



---

## PENGABDIAN MASYARAKAT EDUKASI PASIEN RAWAT JALAN RS X JAKARTA PUSAT “CERDAS MEMILIH DAN MENGGUNAKAN SUPLEMEN KESEHATAN AMAN”

Oleh

Dwi Puspitasari

Program Studi Farmasi, Universitas Binawan

Email: [dwi.puspitasari@binawan.ac.id](mailto:dwi.puspitasari@binawan.ac.id)

---

### **Article History:**

Received: 14-05-2025

Revised: 04-06-2025

Accepted: 17-06-2025

### **Keywords:**

Edukasi; Suplemen;

Pasien Rawat Jalan

**Abstract:** *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. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan untuk membantu para partisipan untuk mengenal suplemen kesehatan yang aman untuk digunakan. Pada pengabdian Masyarakat ini dilakukan edukasi berupa presentasi terkait materi kontrasepsi terutama kontrasepsi oral serta dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi tanya jawab berlangsung dengan baik dan terlihat banyak antusias peserta untuk bertanya setelah mendengarkan materi yang telah dijabarkan oleh pembicara*

---

## PENDAHULUAN

Para era yang semakin maju Suplemen kesehatan menjadi pilihan masyarakat untuk pencegahan penyakit. Hal tersebut terlihat dari lonjakan penggunaan suplemen untuk pencegahan penyakit pada saat penyebaran COVID-19. Pada hasil survei Neurosensus menunjukkan 73% masyarakat Indonesia mengkonsumsi suplemen untuk melakukan pencegahan (Dini, 2021).

Pandemi COVID-19 membuat sebagian besar masyarakat lebih sadar pentingnya menjaga kesehatan. Salah satu caranya dengan mengonsumsi obat herbal dan suplemen kesehatan untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari serangan penyakit, termasuk COVID-19 (Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2020). Vitamin dan suplemen sebaiknya dikonsumsi saat tubuh memang membutuhkan saja. Konsumsi vitamin dan suplemen yang tidak tepat dapat menyebabkan efek yang tidak diharapkan. Selain itu jika mengonsumsi obat-obatan rutin, kemungkinan dapat menyebabkan interaksi obat (Andayani, 2020).

Berbagai laporan juga menunjukkan bahwa konsumsi suplemen begitu besar dan akan terus meningkat. Di Indonesia, pertumbuhan konsumsi rumah tangga di bidang kesehatan mengalami peningkatan sebesar 5,28% (Kemenkes RI, 2012). Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pertumbuhan permintaan akan produk kesehatan termasuk suplemen. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa perilaku positif masyarakat dalam mengonsumsi suplemen yang meningkat. Hal ini disebabkan masyarakat mulai memahami dan menyadari kegunaan dari suplemen.

Suplemen kesehatan adalah produk yang digunakan melengkapi kebutuhan gizi,



meningkatkan, memelihara yang mempunyai nilai gizi dan atau efek fisiologis, memperbaiki fungsi kesehatan, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan/atau bahan lain bukan tumbuhan yang bisa dicampur dengan tumbuhan (BPOM, 2020)

Kegiatan penyuluhan ini kami adakan untuk memberi informasi terkait Suplemen Kesehatan pada pasien rawat jalan di RS X di Jakarta Pusat. Pasien terdiri dari berbagai kalangan baik Wanita maupun Pria, baik. Hal tersebut guna memberikan informasi terkait pentingnya Suplemen Kesehatan dan pemilihan Suplemen yang dapat digunakan dengan aman dan sesuai kondisi penggunaannya, karena masih banyak Masyarakat yang kurang paham tentang pentingnya hal tersebut.

Dengan latar belakang inilah kami dari program studi farmasi universitas Binawan membuat suatu kegiatan penyuluhan tentang Cerdas Memilih Dan Menggunakan Suplemen Kesehatan Aman pada Pasien Rawat Jalan RS X di Jakarta Pusat.

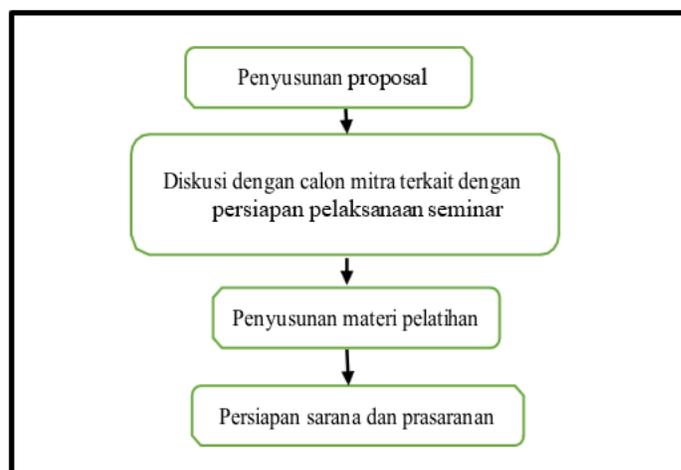
## METODE

Kegiatan ini secara umum memiliki langkah-langkah kerja untuk melaksanakan solusi dari permasalahan sesuai tercantum pada Tabel 1 Kerangka Pemecahan Masalah.

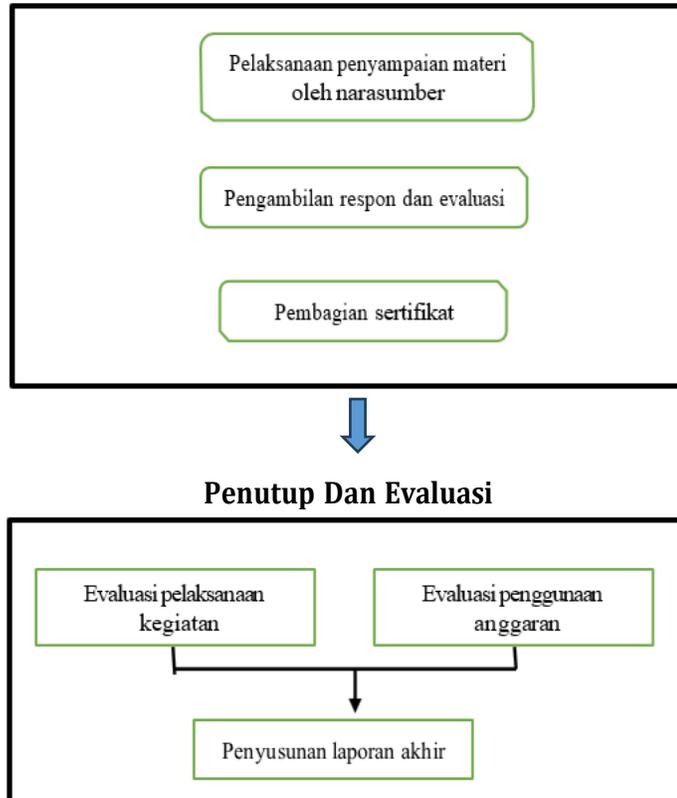
Kerangka tersebut juga menjadi acuan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi tiga tahap yakni persiapan, pelaksanaan, dan penutupan & evaluasi. Pada tahap pertama, dilakukan perisapan seperti, proposit, dan penyiapan materi. Beberapa topik yang dibahas dan di diskusikan yakni Batasan materi, tempat, waktu dan persiapan kegiatan pada H-1 atau gladi resik. Kegiatan ini melibatkan empat pemateri yang mana tiap pemateri/pembicara memiliki materi yang berbeda namun pada tema yang saling berhubungan dan mendukung.

Pada tahap ini persiapan menuju hari-H dilakukan sedemikian rupa hingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan ini berlangsung dengan durasi kurang lebih dua jam dengan detail susunan acara seperti yang tertera pada **Tabel 1** ada tahap terakhir, dilakukan evaluasi kegiatan secara keseluruhan dan disusun laporan akhir sebagai pertanggung jawaban.

### Persiapan



### Pelaksanaan



**Tabel 1 Kerangka Pemecahan Masalah**

## HASIL

Materi yang diberikan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pasien rawat jalan RS X di Jakarta Pusat mengenai Suplemen Kesehatan, bagaimana pentingnya memilih suplemen kesehatan yang aman. Pada kondisi tubuh yang baik, respon imun bekerja untuk mempertahankan kekebalan tubuh. Mengonsumsi suplemen dapat sebagai penunjang agar imunitas tubuh tetap stabil, beberapa kandungan suplemen yang bermanfaat meningkatkan daya tahan tubuh. Namun, penggunaan tersebut tetap mempertimbangkan kondisi masing-masing individu sehingga diperlukan edukasi oleh tenaga kesehatan, khususnya Apoteker.

Suplemen bukan pengganti makanan sepenuhnya, kita tetap perlu mengonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Suplemen tidak seperti obat, suplemen tidak ditujukan untuk mengatasi, mendiagnosa, mencegah atau menyembuhkan penyakit. Beberapa suplemen mengandung bahan aktif yang memiliki efek biologik dalam tubuh, sehingga dapat membahayakan jika tidak digunakan secara tepat. Kombinasi suplemen, memberikan suplemen bersama obat, mengganti obat dengan suplemen atau menggunakan suplemen secara berlebihan adalah tindakan yang tidak tepat (Andayani, 2020).

Sejauh ini klaim khasiat/manfaat yang telah disetujui oleh Badan POM RI masih sebatas membantu memelihara daya tahan tubuh. Belum pernah disetujui produk suplemen kesehatan dengan klaim mencegah atau mengobati penyakit yang disebabkan oleh virus COVID-19. Badan POM juga meluncurkan 10 produk informasi sebagai panduan bagi masyarakat salah satunya yaitu berupa Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam



Menghadapi COVID-19 di Indonesia (Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2020).

Saat pemberian edukasi kepada pasien rawat jalan dapat dilihat bahwa masih banyak pasien yang kurang paham terhadap penggunaan suplemen yang beredar dipasaran. Beberapa pasien justru mengkonsumsi suplemen dengan merk dagang yang berbeda namun mengandung zat aktif yang sama. Namun, setelah pemberian edukasi kepada pasien akhirnya mereka memahami bahwa tidak semua suplemen tersebut harus mereka konsumsi secara bersama-sama. Pasien dapat memilih salah satu suplemen yang akan dikonsumsi dengan aturan pakai dan dalam kondisi yang tepat sehingga dapat mencegah efek yang tidak diharapkan. Diakhir kegiatan diberikan kesempatan untuk menyampaikan kembali informasi yang sudah diberikan dan masyarakat dapat mengulang informasi yang sudah diberikan dengan tepat.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah melalui proses pemberian pre test dan post test pada responden yang berjumlah 54 peserta. Hasil pre test di dapatkan 73% kemudian setelah mendapatkan edukasi terkait suplemen kesehatan hasil post test meningkat menjadi 87% terkait pengetahuan tentang suplemen kesehatan yang aman.

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:



**Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian**

## KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan yang telah dilakukan kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa pentingnya kerjasama dan kolaborasi berbagai kalangan yang dapat membantu atau memberikan informasi manfaat dari suplemen kesehatan dan pemilihan suplemen kesehatan yang aman dan sesuai kebutuhan pemakainya. Berdasarkan antusias peserta dalam bertanya, menandakan banyak yang belum mengetahui dengan baik terkait suplemen kesehatan.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini.



#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Nomor 19 Tahun 2022 tentang Pedoman Klaim Suplemen Kesehatan.
- [2] Dini, V. A. (2021). Masyarakat indonesia paling banyak konsumsi vitamin c saat pandemi covid-19. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/22/masyarakat-indonesia-paling-banyak-konsumsi-vitamin-c-saat-pandemi-covid-19>, Diakses pada 21 Maret 2022, Pukul 13:45
- [3] Kemenkes RI. (2012). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 006 Tahun 2012 tentang Industri dan Usaha Obat Tradisional. Jakarta : Kemenkes RI
- [4] Bahan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia. Badan POM. Jakarta.
- [5] Pangestika, R. W., Mardianto, R., Ilmanita, D., & Ardianto, N. (2022). Edukasi tentang Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Desa Sumpersuko Kabupaten Malang. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 65–73. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1808>
- [6] Nurbaety, B., Rahmawati, C., Nopitasari, B. L., Qiyaam, N., Wardani, A. K., Pradiningsih, A., & Wahid, A. R. (2021). Edukasi Bijak Dalam Memilih Dan Menggunakan Suplemen Pada Masa Pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 469. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4482>
- [7] 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.
- [8] Sartini M, Del Puente F, Oliva M, Carbone A, Bobbio N, Schinca E, Giribone L, Cristina ML. Preventive Vitamin D Supplementation and Risk for COVID-19 Infection: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024 Feb 28;16(5):679. doi: 10.3390/nu16050679. PMID: 38474807; PMCID: PMC10935157.
- [9] Sinopoli A, Sciurto A, Isonne C, Santoro MM, Baccolini V. The Efficacy of Multivitamin, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, and Vitamin D Supplements in the Prevention and Management of COVID-19 and Long-COVID: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Nutrients*. 2024 Apr 29;16(9):1345. doi: 10.3390/nu16091345. PMID: 38732592; PMCID: PMC11085542.
- [10] Cerullo G, Negro M, Parimbelli M, Pecoraro M, Perna S, Liguori G, Rondanelli M, Cena H, D'Antona G. The Long History of Vitamin C: From Prevention of the Common Cold to Potential Aid in the Treatment of COVID-19. *Front Immunol*. 2020 Oct 28;11:574029. doi: 10.3389/fimmu.2020.574029. PMID: 33193359; PMCID: PMC7655735.
- [11] Shah K, Varna VP, Sharma U, Mavalankar D. Does vitamin D supplementation reduce COVID-19 severity?: a systematic review. *QJM*. 2022 Oct 25;115(10):665-672. doi: 10.1093/qjmed/hcac040. PMID: 35166850; PMCID: PMC9383458.
- [12] Shah K, Saxena D, Mavalankar D. Vitamin D supplementation, COVID-19 and disease severity: a meta-analysis. *QJM*. 2021 May 19;114(3):175-181. doi: 10.1093/qjmed/hcab009. PMID: 33486522; PMCID: PMC7928587.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN