

Tingkat Pengetahuan Remaja: Cara Memilih Dan Menggunakan Suplemen Yang Aman Bagi Remaja

Irma Susanti¹, Auliya Rohma Sa'ida^{2*}, Hilda Amelia Faustin³, Hilda Rohadatul Aliyah⁴, Risma Ayu Fepbianti⁵

^{1,2,3,4,5} Jurusan S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Jl. Raya Plalangan, Plosowahyu No. KM 02 Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: aulyarohmas19@gmail.com

ABSTRAK

Suplemen kesehatan saat ini telah banyak digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat, termasuk remaja seiring meningkatnya promosi industri dan tren gaya hidup sehat di media sosial. Namun, penggunaan yang tidak tepat dapat berpotensi menimbulkan risiko kesehatan sehingga diperlukan pengetahuan yang baik dalam memilih dan menggunakan suplemen secara aman. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai suplemen menjadi penting untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait pemilihan dan penggunaan yang rasional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai cara memilih dan menggunakan suplemen kesehatan yang aman. Metode yang digunakan edukasi melalui penyuluhan. Subjek dalam kegiatan ini adalah siswa SMK Muhammadiyah 1 Lamongan dengan jumlah 38 orang yang diberikan edukasi melalui metode ceramah menggunakan media *power point*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) edukasi, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan nilai $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait pemilihan dan penggunaan suplemen kesehatan. Kesimpulan dari adanya kegiatan ini edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja sehingga dapat mendukung penggunaan suplemen yang lebih aman, tepat, dan rasional.

Kata Kunci: Edukasi; Pemberdayaan; Pengetahuan; Remaja; Suplemen_Kesehatan

Diterima:
05-05-2026

Disetujui:
21-05-2026

Online:
21-05-2026

ABSTRACT

Health supplements are now widely used by various segments of the population, including adolescents, due to increased industry promotion and healthy lifestyle trends on social media. However, improper use can potentially pose health risks, making it essential to have a good understanding of how to select and use supplements safely. Therefore, health education regarding supplements is crucial for improving adolescents' understanding of rational selection and use. This community service activity aims to determine the level of knowledge among teenagers regarding how to select and use health supplements safely. The method used was education through counseling. The subjects in this study were 38 students from SMK Muhammadiyah 1 Lamongan who received education through lectures using PowerPoint presentations. Data collection was conducted using questionnaires before (*pretest*) and after (*posttest*) the education session, and the data were analyzed using the *Wilcoxon* test. The results showed an increase in adolescents' knowledge levels between before and after the education session, as indicated by a significant difference between the *pretest* and *posttest* scores with a p -value of 0.001. This indicates

that the education provided was effective in improving adolescents' understanding regarding the selection and use of health supplements. The conclusion from this activity is that health education plays a crucial role in enhancing knowledge.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society

Keywords: Education; Empowerment; Knowledge; Teenagers; Health_Supplements

Received:
2026-05-05

Accepted:
2026-05-21

Online:
2026-05-21

1. Pendahuluan

Suplemen Kesehatan merupakan produk yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi, menjaga, meningkatkan, dan memperbaiki fungsi kesehatan [1]. Suplemen kesehatan adalah produk yang dirancang untuk melengkapi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Jenis-jenis suplemen kesehatan berdasarkan regulasi BPOM, seperti zinc yang merupakan mineral, vitamin larut dalam air yaitu B dan C, vitamin yang larut dalam lemak yakni A, D, E, dan K. Selain itu juga terdapat suplemen nutrisi atau diet seperti asam lemak omega-3 dan probiotik [2].

Suplemen Kesehatan yang diproduksi dan didistribusikan di Indonesia harus memiliki nomor izin edar (NIE). Oleh karena itu, suplemen kesehatan perlu memenuhi standar keselamatan, manfaat, dan kualitas sesuai dengan regulasi yang berlaku. Pada peraturan BPOM, pemilihan jenis suplemen didasarkan pada kebutuhan tubuh dan memperhatikan informasi pada produk suplemen [3]. Remaja harus mampu melindungi diri dari suplemen kesehatan palsu dengan cara CEK KLIK yaitu cek Kemasan, cek Label, cek Nomor Izin Edar, dan cek Kadaluwarsa. Cara tersebut dapat meminimalisir terjadinya kesalahan dalam pemilihan serta penggunaan suplemen [4].

Saat ini, suplemen kesehatan digunakan oleh berbagai kalangan masyarakat dari berbagai usia. Peningkatan penggunaannya semakin terlihat seiring dengan gencarnya promosi dari pelaku industri, serta mulai menjadi gaya hidup untuk merawat kesehatan bagi masyarakat modern [5]. Meluasnya pemakaian produk juga berkontribusi terhadap meningkatnya permintaan dan kebutuhan konsumen terhadap suplemen kesehatan, baik yang diproduksi lokal maupun impor. Hal ini dapat menyebabkan risiko beredarnya produk-produk suplemen palsu. Untuk melindungi diri dari suplemen palsu dapat dilakukan dengan mengenali ciri, seperti harga yang terlalu murah dibanding produk sejenis yang telah beredar, informasi produk yang tidak lengkap, tempat penjualan produk yang tampak tidak meyakinkan, dan produk tidak memiliki izin edar dari BPOM [3]. Informasi mengenai suplemen kesehatan menjadi penting bagi konsumen agar mereka bisa memilih suplemen yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, konsumen perlu mendapatkan pengetahuan tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemakaian suplemen kesehatan agar manfaat yang diperoleh sesuai dengan harapan dan tidak menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan [6].

Penggunaan suplemen yang berlebihan akan menimbulkan efek yang bahaya seperti penggunaan vitamin D yang berlebihan untuk diet dapat menyebabkan keusakan sistem organ dan terjadi hiperkalsemia berat [7]. Pengetahuan dalam penggunaan yang aman dan efektif dalam meningkatkan daya tahan tubuh bagi remaja sangat penting untuk mencegah terjadinya efek yang tidak diinginkan dan berbahaya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai cara mengenali, memilih, serta menggunakan suplemen kesehatan yang aman untuk kalangan remaja. Salah satu solusi dalam memilih dan menggunakan suplemen kesehatan yang aman bagi remaja yaitu dengan memberikan edukasi tentang penggunaan suplemen kesehatan yang aman melalui penyuluhan cara memilih dan menggunakan suplemen kesehatan yang aman [8].

2. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini yakni ceramah. Pelaksanaan kegiatan meliputi: Tahap persiapan yaitu melakukan perizinan ke SMK Muhammadiyah 1 Lamongan dan membuat media yang akan digunakan (*power point*). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Lamongan Kabupaten Lamongan. Waktu pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 2 April 2026 pada pukul 10.00-12.00 WIB. Peserta dalam kegiatan ini yakni siswa SMK jurusan farmasi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dimulai dengan penyebaran kuesioner *pretest*, kemudian dilaksanakan pemaparan materi oleh tim pelaksana. Selanjutnya dilakukan tanya jawab beserta diskusi antara tim pelaksana dan responden, dan diakhiri dengan *posttest* pada responden. Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan metode ceramah, instrumen yang digunakan yakni kuesioner yang disusun oleh tim pelaksana dengan nilai validitas 0,60 dan nilai realibilitas 0,361 yang artinya kuesioner tersebut terbukti valid. Setelah diperoleh data *pretest* dan *posttest*, selanjutnya data akan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi [9]

3. Hasil dan Pembahasan Hasil

Hasil



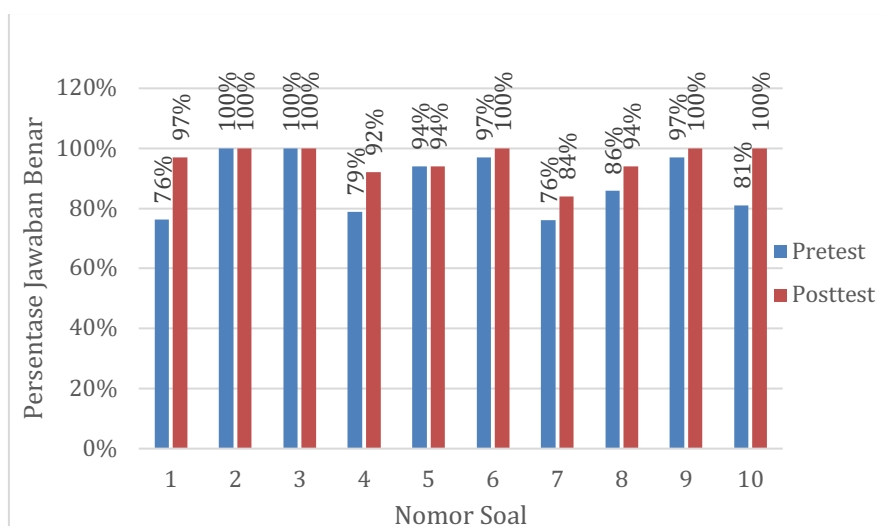
Gambar 1. Pelaksanaan edukasi

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada siswa dengan jumlah 38 orang yang diberikan edukasi tentang suplemen kesehatan dengan media *power point*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi Responden	Persentase (%)
Usia (tahun)	15	3	8
	16	5	13
	17	16	42
	18	14	37
Kelas	10	12	32
	11	12	32
	12	14	37

Berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden dalam kegiatan ini pada rentang usia 15-18 tahun. Jumlah tertinggi terdapat pada usia 17 tahun dengan jumlah 16 responden (42%), dan terendah pada usia 15 tahun dengan jumlah 3 responden (8%). Berdasarkan kelas menunjukkan bahwa responden dalam kegiatan ini berjumlah 38 responden yang terdiri dari siswa kelas 10, 11, dan 12. Siswa kelas 10 dan 11 masing-masing dengan jumlah 12 siswa (32%), dan kelas 12 dengan jumlah siswa 14 (37%).



Gambar 2. Tingkat pengetahuan responden

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan tingkat pengetahuan responden yang terlihat adanya perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada setiap soal. Secara umum nilai tersebut mengalami peningkatan setelah diberikan penjelasan materi. Nilai terendah terlihat pada soal nomor 7 dengan persentase *pretest* 76% dan meningkat menjadi 84% pada nilai *posttest*, sedangkan nilai tertinggi terlihat pada soal nomor 10 dengan persentase *pretest* 81% dan meningkat menjadi 100% pada nilai *posttest*.

Tabel 2. Uji *Wilcoxon* Perbedaan *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	n	Asymp. Sig (2-tailed)
<i>Pretest</i>	38	3
<i>Posttest</i>	38	5

Penggunaan uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan yang bermakna antara *pretest* dan *posttest*. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 38 orang. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Pembahasan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Lamongan dengan jumlah responden 38 siswa remaja dengan jenis kelamin keseluruhan yakni perempuan. Responden terdiri dari kelas 10, 11, dan 12 yang dapat dilihat pada tabel 1.

Pada gambar 2 yang menunjukkan tingkat pengetahuan responden, secara umum nilai tersebut mengalami peningkatan setelah diberikan penjelasan materi. Nilai terendah terlihat pada soal nomor 7 dengan persentase *pretest* 76% dan meningkat menjadi 84% pada nilai *posttest* dengan soal tentang "Suplemen hanya boleh digunakan saat tubuh sudah sakit?". Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman responden masih rendah dan menganggap bahwa penggunaan suplemen kesehatan hanya pada saat tubuh sudah sakit. Penggunaan suplemen tidak digunakan pada saat tubuh sudah sakit akan tetapi penggunaannya ditujukan untuk memperbaiki daya tahan tubuh dengan membantu penyerapan yang cepat pada makanan yang bergizi sehingga tubuh tidak akan mudah sakit [3]. Nilai tertinggi terlihat pada soal nomor 10 dengan persentase *pretest* 81% dan meningkat menjadi 100% pada nilai *posttest* dengan soal tentang "Remaja boleh memilih suplemen hanya berdasarkan iklan atau tren?". Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang sangat baik terhadap materi tentang soal tersebut dan responden memahami bahwa penggunaan suplemen kesehatan berdasarkan kebutuhan kesehatan, bukan mengikuti tren yang sedang berkembang di masyarakat. Hal ini didukung penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap remaja dalam mengambil keputusan. Selain itu juga edukasi bermanfaat dalam pemahaman remaja terkait kebutuhan gizi dan kesehatan sehingga dapat mengurangi risiko perilaku yang tidak tepat [5].

Pada indikator soal tentang penggunaan suplemen kesehatan yang terdapat pada item soal nomor 1, 6, 7, 9, dan 10. Bahwa suplemen kesehatan tidak digunakan untuk menggantikan makanan sehari-hari, melainkan hanya sebagai produk yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi serta gizi, menjaga, meningkatkan, dan memperbaiki fungsi kesehatan [10]. Penggunaan suplemen yang baik dan aman adalah sesuai dengan kebutuhan kesehatan dan tidak berlebihan dengan memperhatikan dosis dan aturan pakai. Selain itu penggunaan suplemen kesehatan yang berlebihan akan menimbulkan efek samping seperti diare, gangguan pencernaan, serta dapat menyebabkan keracunan [11].

Pada indikator soal tentang manfaat suplemen yang terdapat pada item soal nomor 2 dan 5. Bahwa suplemen bermanfaat dan berperan penting dalam menjaga sistem imun tubuh, meningkatkan penyerapan nutrisi dalam tubuh serta memelihara kesehatan dengan cara pemeliharaan jaringan tubuh [12].

Pada indikator soal tentang jenis suplemen yang terdapat pada item soal nomor 3 dan 4. Bahwa jenis suplemen yang beredar berdasarkan regulasi, seperti zinc yang merupakan mineral, vitamin A,B, C, D, E, dan K. Selain itu juga terdapat suplemen nutrisi atau diet seperti asam lemak omega-3. Jenis suplemen tersebut juga memiliki manfaat yang mendukung kesehatan tubuh [13].

Pada indikator soal tentang pemilihan suplemen yang aman pada soal nomor 8. Bahwa pemilihan suplemen yang aman adalah produk telah terdaftar BPOM dan memiliki NIE untuk menjamin keamanan sehingga dapat mengurangi risiko produk suplemen kesehatan palsu [4].

Pada kegiatan pengabdian ini pengetahuan responden terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi yang dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukkan penggunaan uji *Wilcoxon* dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan yang bermakna antara *pretest* dan *posttest*. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 38 orang. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $p= 0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebagian besar responden mengalami peningkatan hasil setelah diberikan edukasi. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan hasil yang diukur. Edukasi memiliki peranan yang penting dalam pengembangan pengetahuan. Edukasi melalui ceramah dapat memperbaiki perilaku dan memampukan seseorang memahami hal baru dan terbukti berhasil dalam memperluas pengetahuan melalui cara yang interaktif [14].

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukasi yang komunikatif memiliki dampak positif dalam perilaku kesehatan [15]. Pemberian edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya pola hidup sehat, serta meningkatkan pemahaman mengenai penggunaan suplemen [16].

4. Kesimpulan

Pengetahuan remaja tentang penggunaan suplemen kesehatan serta pemilihan yang aman mengalami peningkatan yang dilihat dari adanya perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* dengan hasil $p= 0,001$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMK Muhammadiyah 1 Lamongan yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini.

Referensi

- [1] Prasetyo EY, Kusumaratni DA, Astutik W, Marhenta YB, Nugroho SA. Edukasi Penggunaan Obat, Suplemen, Herbal dan Bahaya Doping pada Olahragawan 2025:48-55.
- [2] Rahmawati D, Soeratri W, Febiyanti D, Apriani M. Artikel Review : Regulasi Suplemen Kesehatan 2025.
- [3] BPOM. Cerdas memilih dan menggunakan suplemen kesehatan yang aman 2023.
- [4] Rashati D, Falahi A, Rohman AD, Eryani MC, Setyaningrum L. Bijak Menggunakan Kosmetik Dan Suplemen Kesehatan 2026;04:199-206. <https://doi.org/10.36858/sadewa.v4i01.1096>
- [5] Adnyani IAGD, Apriani DGY, Supartha IGNA. Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap sikap remaja putri tentang konsumsi tablet tambah darah di

- smp negeri 3 kediri tahun 2024 2025;1:13-6.
<https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.271>
- [6] Marbun ED, Prayoga A, Sianipar AY. Edukasi Pemanfaatan Suplemen Kesehatan Di Lingkungan SD Negeri 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat. *J Abdimas Mutiara* 2022;3:331-7.
- [7] Alkundi A, Momoh R, Musa A, Nwafor N. Vitamin D intoxication and severe hypercalcaemia complicating nutritional supplements misuse. *BMJ Case Rep* 2022;15:4-7. <https://doi.org/10.1136/bcr-2022-250553>
- [8] Barretto JR, Alves M. Use of dietary supplements by children and adolescents 2024;100. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.008>.
- [9] Fadilatunnisyah F, Fakhirah RS, Awalia Fasha E, Kania Putri A, Aristy Julya Dema Putri D, Studi Agribisnis P, Pertanian F, Sultan Ageng Tirtayasa U, Serang Provinsi Banten K. *IJEDR*: <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1887>
- [10] Kautsar M, Ferlianti R, Sari W, Kunci K. Gambaran Pengetahuan dan Penggunaan Suplemen terhadap Dampak Kesehatan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 Overview of Knowledge and Use of Supplements on the Health Impact of YARSI University Faculty of Medicine Students Class o 2024;2:863-70.
- [11] Khotimah NN, Yuniar RV, Puteri SE, Ryan A, Agnesty S, Maulani AS, Ridwan H, Indonesia UP. Efektivitas Dan Efek Samping Penggunaan Suplementasi Zinc Dalam Penatalaksanaan Diare Pada Anak: 2025. <https://doi.org/10.33023/jikep.v12i1.2960>
- [12] Arrang ST, Christian YE. Edukasi Multivitamin dengan Metode Ceramah pada Masyarakat Desa Banjarsari , Kecamatan Pangalengan , Bandung Education on Multivitamins through The Lecture Method in The Banjarsari Village Community , Pangalengan District , Bandung 2025;9:84-94. <https://doi.org/10.25170/mitra.v9i1.6556>
- [13] Nurbaety B, Rahmawati C, Nopitasari BL, Qiyaam N, Wardani AK, Pradiningsih A, Wahid AR. Edukasi Bijak Dalam Memilih Dan Menggunakan Suplemen Pada Masa Pandemi Covid-19. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan* 2021;4:469. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4482>
- [14] Mandar TA, Djannah SN, Handayani L. Peran Edukasi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Stunting: Studi Literature Review. *J-KESMAS J Kesehat Masy* 2025;11:18. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v11i1.5981>
- [15] Palungan DJ, Zamli Z. Edukasi Pentingnya Tablet Tambah Darah untuk Remaja Putri dalam Mencegah Anemia: Hidup Sehat Cegah Anemia. *J Pengabd Sos* 2025;2:4475-9. <https://doi.org/10.59837/zqkksc38>
- [16] Lestari US, Angmalisang EC, Jayanti M. Edukasi Gizi, Suplemen Kesehatan, Aktivitas Fisik dan Pemanfaatan Aplikasi Berbasis Android sebagai Sumber Informasi Kesehatan Remaja 2025;7:1802-7.