KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN DAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN PADA REMAJA SMA ISLAM AL – AZHAR 3 JAKARTA SELATAN TAHUN 2005

*Mery Ramadani**

ABSTRACT

Quality of human resource (SDM) is the one of primary factor that need to performed a national development. Nutrient aspects takes a vital role to get the best quality of human resources. Adolescent need to getting some specific attention because of they have been growth experience and develop physically (Growth Spurt) and mentally. With the rapid development and improvement in food product, nutrition, pharmacy and communication, has influenced the behavior and life style, including eating habit in adolescent. One of it is the consumption of supplements to improve the quality of adolescent's dietarry. This research aim to see proportion of sex, nutrient knowledge, nutrient status, physical activity, body image, parents's education, parents's occupation, parents's food supplements consumption, and related with adolescent's food supplements consumption in SMA Islam Al-Azhar 3 Jakarta Selatan.This research use the cross sectional method. Research population are, all adolescent of I class and II class which fulfill of criteria and amount to 173 person. The result showed 62,4% of adolescent consumes food supplements. As a result from bivariat analysis known that nutrient knowledge and parents's food supplements consumption have a meaning correlation with adolescent's food supplements consumption. While of sex, nutrient status, physical activity, body image, parents's education and parents's occupation showing meaningless correlation with adolescent's food supplements consumption. Base on result of these researches so it is suggested to parents and school side to give nutrition knowledge for adolescent. We also suggested adolescent consumes health menu better than food supplements to fulfill daily food intake.

Keywords : Adelescent, Consumption of Food Supplements, Nutrition

PENDAHULUAN

Memasuki era globalisasi saat ini, Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas mutlak diperlukan. Terciptanya SDM yang berkualitas ditentukan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah sektor kesehatan, pendidikan dan ekonomi.

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal. Kekurangan zat gizi menyebabkan seseorang mudah terkena infeksi dan jatuh sakit, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang [1]. Remaja adalah SDM yang paling potensial dalam sebuah negara karena remaja merupakan generasi penerus dan penentu masa depan bangsa. Remaja dalam bahasa latin Adolecare berarti "tumbuh" atau tumbuh menjadi dewasa, dimana pada masa remaja pertumbuhan fisik berjalan sangat pesat (*Growth Spurt*). Di masa depan, remaja dapat menjadi SDM yang berkualitas jika sejak dini terpenuhi kebutuhan gizinya. Untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja ini tidaklah mudah mengingat remaja merupakan golongan rawan gizi. Rata-rata kecukupan energi remaja berdasarkan *Recommended Dietary*

* *Staf pengajar PSIKM FK Unand*

Allowence (RDA) adalah 3000 kkal/hari untuk remaja laki-laki dan 2200 kkal/hari untuk remaja puteri (Worthington, 2000). Untuk remaja Indonesia, angka kecukupan energi yang dianjurkan lebih rendah yaitu 2500 kkal/hari (laki-laki) dan 2000 kkal/hari (puteri)[2].

Setiap orang memiliki gaya hidup dan pola makan masing-masing yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain keluarga dan lingkungan. Sewaktu kecil, peran orang tua sangat dominan dalam menentukan kandungan gizi dan pola makan anak. Namun di usia remaja, anak mulai menentukan sendiri makanan yang disuka dan sering tanpa memperhitungkan aspek gizi. Remaja saat ini gemar mengkonsumsi makanan siap saji yang cenderung tidak seimbang kadar gizinya, terutama zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Terbentuknya konsep diri berupa body image pada remaja, juga menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makanan karena melakukan diit yang salah. Kebiasaan makan yang buruk ini menjadikan suplemen makanan sering digunakan untuk meningkatkan kualitas diit remaja [3].

Suplemen makanan adalah produk jadi yang dikonsumsi untuk melengkapi makanan sehari-hari. Suplemen makanan mengandung satu atau lebih bahan sebagai berikut: vitamin, mineral, tumbuhan atau bahan yang berasal dari tumbuhan, asam amino, bahan yang digunakan untuk meningkatkan Angka Kecukupan Gizi (AKG); atau konsentrat, metabolit, konstituen, ekstrak, atau kombinasi dari beberapa bahan sebagaimana tercantum dalam butir sebelumnya [4].

Di Indonesia, suplemen makanan dimasukkan dalam kategori makanan atau didaftar sebagai obat tradisional. Produk-produk suplemen makanan, sesuai dengan Surat Keputusan Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) No. HK 00.063.02360, semula dikenal sebagai produk yang digunakan untuk melengkapi makanan. Saat ini ada sekitar 3500 jenis produk suplemen yang diizinkan beredar di Indonesia. Tidak sembarang produk suplemen boleh beredar di Indonesia, hanya produk suplemen yang diproduksi oleh perusahaan farmasi yang memenuhi syarat *Good Manufacturing Process* (GMP) saja yang dibolehkan untuk beredar.

Dewasa ini penggunaan suplemen makanan cenderung meningkat. Meskipun perlu atau tidaknya mengkonsumsi suplemen masih menjadi perdebatan, kenyataan yang ada justru menunjukkan adanya peningkatan jumlah pengguna produk suplemen. Hal ini mungkin dikarenakan perubahan pola makan dan gaya hidup, dimana saat ini masyarakat cenderung lebih menyukai jenis makanan yang praktis, cepat saji, berkadar lemak tinggi yang banyak beredar di pasaran [3]. Selain itu, lingkungan dengan tingkat polusi yang semakin tinggi bisa menjadi pertimbangan dalam menambah asupan vitamin dan mineral tubuh melalui penggunan suplemen. Suplemen makanan juga dibutuhkan oleh pekerja yang tidak memiliki waktu berolah raga secara teratur serta pekerja dengan tingkat stress yang tinggi [6].

Berbagai penelitian mengenai suplemen makanan juga menunjukkan tingkat konsumsi yang tinggi. Hasil penelitian Eldridge et.al (1994) pada mahasiswa di Arizona menyebutkan bahwa, 62,1% mahasiswa mengkonsumsi suplemen makanan. Persentase yang lebih tinggi juga didapatkan melalui penelitian Anggondowati (2002), dimana 70,9% mahasiswa FKM UI yang diteliti mengkonsumsi suplemen makanan. Sedangkan penelitian pada karyawan BNI yang dilakukan Indriana tahun 2003 menyebutkan bahwa 63,3% karyawan mengkonsumsi suplemen.

Berdasarkan laporan *Food Standars Agency* (FDA), di Amerika Serikat 40% kaum perempuan dewasa dan 30% laki-laki diketahui mengkonsumsi suplemen makanan. Pada tahun 2000, Puslitbang Farmasi Depkes RI telah melakukan survei konsumen di tiga kota besar (Jakarta,Surabaya dan Bandung) tentang konsumsi suplemen makanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi suplemen makanan terbanyak adalah pada perempuan (78,1%). Kebanyakan mereka mengkonsumsi untuk menjaga kesehatan atau meningkatkan stamina (59,4%), sebagian hanya untuk mengatasi kegemukan, mencegah keriput (proses penuaan) serta menghaluskan kulit yang kasar. Lama pemakaian suplemen makanan untuk menjaga kesehatan berkisar 1-3 tahun (40,6%).

Mengkonsumsi suplemen makanan tidaklah salah, namun yang perlu diperhatikan adalah penggunaannya harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi yang berlebihan akan mengganggu pencernaan, menyebabkan diare dan keracunan [5].

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa di kota-kota besar, suplemen makanan lebih banyak dikonsumsi oleh golongan menengah ke atas. Dipilihnya SMA Islam Al Azhar 3 Jakarta Selatan sebagai lokasi penelitian adalah dengan pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan sekolah dengan mayoritas siswa berasal dari golongan ekonomi menengah keatas, sehingga kecenderungan untuk

mengkonsumsi suplemen lebih besar.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proporsi jenis kelamin remaja, pengetahuan gizi, kebiasaan makan menu seimbang, status gizi, aktivitas fisik, body image, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, konsumsi suplemen makanan orangtua dan hubungannya dengan konsumsi suplemen remaja di SMA Islam Al-Azhar 3 Jakarta Selatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dari data primer melalui kuesioner. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana variabel dependen dan independennya diamati dalam waktu yang bersamaan untuk mengetahui konsumsi suplemen dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada remaja.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20,21 dan 25 Mei 2005 di SMA Islam Al Azhar 3 Jakarta Selatan, dengan alamat Jl. Sisingamangaraja Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Populasi adalah seluruh siswa SMA Islam Al Azhar 3 Jakarta Selatan yang duduk di kelas I dan kelas II Siswa kelas I berjumlah 187 orang sedangkan siswa kelas II berjumlah 168 orang, sehingga didapatkan jumlah keseluruhan siswa sebanyak 355 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 173 orang yang diperoleh melalui perhitungan menggunakan uji hipotesis beda proporsi 2 sisi.

Pengumpulan data dilakukan secara primer dengan alat bantu kuesioner yang diisi sendiri oleh masing-masing siswa. Data diperoleh peneliti berdasarkan hasil kuesioner tersebut. Untuk data antropometri, diperoleh dengan cara menimbang berat badan (kg) dan mengukur tinggi badan siswa (cm). Uji yang digunakan yaitu *Chi-Squre* (karena varibel dependen dan independennya adalah variabel kategorik dan kategorik), pada 95% Confidence Interval (95% CI). Bila p-value <0,05 berarti hasil perhitungan statistik signifikan, yang artinya ada perbedaan proporsi antara variabel independen dengan dependen. Sedangkan bila p-value >0,05, berarti tidak ada perbedaan proporsi antara kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian di SMA Islam Al- Azhar 3 juga menunjukkan kecenderungan tingginya tingkat konsumsi suplemen makanan di kalangan remaja, dimana lebih dari separuh responden (62,4%) mengkonsumsi suplemen. Dari 108 responden yang mengkonsumsi suplemen, sebanyak 75% mengkonsumsi satu jenis produk suplemen, sedangkan 25% lainnya mengkonsumsi lebih dari 1 jenis produk suplemen dan 50,9% dari mereka mengkonsumsi suplemen setiap hari. Alasan terbanyak responden mengkonsumsi suplemen adalah untuk menjaga kesehatan (72,2%) dan atas anjuran dari keluarga (68,5%).

Setelah mengkonsumsi suplemen, sebanyak 44,4% merasakan manfaat untuk stamina (kebugaran dan tidak gampang sakit), 32,4% merasa lebih sehat (membantu proses penyembuhan penyakit), dan manfaat lainnya dirasakan oleh 3,7% responden. Meskipun begitu, ada juga responden yang tidak merasakan perubahan apapun setelah mengkonsumsi suplemen (19,4%). Persentase jumlah remaja laki-laki lebih besar bila dibandingkan dengan jumlah remaja perempuan. Jumlah remaja laki-laki sebanyak 56,1%, sedangkan remaja perempuan sebanyak 43,9%.

Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya perbedaan proporsi antara jenis kelamin, kebiasaan makan menu seimbang, status gizi, aktivitas fisik, *body image*, pendidikan Ibu, dan status bekerja Ibu dengan konsumsi suplemen remaja. Sedangkan perbedaan proporsi didapatkan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi suplemen remaja dan konsumsi suplemen Ibu dengan konsumsi suplemen remaja (tabel 1).

Dari hasil penelitian antara pengetahuan gizi dengan konsumsi suplemen, diperoleh bahwa persentase responden yang mengkonsumsi suplemen, lebih banyak berpengetahuan gizi baik (78,0%), dibanding pengetahuan gizi kurang (57,6%). Hasil uji statistik menunjukkan, adanya perbedaan proporsi antara pengetahuan gizi dengan konsumsi suplemen, dengan p Value = 0,029. Dapat disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan gizi baik, lebih memperhatikan keadaan gizinya, salah satunya dengan cara mengkonsumsi suplemen. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang suplemen omega-3 oleh Utami (1998), yang menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan kuat dengan penggunaan suplemen. Responden yang pengetahuan gizinya baik mempunyai kemungkinan 5,18 kali menggunakan suplemen omega-3.

Konsumsi suplemen responden lebih besar persentasenya pada Ibu yang juga mengkonsumsi suplemen (70,5%), sedangkan Ibu yang tidak

mengkonsumsi suplemen hanya 43,1% anaknya yang mengkonsumsi suplemen. Hasil uji statistik juga menunjukkan adanya perbedaan proporsi antara konsumsi suplemen anak dengan konsumsi Ibu.

Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Lee et.al (2001) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi suplemen Ibu dengan konsumsi suplemen anak. Ibu yang menggunakan suplemen lebih mengutamakan makanan sehat dan lebih mengawasi intake makanan anak perempuannya. Adanya perbedaan proporsi antara konsumsi suplemen anak dengan konsumsi suplemen Ibu bisa disebabkan karena besarnya persentase ibu yang mengkonsumsi suplemen dan menerapkan hal yang sama pada anaknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 62,4% remaja SMA Islam Al Azhar 3 Jakarta Selatan mengkonsumsi suplemen makanan. Lebih banyak pada responden yang mempunyai kebiasaan makan menu kurang seimbang (63,8%), status gizi baik (67,5%), aktivitas tinggi (70,1%), dan body image sesuai (71,1%). Sebagian besar remaja (72,2%) mengkonsumsi suplemen dengan alasan untuk menjaga kesehatan dan atas anjuran dari keluarga (68,5%). Berdasarkan uji statistik didapatkan ada perbedaan proporsi antara pengetahuan gizi dengan konsumsi suplemen, dan perbedaan proporsi antara konsumsi suplemen Ibu dengan konsumsi suplemen remaja.

Tabel 1. Hasil Analisis Bivariat Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Suplemen Remaja

Variabel	Konsumsi Suplemen				p Value
	Ya		Tidak		
	n	%	N	%	
Jenis Kelamin					
▪ *Laki-laki*	62	63,9	35	36,1	0,765
▪ *Perempuan*	46	60,5	30	39,5	
Pengetahuan Gizi					
▪ *Baik*	32	78,0	9	22,0	0,029*
▪ *Kurang*	76	57,6	56	42,4	
Kebiasaan Makan Menu Seimbang					
▪ *Kurang*	95	63,8	54	36,2	0,501
▪ *Baik*	13	54,2	11	45,8	
Status Gizi					
▪ *Gizi kurang*	8	57,1	6	42,9	
▪ *Gizi baik*	77	67,5	37	32,5	0,200
▪ *Gizi lebih dan obesitas*	23	51,1	22	48,9	
Aktivitas Fisik					
▪ *Tinggi*	54	70,1	23	29,9	0,247
▪ *Rendah*	28	58,3	20	41,7	
Body Image					
▪ *Tidak sesuai*	81	60,0	54	40,0	0,292
▪ *Sesuai*	27	71,1	11	28,9	
Pendidikan Ibu					
▪ *? SMA*	29	65,9	15	34,1	0,710
▪ *> SMA*	79	61,2	50	38,8	
Status Bekerja Ibu					
▪ *Bekerja*	45	58,4	32	41,6	0,260
▪ *Tidak bekerja*	63	65,6	33	34,4	
Konsumsi Suplemen Ibu					
▪ *Ya*	86	70,5	36	29,5	0,001*
▪ *Tidak*	22	43,1	29	56,9	

Besarnya persentase konsumsi suplemen ini dikhawatirkan menggeser kedudukan menu seimbang dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi, padahal mengkonsumsi menu seimbang adalah cara terbaik. Oleh karena itu disarankan kepada remaja untuk mencukupi kebutuhan zat gizi adalah paling tepat melalui makanan, dibandingkan dengan cara mengkonsumsi suplemen. Jika ingin mengkonsumsi suplemen, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan ahli gizi.

Daftar Pustaka

1. Almatsier, S, 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
2. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, 1998. LIPI, Jakarta.
3. Wahlqvist, M.L, 2002. Food and Nutrition. Allen &Unwin Pty Ltd, Australia.
4. Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan, 1996. Surat Keputusan Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
5. Guthrie, H.A & Mary, F.C, 1995. Human Nutrition. Mosby Company, St. Louis. Missouri.
6. Tati, 2004. Suplemen Diperlukan Bila Tidak Mencukupi Dari Makanan.
7. www.mediasehat.com.
8. Krummel, 1996. Nutrition in Women's Health. An Aspen Publication, Gaithersburg, Maryland