

EDUKASI CARA PENYIMPANAN SUPLEMEN DI WILAYAH KELURAHAN PENGGILINGAN

Niko Prasetya, Honey Iskandar, Fitri Savitri*, Farizan Adriawan Zainal
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA

Email: fitrisavitri@ikifa.ac.id

ABSTRAK

Terjadi perubahan perilaku masyarakat semenjak Covid-19 guna pencegahan penyebaran Covid-19. Masyarakat mulai sadar terhadap pentingnya mengonsumsi seplemen kesehatan guna sebagai salah satu cara dalam pencegahan penyebaran Covid-19. Akan tetapi hal ini masih belum sejalan dengan peningkatan *awareness* masyarakat dalam penyimpanan suplemen. Penyimpanan suplemen yang masih belum memenuhi standar dapat menurunkan stabilitasnya. Hal ini yang menjadi latar belakang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di wilayah Kelurahan Penggilingan. Kegiatan PkM dilakukan melalui pemaparan materi kepada 74 warga dari beberapa RW. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diadakannya penyuluhan yang diukur menggunakan skor *pre-test* dan *post-test*.

Kata Kunci: pengetahuan, suplemen, *pre-test*, *post-test*

ABSTRACT

There have been changes in people's behavior since Covid-19 to prevent the spread of Covid-19. People are starting to realize the importance of consuming health supplements as a way to prevent the spread of Covid-19. However, this is still not in line with increasing public awareness of supplement storage. Storage of supplements that do not meet the standards can reduce their stability. This is the background for Community Service (PkM) activities in the Penggilingan Village area. Community Service activities were carried out through presentation of material to 74 residents from several RW. The results of data processing show an increase in community knowledge after the outreach was held, which was measured using pre-test and post-test scores.

Keywords: knowledge, supplement, *pre-test*, *post-test*

PENDAHULUAN

Terjadi perubahan perilaku masyarakat semenjak Covid-19 guna pencegahan penyebaran Covid-19. Rekomendasi WHO untuk tindakan pencegahan penyebaran Covid-19 antara lain adalah melakukan *handy hygiene*, *social distancing*, menggunakan masker, dan meningkatkan sistem imun. Peningkatan sistem imun dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, olahraga, menghindari stress, memperbaiki sistem pencernaan ataupun hormon serta mengonsumsi suplemen kesehatan. (Mukti, 2020) Suplemen kesehatan merupakan 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)

Keterbatasan tubuh untuk mendapatkan zat gizi yang lengkap dari makanan dapat dibantu dengan pemberian suplemen. Suplemen makanan merupakan suplemen yang mengandung zat gizi yang sebenarnya dapat diperoleh dari makanan, sedangkan suplemen kesehatan mengandung zat aktif yang memiliki efek farmakologis. Suplemen bekerja dengan mengatasi sumber sakit melalui zat yang terkandung didalamnya. (Lingga, 2013). Suplemen dapat digunakan sebagai tambahan nutrisi yang efektif untuk membantu memenuhi nutrisi dan meningkatkan kekuatan tubuh. Penggunaan suplemen yang tidak tepat dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan (Herliana, 2023)

Pemberian suplementasi dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan masing-masing individu. Pemilihan jenis suplemen juga harus sesuai dengan kebutuhan dan mempertimbangkan efek samping dari suplemen yang akan digunakan. (Lingga, 2014) Hindari mengonsumsi suplemen untuk tujuan pengobatan tertentu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau apoteker sebelum menggunakan suplemen untuk memastikan kandungan suplemen sudah sesuai yang diperlukan karena setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda. (Lidia, 2020)

Vitamin dan suplemen sebaiknya dikonsumsi di saat tubuh membutuhkannya

saja. Konsumsi vitamin dan suplemen yang tidak tepat dapat menyebabkan efek yang tidak diharapkan. Selain itu, jika mengonsumsi obat-obatan lain secara rutin kemungkinan dapat menyebabkan interaksi pada obat tersebut. Jika kebutuhan nutrisi harian tidak cukup terpenuhi, dapat mengonsumsi suplemen dan vitamin untuk mendapatkan asupan nutrisi tambahan, namun perlu bijak dalam memilih dan menggunakannya. (Lidia, 2020)

Dalam penyimpanan obat, yang dilakukan oleh masyarakat masih sangat sederhana dan konvensional tanpa memperhatikan ketentuan yang seharusnya dilakukan. Seperti pada lemari tidak standar yang masih bercampur dengan barang lainnya karena masyarakat mayoritas tidak memiliki sarana penyimpanan obat yang memadai seperti kotak obat. Terkadang masyarakat juga masih tidak memperhatikan kondisi penyimpanan obat seperti obat yang kedaluwarsa masih disimpan karena tampilan fisik masih bagus tanpa memperhatikan sisi stabilitas obat yang disimpan. (Wasito, *et. al*, 2018) Menyimpan obat di rumah adalah perilaku umum untuk swamedikasi dan pengobatan penyakit.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan konsumsi vitamin di Jati Asih tahun 2021 didapatkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan mengenai cara mengonsumsi vitamin yang baik (Tanty, *et. al*, 2021). Kegiatan penyuluhan terkait penyimpanan vitamin di suplemen di Kelurahan Duren Sawit didapatkan hasil bahwa sebanyak 56,4% responden belum mengetahui tentang suplemen yang tidak boleh disimpan ditempat yang terkena cahaya matahari, 44,4% belum mengetahui suplemen padat tidak boleh disimpan di dalam mobil dan 34,1% responden belum mengetahui bahwa wadah suplemen tidak dapat ditukar. (Widiyanto, *et.al*, 2023) Hal inilah yang menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan terkait penyimpanan suplemen di wilayah Kelurahan Penggilingan, Jakarta Timur.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada masyarakat di wilayah Kelurahan Penggilingan.

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 24 Juli 2023 di Aula Kelurahan Penggilingan, pukul 09.00-12.00 dengan jumlah peserta sebanyak 74 orang yang berasal dari beberapa RW. Penyuluhan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa dengan bantuan *power point* sesuai dengan tema yang telah ditentukan. Pengukuran pengetahuan responden dilakukan menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Ada tidaknya peningkatan pengetahuan masyarakat dapat diukur melalui peningkatan skor *pre-test* dan *post-test*. Skor *pre-test* dan *post-test* masing-masing responden juga diklasifikasikan ke dalam kategori baik, cukup dan kurang dengan ketentuan sebagai berikut (A Wawan, 2018):

| | |
|--------|--------------|
| Baik | : 76% - 100% |
| Cukup | : 56% - 75% |
| Kurang | : <56% |

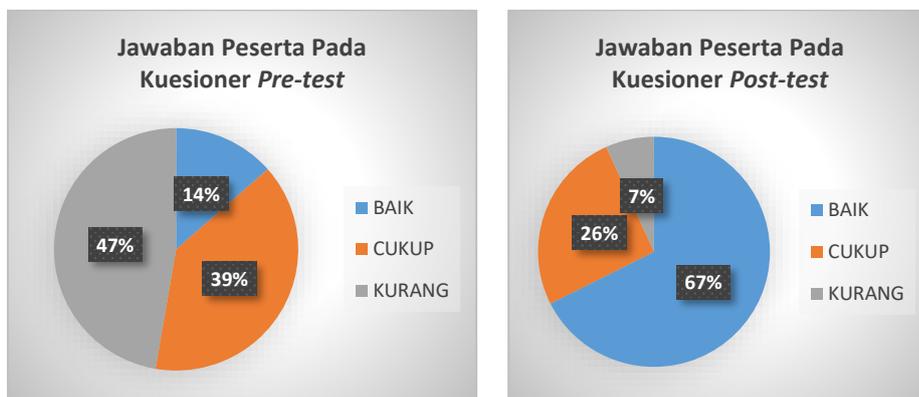
HASIL

Pelaksanaan kegiatan PkM ini diawali dengan studi literatur mengenai penyimpanan suplemen kesehatan. Kegiatan PkM diawali dengan pengisian kuesioner *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal responden terkait cara penyimpanan suplemen. Setelah pengisian kuesioner *pre-test*, dilanjutkan dengan pemberian materi sesuai urutan acara yang telah dicanangkan. Acara kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab seputar materi yang diberikan dan pemberian apresiasi dari panitia kepada masyarakat yang aktif berdiskusi. Setelah semua rangkaian acara inti selesai, kemudian dilanjutkan dengan *post-test* yaitu pengisian kuesioner setelah diberikan penyuluhan. Data demografi peserta penyuluhan ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Data demografi peserta

| No | Kategori | Jumlah (Ntotal = 74) |
|----|--------------------|--|
| 1 | Jenis Kelamin | Laki-Laki = 0 Perempuan = 74 |
| 2 | Usia | 18-29 = 2 30 – 39 = 18 40 – 49 = 36 50 – 59 = 18 |
| 3 | Tingkat Pendidikan | SMP/ sederajat = 3 SMA/ sederajat = 62 Diploma 3 = 9 |
| 4 | Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga = 70 Pegawai swasta = 2 Wiraswasta = 1 Pensiunan = 1 |

Responden dalam kegiatan ini semuanya adalah perempuan dengan rentang usia terbanyak pada kategori 40-49 tahun dengan tingkat pendidikan adalah SMA dan sederajat dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Jawaban dari masing-masing responden pada *pre-test* dan *post-test* kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup dan kurang seperti ditampilkan pada gambar 1.

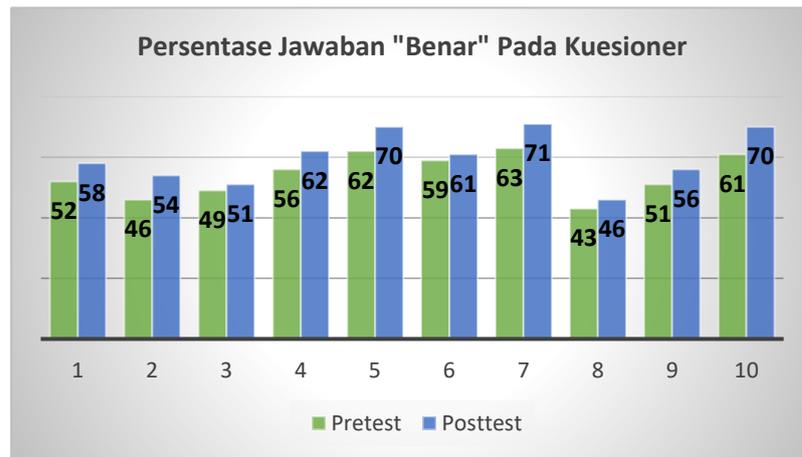


Gambar 1. Sebaran Jawaban Peserta untuk Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan melalui pemberian kuesioner. Jawaban dari masing-masing responden kemudian diklasifikasikan ke dalam 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Sebaran klasifikasi pengetahuan peserta disajikan pada gambar 1. Pada saat pemberian kuesioner *pre-test* terlihat bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori kurang 47% diikuti oleh kategori cukup dan baik dengan

masing-masing nilai sebesar 39% dan 14%. Sedangkan pada kuesioner *post-test* mayoritas berada pada kategori baik 67% dan diikuti cukup dan kurang masing-masing 26% dan 7%.

Kuesioner yang digunakan berisi pilihan jawaban benar dan salah, dimana gambar 2 menunjukkan persentase jawaban benar *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 2. Persentase Jawaban *Pre-test* dan *Post-test*

Terlihat bahwa untuk setiap pernyataan pada *pre-test* mengalami kenaikan pada *post-test*. Kondisi ini berarti peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait cara penyimpanan suplemen.

KESIMPULAN

Pada saat pemberian kuesioner *pre-test* terlihat bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori kurang 47% diikuti oleh kategori cukup dan baik dengan masing-masing nilai sebesar 39% dan 14%. Sedangkan pada kuesioner *post-test* mayoritas berada pada kategori baik 67% dan diikuti cukup dan kurang masing-masing 26% dan 7%. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Kelurahan Penggilingan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara penyimpanan suplemen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim dosen mengucapkan terima kasih kepada STIKes IKIFA dan pihak Kelurahan Penggilingan atas terwujudnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- A Wawan, Dewi M. 2018. Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika, h 11–18.
- Mukti, A.W. 2020. Hubungan Pengetahuan terhadap Perilaku Penggunaan Suplemen Kesehatan Warga Kebonsari Surabaya di Masa Pandemi Covid-19, *FARMASIS: Jurnal Sains Farmasi*, 1(1), 20–25
- BPOM RI. 2019. Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 17 Tahun 2019 Tentang Persyaratan Mutu Suplemen Kesehatan. Badan Pengawas Obat dan Makanan, 53:1689–1699.
- Lidia, K. 2020. Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Undana*, 14(2), 63–68
- Lingga, L. 2013. All About Stroke: Hidup Sebelum Dan Pasca Stroke. Jakarta: Elex Media Komputindo, h 214
- Lingga, L. 2014. Program Antix Tanpa Obat, Jakarta : Elex Media Komputindo. h 328
- Herliana, E. 2023. Berbagai Cara Menambah Berat Badan Yang Aman. Yogyakarta: Victory Pustaka Media. h 38
- Wasito, Hendri, Pratiwi, H., Wibowo, A., dan Solihat, N.K. 2018. Edukasi dan Peningkatan Kualitas Pengelolaan Obat di Rumah Tangga: Studi Kasus di Dusun Sidasari Wetan Desa Kubangkungkung Kawunganten Cilacap, *Acta Pharmaciae Indonesia*, 4(2), 7-12
- Tanty H.N., Sukowati Y., dan Andini M.D. 2021. Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Vitamin Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Jatiasih. *Jurnal Pengabdian IKIFA*, 1(1), 10-18
- Widiyanto, R., Iswandani, D., Tuahuns, F. dan Wulandari, M.R. 2023. Penyuluhan Kepada Masyarakat Terkait Penyimpanan Suplemen Di Wilayah Kelurahan Duren Sawit. *Jurnal Pengabdian IKIFA*, 2(1), pp.34-41