat digunakan untuk mencegah, menyembuhkan, atau mengobati penyakit dan tidak boleh dijadikan pengganti pengobatan medis.

Regulasi BPOM No. 31 Tahun 2022 di Indonesia secara jelas menegaskan bahwa suplemen kesehatan, termasuk multivitamin, berperan sebagai pelengkap kebutuhan gizi serta membantu memelihara, meningkatkan, atau menunjang fungsi kesehatan tubuh, tetapi tidak ditujukan sebagai terapi pengobatan (BPOM, 2022). Studi komprehensif yang melibatkan 450,000 partisipan menemukan bahwa multivitamin tidak mengurangi risiko penyakit jantung atau kanker pada populasi umum (John Hopkins Medicine, 2024). Meskipun demikian, perlu dipahami bahwa multivitamin tetap memiliki fungsi yang signifikan bagi kelompok tertentu yang berpotensi mengalami kekurangan zat gizi. Berdasarkan informasi dari *National Institutes of Health* (NIH, 2024), terdapat beberapa kelompok populasi yang memang dapat memperoleh manfaat dari konsumsi multivitamin, terutama mereka yang berada dalam kondisi berisiko terhadap defisiensi nutrisi seperti wanita hamil dan menyusui membutuhkan asam folat tambahan untuk membantu mencegah cacat tabung saraf pada janin. Lansia juga sering memerlukan multivitamin karena kemampuan tubuh mereka dalam menyerap nutrisi cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Individu dengan kondisi medis yang mengganggu penyerapan nutrisi, seperti penyakit *Crohn* atau celiac, dapat memerlukan suplementasi tambahan. Begitu pula dengan vegetarian dan vegan yang rentan mengalami

kekurangan vitamin B12 dan zat besi. Selain itu, orang dengan pembatasan diet tertentu atau yang sulit mendapatkan makanan bergizi seimbang juga dapat terbantu oleh multivitamin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian mereka.

Aspek penyimpanan dan tata cara penggunaan suplemen kesehatan merupakan hal yang perlu mendapat perhatian serius. Hanya 40,8% responden yang menjawab dengan benar bahwa penyimpanan suplemen yang tidak sesuai petunjuk dapat merusak produk. Persentase yang rendah ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih kurang menyadari pentingnya penyimpanan yang tepat guna menjaga kualitas dan keamanan suplemen kesehatan. Berdasarkan regulasi BPOM, (2023), suplemen kesehatan sebaiknya disimpan pada suhu ruang, maksimal 30°C, serta dijauhkan dari paparan cahaya langsung dan kelembaban. Selain itu, penyimpanan sebaiknya tetap menggunakan kemasan asli untuk menjaga kualitas dan keamanan produk. Menurut Singh et al. (2020) penyimpanan suplemen yang tidak sesuai dapat mengakibatkan berkurangnya kandungan vitamin hingga 50% dalam beberapa bulan. Temuan ini menekankan perlunya edukasi mengenai penyimpanan yang tepat agar kualitas dan keamanan suplemen yang dikonsumsi tetap terjaga.

Pada pernyataan pemberian multivitamin boleh dilakukan tanpa memperhatikan aturan pemakaiannya hanya 32,7% responden yang menjawab dengan tepat bahwa pemberian multivitamin harus memperhatikan aturan pemakaian. Rendahnya persentase ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mungkin menganggap suplemen kesehatan sebagai produk yang aman dikonsumsi tanpa memperhatikan dosis dan petunjuk penggunaan. Padahal, konsumsi suplemen yang tidak sesuai aturan dapat menimbulkan risiko overdosis, interaksi dengan obat lain, atau efek samping yang merugikan. Penelitian yang dilakukan oleh Geller et al. (2015) menunjukkan estimasi lebih dari 20.000 kunjungan ke UGD pada orang dewasa dan anak-anak di AS setiap tahunnya disebabkan oleh efek merugikan dari penggunaan suplemen makanan, yang sering kali berkaitan dengan produk untuk penurunan berat badan, peningkatan energi, dan *micronutrient*, menyoroti pentingnya kesadaran dan edukasi mengenai risiko suplemen yang tidak diawasi atau digunakan secara tidak tepat. Peraturan BPOM No. 32 Tahun 2022, yang telah diubah melalui Peraturan No. 15 Tahun 2024, menegaskan bahwa kepatuhan terhadap petunjuk penggunaan yang tercantum pada label suplemen kesehatan sangat penting untuk menjamin keamanan serta efektivitas pemakaian produk.

Pada pernyataan tentang madu dan jahe merah sebagai contoh suplemen kesehatan yang berfungsi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, hanya 26 responden (53,1%) yang menjawab dengan benar. Angka ini tergolong lebih rendah dibandingkan pernyataan lain, menandakan bahwa pemahaman responden mengenai suplemen berbahan alami masih perlu diperbaiki. Madu dan jahe merah memang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan memiliki efek imunomodulator yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Senyawa bioaktifnya membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, mendukung respons imun yang seimbang, dan berpotensi melindungi tubuh dari infeksi atau stres oksidatif (Ayustaningwarno et al., 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan sedang mengenai penggunaan suplemen kesehatan. Aspek pengetahuan yang sudah baik meliputi pemahaman tentang fungsi suplemen sebagai pelengkap asupan makanan, manfaat vitamin C untuk sistem kekebalan tubuh, dan risiko konsumsi berlebihan. Namun, terdapat gap pengetahuan pada aspek penyimpanan, aturan pemakaian, dan suplemen berbahan alami, serta adanya miskonsepsi mengenai fungsi multivitamin. Karakter sosiodemografi responden tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat pengetahuan, menunjukkan perlunya akses informasi kesehatan yang lebih berkualitas. Berdasarkan temuan ini, disarankan dilaksanakan intervensi edukasi yang komprehensif, meliputi penyuluhan tentang penyimpanan dan penggunaan suplemen, klarifikasi fungsi multivitamin, edukasi tentang suplemen alami, pemberdayaan kader kesehatan/apoteker, serta pengembangan media edukasi yang mudah diakses. Dengan peningkatan pengetahuan yang berkelanjutan, diharapkan ibu rumah tangga dapat membuat keputusan yang lebih rasional dan tepat terkait penggunaan suplemen kesehatan bagi diri sendiri dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Algifari, M. H., Zachary, L., Yuliani, R. P., Aditama, H., Kristina, S. A., & Kristina, S. A. (2024). *Digital Health Literacy And Its Associated Factors In General Population In Indonesia*. 35(2), 355–362.
- Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Ayu, A. M., & Fogliano, V. (2024). *A Critical Review Of Ginger 'S (Zingiber Officinale) Antioxidant , Immunomodulatory Activities*. June, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1364836>
- Bimpong, K. A., Cheyuo, E. K., Abdul-Mumin, A., Ayanore, M. A., Kubuga, C. K., & Mogre, V. (2020). *Mothers ' Knowledge And Attitudes Regarding Child Feeding Recommendations , Complementary Feeding Practices And Determinants Of Adequate Diet*. 4–11.
- Bpom. (2022). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 32 Tahun 2022 Tentang Kriteria Dan Tata Laksana Registrasi Suplemen Kesehatan. In *Peraturan Bpom*. Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/details/303290/peraturan-bpom-no-32-tahun-2022>
- Bpom. (2023). *Peraturan Bpom No. 24 Tahun 2023 Tentang Persyaratan Keamanan Dan Mutu Suplemen Kesehatan*. Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/download/344070/peraturan-bpom-no-24-tahun-2023.pdf>
- Bpom. (2024). *Peraturan Bpom No. 15 Tahun 2024 Tentang Perubahan Atas Peraturan Bpom No. 32 Tahun 2022*. Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. https://business-indonesia.org/bpom_registration_of_foods_and_medicine_products
- Cerullo, G., Negro, M., Parimbelli, M., Pecoraro, M., Perna, S., Liguori, G., Rondanelli, M., Cena, H., & D'antona, G. (2020). The Long History Of Vitamin C: From Prevention Of The Common Cold To Potential Aid In The Treatment Of Covid-19. *Frontiers In Immunology*, 11, 574029. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.574029>
- Crawford, S. A., Brown, A. R., Teruel Camargo, J., Kerling, E. H., Carlson, S. E.,

- Gajewski, B. J., Sullivan, D. K., & Valentine, C. J. (2023). Micronutrient Gaps And Supplement Use In A Diverse Cohort Of Pregnant Women. *Nutrients*, 15(14), 3228. <https://doi.org/10.3390/nu15143228>
- Efsa. (2020). *Food Supplements*. European Food Safety Authority. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements>
- Firouzi, S., Pahlavani, N., Navashenaq, J. G., Clayton, Z. S., Beigmohammadi, M. T., & Malekhamadi, M. (2022). The Effect Of Vitamin C And Zn Supplementation On The Immune System And Clinical Outcomes In Covid-19 Patients. *Clinical Nutrition Open Science*, 44, 144–154. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2022.06.006>
- Gajendragadkar, P. R., Von Ende, A., Ibrahim, M., Valdes-Marquez, E., Camm, C. F., Murgia, F., & Khoo, C. (2021). Assessment Of The Safety Of High-Dose, Short-Term Supplementation With Vitamin D3: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Bmj Nutrition, Prevention & Health*, 4(1), 206–213. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000169>
- Geller, A. I., Shehab, N., Lovegrove, M. C., Kegler, S. R., Weidenbach, K. N., Ryan, G. J., & Budnitz, D. S. (2015). Emergency Department Visits For Adverse Events Related To Dietary Supplements. *New England Journal Of Medicine*, 373(16), 1531–1540. <https://doi.org/10.1056/nejmsa1504267>
- Hopkins, J. (2024). *Is There Really Any Benefit To Multivitamins?* Johns Hopkins Medicine Wellness And Prevention; Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/is-there-really-any-benefit-to-multivitamins>
- Lofffield, E., O'connell, C. P., Abnet, C. C., Graubard, B. I., Liao, L. M., Beane Freeman, L. E., & Sinha, R. (2024). Multivitamin Use And Mortality Risk In 3 Prospective Us Cohorts. *Jama Network Open*, 7(6), E2418729. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.18729>
- Lwakatare, M. (2023). *Dietary Supplement Use And Associated Factors Among Adults Working In Urban Settings In Tanzania: A Cross-Sectional Study*. <https://doi.org/10.1177/11786329231170752>
- Nengah, I., Nengah, I. B. S., Ahmad, F. A., Chrysella, R., S, D. A., Farah, K., Happy, N. E. S., Hieronimus, A., Safiinattunnajah, N., Wahyu, A. D., Yunita, A., & Rahem, A. (2020). *Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember*. 7(1), 1–7. <http://journal.unair.ac.id/jfkmi@hubungan-usia-dengan-tingkat-pengetahuan-article-16248-media-139-category-8.html>
- Neyla Nour Faudah, Sylvia Puspita, I. S. P. A. S. (2023). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Dan Kepatuhan Penggunaan Obat Anti Hipertensi Di Puskesmas Gorang Gareng Taji Magetan*. 2, 275–285.
- Nih. (2023). *Dietary Supplements: What You Need To Know*. National Institutes Of Health. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/dietarysupplements-consumer/>
- Nih. (2024). *Multivitamin/Mineral Supplements – Health Professional Fact Sheet*. National Institutes Of Health, Office Of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/mvms-healthprofessional/>
- Rodrigues, T. Da S., Vieira, G. S., Costa, W. P., Menezes, A. C. De, Silva, M. De F., & Lima, A. S. (2021). The Health Risks Associated With The Consumption Of Food Supplements Without Nutritional Guidance. *Research, Society And Development*, 10(11), E397101119639. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19639>
- Sa, H., & Laila, A. N. (2022). *The Roles Of Wives With Different Education Levels And Employment Status In Household Decision-Making: Evidence From Indonesian Family Life Survey (Ifls). 2020*, 334–340.
- Salulayang, D. D., Allo, J. T., & Tikirik, W. O. (2022). *Gambaran Pengetahuan*

- Masyarakat Tentang Pentingnya Konsumsi Vitamin Selama Masa Pandemi Covid-19. 1(2), 129–136. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V1i2.95>*
- Singh, R. P., Gangadharappa, H. V, & Mruthunjaya, K. (2020). Stability Studies Of Pharmaceutical Products: An Overview. *Journal Of Applied Pharmaceutical Science, 10(11)*, 154–163. <https://doi.org/10.7324/japs.2020.101121>
- Suprpto, S., Arda, D., Menga, M. K., & Situmeang, L. (2024). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Menuju Kesehatan Yang Berkualitas. 1*, 49–55. <https://doi.org/10.61099/jpmei.V1i2.40>
- Utaminingsyas, F. (2020). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor , Kota Salatiga Effectiveness Of Health Education On The Level Of Under-Five Children In Tingkir Lor Village , Salatiga. 7*, 171–184.
- Who. (2020a). *Guidelines On Food Fortification With Micronutrients*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9241594012>
- Who. (2020b). *Healthy Diet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>