

## **PENYULUHAN KEPADA MASYARAKAT TERKAIT PENYIMPANAN SUPLEMEN DI WILAYAH KELURAHAN DUREN SAWIT**

Rahmat Widiyanto\*, Doni Iswandani, Farida Tuahuns, Muthia Rachma Wulandari  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA

Email\*: rahmatwidiyanto@ikifa.ac.id

### **ABSTRAK**

Pandemik COVID-19 yang terjadi beberapa tahun lalu menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup dan pola konsumsi suplemen oleh masyarakat. Peningkatan pola konsumsi ini menyebabkan perlu adanya *awareness* terkait penyimpanan suplemen agar mutu dan kualitas suplemen tetap terjaga. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilakukan kepada 85 warga masyarakat di wilayah Kelurahan Duren Sawit. Tujuan dari kegiatan PkM ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penyimpanan suplemen dengan baik dan benar melalui pemberian kuesioner *pretest* dan *posttest*. Keberhasilan dari program PkM ini diukur melalui adanya peningkatan skor kuesioner *posttest*.

**Kata Kunci:** Covid-19, Penyimpanan Suplemen, Kuesioner

### **ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic that occurred several years ago caused changes in lifestyle and supplement consumption patterns by the public. This increase in consumption patterns causes the need for awareness regarding supplement storage so that the quality of supplements is maintained. This Community Service (PkM) activity was carried out for 85 community members in the Duren Sawit Village area. The aim of this PkM activity is to increase public knowledge regarding storing supplements properly and correctly through administering pretest and posttest questionnaires. The success of the PkM program is measured through an increase in the posttest questionnaire score.*

**Keywords:** Covid-19, Storing supplements, Questionnaire

## **PENDAHULUAN**

Obat berperan sangat penting dalam pelayanan kesehatan. Penanganan dan pencegahan berbagai penyakit tidak dapat dilepaskan dari tindakan terapi dengan obat atau farmakoterapi. Berbagai pilihan obat yang saat ini tersedia, sehingga diperlukan pertimbangan-pertimbangan yang cermat dalam memilih obat untuk suatu penyakit. Tidak kalah penting, obat harus selalu digunakan secara benar agar memberikan manfaat klinik yang optimal. Terlalu banyaknya jenis obat yang tersedia ternyata juga dapat memberikan masalah tersendiri dalam praktek keseharian, terutama menyangkut bagaimana memilih dan menggunakan obat secara benar dan aman. (BPOM, 2014) Dalam upaya pengobatan suatu penyakit perlu diberikan beberapa jenis obat yang saling berbeda baik bentuk sediaan maupun kemasan, walaupun obat yang tersedia sederhana namun perlu dikelola dengan baik. Pengelolaan yang tidak baik selain menyebabkan biaya terbuang percuma juga dapat membahayakan jiwa. Penting untuk mengetahui cara penyimpanan obat untuk menjaga obat tetap dalam kondisi baik sehingga efektivitasnya tetap terjaga. Tempat penyimpanan obat yang tidak memenuhi syarat dapat menyebabkan perubahan sifat obat hingga kerusakan obat. (Plagandaru, 2018)

Suplemen kesehatan adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, serta 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) Multivitamin merupakan formula yang terdiri dari vitamin tunggal, beberapa (multi) atau kombinasi dengan mineral. Jumlah vitamin yang dibutuhkan di dalam tubuh sangatlah kecil dan vitamin tidak dapat dibentuk oleh tubuh secara cukup. (Yuliawati dan Djannah, 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)

Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat telah menyebabkan peningkatan penggunaan suplemen makanan. Usia diketahui memiliki pengaruh pada peningkatan suplemen makanan. Berdasarkan laporan Liberman HR. dan kawan-kawan menunjukkan bahwa hasil survei yang dilakukan CRN pada tahun 2018 menyatakan bahwa 75% orang dewasa Amerika Serikat mengonsumsi suplemen. Laporan CRN tersebut, diketahui rentang usia pengguna suplemen yaitu 69% orang berusia 18-34 tahun, 77% orang berusia 35-54 tahun. Berdasarkan penelitian, disebutkan bahwa mahasiswa perguruan tinggi di Amerika Serikat dengan rentang usia 16-23 tahun terindikasi menggunakan suplemen secara teratur dengan persentase sebesar 66%. Sementara itu, di Indonesia, pertumbuhan konsumsi rumah tangga di bidang kesehatan mengalami peningkatan sebesar 5,28%. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pertumbuhan permintaan akan produk kesehatan, termasuk suplemen (I Nengah *et al*, 2020)

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 103.860 rumah tangga atau 35,2% dari 249.959 rumah tangga di Indonesia menyimpan obat untuk swamedikasi, dengan proporsi tertinggi rumah tangga di DKI Jakarta 56,4%. Sejumlah 103.860 rumah tangga yang menyimpan obat, proporsi 35,7% diantaranya menyimpan obat keras dan 27,8% diantaranya menyimpan antibiotik. Hal ini memicu terjadinya masalah kesehatan baru, salah satunya adalah resistensi bakteri. Masyarakat tidak boleh sembarangan menyimpan obat, terlebih obat tersebut yang harus dikonsumsi dengan pengawasan tenaga kesehatan seperti obat keras dan antibiotik. (Kemenkes, 2013) Pada hasil penelitian yang dilakukan di RW 006 Kelurahan Jatinegara Kecamatan Cakung Jakarta Timur pada tahun 2019 diperoleh data yang menunjukkan bahwa 24 dari 30 responden yaitu 10 responden diantaranya menyimpan obat di dalam kulkas, 14 responden menyimpan obat di tempat yang berisiko terpapar panas atau cahaya matahari seperti di dekat jendela, atas kulkas. Hal ini menunjukkan bahwa responden belum melakukan penyimpanan obat secara benar. (Yunita, 2019)

Upaya pemerintah untuk menangani masalah pengelolaan obat di rumah

tangga telah diwujudkan dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang bertujuan agar masyarakat dapat berperilaku sehat dengan harapan akan berdampak pada kesehatan, lingkungan yang bersih, dan penurunan biaya pengobatan. Di dalam GERMAS, terdapat GEMA CERMAT yang berfokus pada sosialisasi DAGUSIBU dan menunjuk kader di masyarakat dengan tujuan untuk memperbaiki pola pengelolaan obat dalam masyarakat. (Direktorat Jenderal Kefarmasian dan Alat Kesehatan, 2020) Pada penelitian yang dilakukan di Kelurahan Periuk Jaya Tangerang pada tahun 2018 sebanyak 80 responden didapatkan hasil persentase tentang penyimpanan obat pada masyarakat berdasarkan letak tempatnya yaitu di atas kulkas sebanyak 159 obat (26,6%), lemari atau dekat tv sebanyak 152 obat (25,5%), dapur atau meja makan sebanyak 130 obat (21,8%), di dalam mobil sebanyak 107 obat (17,9%), di dalam tas sebanyak 40 obat (6,7%), di kotak obat sebanyak 9 obat (1,5%) pada penelitian ini masih ditemukan beberapa obat yang disimpan di tempat yang kurang tepat seperti di dekat tv maupun atas kulkas. Hal ini dikarenakan banyak dari responden yang belum mengetahui bagaimana obat disimpan di tempat yang seharusnya atau sesuai aturan yang tertera di kemasan. (Julia S, 2018)

Survei pendahuluan ke wilayah Kelurahan Duren Sawit dengan menemui Ketua Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) menemukan bahwa edukasi terkait penyimpanan suplemen belum termasuk dalam program Survei Mawas Diri dalam pelaksanaan Identifikasi Kebutuhan dan Harapan Masyarakat (IKHM). Berdasarkan uraian di atas, maka tim dosen ingin melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di wilayah Kelurahan Duren Sawit terkait penyimpanan suplemen.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat di wilayah Duren Sawit. Kegiatan ini dilakukan pada 24 Juli 2023 di Aula Kantor Kelurahan Duren Sawit pukul 08.00-11.00 dengan jumlah peserta sebanyak 85 orang. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan oleh ketua dan anggota pelaksana pengabdian masyarakat dengan menjelaskan tentang

penyimpanan suplemen yang baik. Penyuluhan dilakukan dengan media bantu *Power Point* dan video sehingga peserta dapat mengetahui dengan jelas bagaimana penyimpanan suplemen yang baik. Sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan responden diberikan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah dilakukan kegiatan.

## HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan berkoordinasi antara tim pelaksana dengan Ketua PKK Kelurahan Duren Sawit. Survei pendahuluan ke wilayah Kelurahan Duren Sawit dengan menemui Ketua Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) menemukan bahwa edukasi terkait penyimpanan suplemen belum termasuk dalam program Survei Mawas Diri dalam pelaksanaan Identifikasi Kebutuhan dan Harapan Masyarakat (IKHM). Berdasarkan uraian di atas, maka tim dosen ingin melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di wilayah Kelurahan Duren Sawit terkait penyimpanan suplemen. Kegiatan inti diawali dengan memberikan *pretest* melalui pengisian kuisisioner untuk mengetahui kemampuan awal mereka terhadap cara penyimpanan suplemen. Setelah pengisian kuisisioner *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian materi sesuai urutan acara yang telah dicanangkan. Materi yang disampaikan pertama adalah mengenai definisi, jenis-jenis obat dan manfaatnya. Materi yang disampaikan selanjutnya adalah cara penyimpanan suplemen dengan baik dan benar.

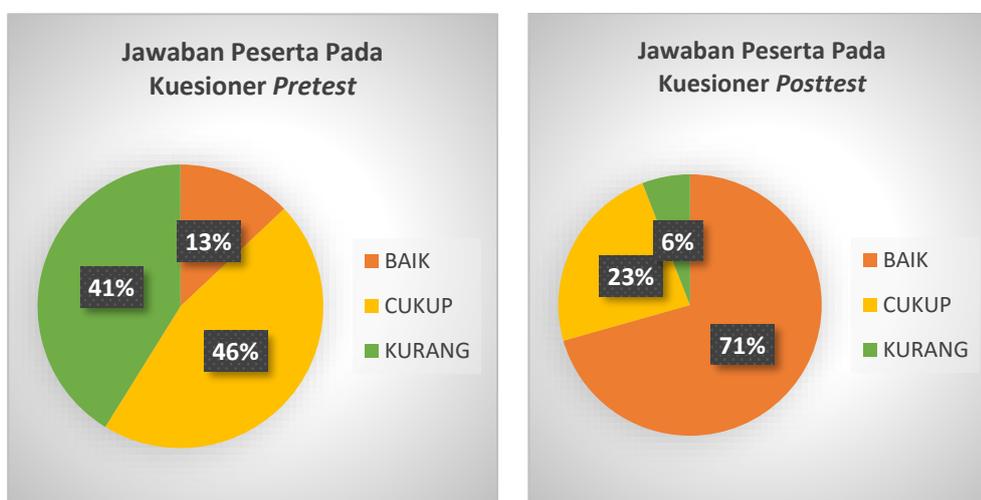
Acara kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab seputar materi yang diberikan dan apresiasi dari panitia kepada masyarakat yang aktif berdiskusi. Setelah semua rangkaian acara inti selesai, kemudian dilanjutkan dengan *posttest* yaitu pengisian kuisisioner setelah diberikan penyuluhan. Data demografi peserta penyuluhan ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1. Data demografi peserta**

No	Kategori	Jumlah (Ntotal = 85)
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki = 0 Perempuan = 85
2	Usia	21-29 = 9 30 – 39 = 18 40 – 49 = 36

		50 – 59 = 18 60 – 69 = 4
3	Tingkat Pendidikan	SD/ sederajat = 3 SMP/ sederajat = 3 SMA/ sederajat = 62 Diploma 3 = 9 Sarjana = 8
4	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga = 78 Pegawai swasta = 2 Wiraswasta = 1 Pensiunan = 1 Guru = 2 SPG = 1

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 berikut ini. Pada saat pemberian kuesioner *pretest* terlihat bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori cukup 46% diikuti oleh kategori kurang dan baik dengan masing-masing nilai sebesar 41% dan 13%. Sedangkan pada kuesioner *posttest* mayoritas berada pada kategori baik 71% dan diikuti cukup dan kurang masing-masing 23% dan 6%.



Gambar 1. Sebaran Jawaban Peserta untuk Kuesioner *Pretest* dan *Posttest*

Kuesioner yang digunakan berisi pilihan jawaban benar dan salah, dimana tabel 2 menunjukkan persentase responden yang menjawab benar untuk *pretest* dan *posttest*. Terlihat bahwa untuk setiap pernyataan pada *pretest* mengalami kenaikan

pada *posttest* terkecuali pada pernyataan ke-5 terkait penyimpanan suplemen di tempat lembab. Kondisi ini berarti peserta sudah mengetahui bahwa suplemen tidak boleh disimpan di tempat yang lembab.

**Tabel 2. Persentase Hasil *Pretest* dan *Posttest***

No	Indikator Pernyataan	% Jawaban benar		% Kenaikan skor
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Suplemen harus dikonsumsi sebelum memasuki tanggal kadaluarsa	77	79	2%
2	Menyimpan suplemen harus di lemari pendingin	64	72	8%
3	Suplemen disimpan di tempat aman agar mudah ditemukan	66	69	3%
4	Suplemen harus disimpan di tempat yang gelap	71	72	1%
5	Menyimpan suplemen di tempat yang lembab	69	69	0%
6	Dalam menyimpan suplemen, wadah suplemen dapat ditukar	56	71	15%
7	Suplemen boleh disimpan di kamar mandi	75	80	5%
8	Suplemen berbentuk padat dapat disimpan di dalam mobil	47	56	9%
9	Suplemen tidak boleh disimpan di bawah Cahaya matahari	38	47	9%
10	Menyimpan suplemen di lemari pendingin menyebabkan isi suplemen menjadi rusak	77	80	2%

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Kelurahan Duren Sawit dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyimpanan suplemen yang baik dan benar.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim dosen mengucapkan terima kasih kepada dan pihak Kelurahan Duren Sawit atas terwujudnya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. Pusat Informasi Obat Nasional. Pedoman Umum Obat. Jakarta; 2014, h 580.

- Badan POM R. Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 17 Tahun 2019 Tentang Persyaratan Mutu Suplemen Kesehatan. Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2019;53:2–3.
- B. S. IN, F. A A, R. C, Ayu S. D, K F, Fitria F, et al. Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. *J Farm Komunitas*. 2020;7(1):1.
- Direktorat Jendral Kefarmasian dan Alat Kesehatan. Pedoman Pelaksanaan Program GEMA CERMAT Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.; 2020, h 3.
- Julia Salsabila. Gambaran Penyimpanan Obat Rumah Tangga pada Masyarakat di RW 05 Kelurahan Periuk Jaya Tangerang periode Februari-April 2018. Banten: Poltekkes Jakarta; 2018, h 32-36.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013, h 40.
- Lidia K. Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19. *J Lemb Pengabdi Kpd Masy Undana*. 2020;14(2):63–8.
- Plagandaru B. Buku Saku Palang Merah Remaja ( PMR ). Boyolali: Palang Merah Indonesia; 2018, h 18.
- Yuliawati K, Djannah S. Bagaimana pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat tentang konsumsi multivitamin/ suplemen selama pandemi covid-19? *J Kesehat Masy Khatulistiwa* [Internet]. 2020;7(3):123–34. Available from: <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JKMK/article/view/2077/pdf>
- Yunita RD. Gambaran Penyimpanan Obat di Rumah Pada Masyarakat di RW 006 Kelurahan Jatinegara Kecamatan Cakung Jakarta Timur Periode Mei – Juli 2019. Jakarta: Akademi Farmasi IKIFA; 2019, h 4.