

**GAMBARAN PENGETAHUAN KELUARGA TENTANG DAMPAK MINUMAN
SUPLEMEN BAGI KESEHATAN DI DUSUN KANDANGAN DESA
BANJARWUNGGU RT 07 RW 02 KEC TARIK SIDOARJO**

*Yeni Setiawati **Ni Putu Widari

AKPER William Booth, Jln Cimanuk No.20 Surabaya, Telp.(031)5633365

ABSTRAK

Minuman suplemen merupakan produk yang dapat melengkapi kebutuhan zat gizi makanan dan mengandung bahan vitamin, mineral, asam amino, dan bahan lain yang mempunyai nilai gizi atau efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi. Minuman suplemen mempunyai dampak positif dan dampak negative bagi kesehatan. Dimasyarkat konsumsi minuman suplemen meningkat, alasan masyarakat mengkonsumsi minuman suplemen adalah untuk menambah stamina dan agar tubuh menjadi segar. Banyak dampak negative yang ditimbulkan bagi kesehatan antara lain meyebabkan kecanduan, gagal ginjal, meningkatkan tekanan darah. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh keluarga yang ada di Dusun Kandangan RT07 RW 02 Kec Tarik sebanyak 38 keluarga dan sampel pada penelitian sebanyak 34 responden desain yang digunakan adalah disain deskriptif, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan pengambilan data dengan kuesioner. Hasil penelitian ini antara lain berpengetahuan baik (0 %), berpengetahuan cukup (18 %), berpengetahuan kurang (82 %). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengetahuan keluarga tentang minuman suplemen adalah kurang pada pendidikan responden adalah SMA sebanyak 38 %. Tetapi hal ini tidak menjamin bahwa mereka sudah mengerti atau mengetahui tentang minuman suplemen

Kata kunci : minuman suplemen

ABSTRACT

Drink supplement is a product that can complement the nutritional needs and food ingredients containing vitamins, minerals, amino acids, and other materials that have nutritional value or physiological effect in the amount of concentration. Supplement drinks have a positive impact and negative impact on health. In the community supplement drink consumption increases, the reason the community is taking a drink supplements to increase stamina and so the body becomes fresh. Many negative effects caused to health, among others, led to addiction, renal failure, increased blood pressure. In this study population is the entire family in the hamlet Kandangan RT07 RW 02 Kec Pull as many as 38 families and a sample of 34 respondents in the study design used is descriptive design, sampling using purposive sampling and data retrieval with the questionnaire. The results of this study include both knowledgeable (0%), knowledgeable enough (18%), less knowledgeable (82%). From this study can be concluded that most of the family knowledge about the beverage supplements are lacking on the respondents are high school education were 38%. But this does not guarantee that they already understand about the drink supplements

Key words: drink supplements

Pendahuluan

Minuman suplemen termasuk dalam suplemen makanan, produk yang melengkapi zat gizi makanan yang mengandung vitamin, mineral, asam amino dan bahan lain yang mempunyai nilai gizi, atau efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi (Latief, Dini. 2008). Minuman suplemen sendiri adalah minuman ringan yang mengandung berbagai unsur yang dipromosikan dapat menambah energy (Hiswarni. 2002). Pada akhir-akhir ini kecenderungan masyarakat mengkonsumsi minuman suplemen meningkat yang ditandai semakin banyaknya iklan yang mempromosikan minuman suplemen ini baik pada media elektronik dan media cetak. Banyak hal yang mempengaruhi masyarakat dalam mengkonsumsi minuman suplemen ini. Adapun dampak negative dan positif yang ditimbulkan oleh minuman suplemen dan minuman ini dapat membantu dalam menjaga stamina karena didalamnya terkandung vitamin B kompleks. Akan tetapi banyak dampak negative yang ditimbulkan oleh minuman suplemen bila melebihi batas yang telah ditentukan, Menurut BPOM banyak minuman bersuplemen yang kandungan kafeinnya melebihi batas yang sudah ditetapkan BPOM tetapi masih beredar dimasyarakat, Padahal efek samping yang ditimbulkan kafein bila melebihi batas terhadap kesehatan yaitu jantung berdebar, gelisah, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan denyut jantung, meningkatkan glukosa (Latief, Dini. 2008). Berdasarkan pengalaman peneliti saat dinas diruang Hemodialisa banyak ditemukan pasien dengan gagal ginjal masih berusia muda dan dahulunya mempunyai riwayat mengkonsumsi minuman suplemen. Pada masyarakat dusun Kandangan juga ditemukan sebagian besar dari laki – laki dewasa mengkonsumsi suplemen dengan alasan sebagai penambah tenaga saat melakukan aktivitas

Data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan angka kejadian dari besarnya prosentase dari konsumen minuman bersuplemen seiring dengan perubahan pola makan, Khususnya dikalangan masyarakat perkotaan (Kartini. 2014). Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan didesa Banjarwunggu RT 07 RW 02 ditemukan banyak masyarakat yang mengkonsumsi minuman suplemen, Dari 20 masyarakat yang ditanya peneliti tentang alasan mereka

mengkonsumsi minuman suplemen 15 diantaranya menjawab untuk menambah stamina dan agar tubuh segar. Dan peneliti juga menanyakan tentang bahaya apa yang ditimbulkan dari minuman bersuplemen tersebut, 7 orang dari mereka tidak mengetahui bahaya yang ditimbulkan dari minuman tersebut untuk kesehatan serta 15 orang tersebut mengatakan tidak ada dampak negative yang ditimbulkan minuman suplemen.

Untuk mengatasi dan meningkatkan pengetahuan pada masyarakat tentang dampak negative minuman suplemen bagi kesehatan, peran petugas kesehatan sangat berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan pada keluarga atau masyarakat untuk memperhatikan kandungan dan batas maksimal yang ada pada minuman suplemen sesuai ketentuan BPOM sebelum mengkonsumsi tersebut dan menganjurkan pada masyarakat dalam menjaga agar tubuh tetap sehat ke cara yang alami yaitu dengan cara pola makan seimbang, banyak minum air putih, olahraga, menjaga pola istirahat dan keseimbangan spiritual. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Dampak Minuman Suplemen Bagi Kesehatan Di Dusun Kandangan Desa Banjarwunggu Rt 07 Rw 02 Kec Tarik Sidoarjo

Metode

Desain penelitian yang digunakan ialah *Deskriptif* yaitu suatu metode dilakukan dengan tujuan utama memberikan gambaran atau *deskriptif* dimana untuk menggambarkan tingkat pengetahuan keluarga tentang minuman suplemen bagi kesehatan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh keluarga yang ada di RT 07 RW 02 Dusun Kandangan Desa Banjarwunggu Kec Tarik sebanyak 34 keluarga

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada pada bulan Juni 2015. Pengumpulan data dengan kuisioner, setelah data terkumpul dianalisa, kemudian ditabulasikan dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang diteliti. Dalam rangka melindungi hak responden, sebelum pengambilan data, peneliti meminta persetujuan kepada responden dan untuk menjaga kerahasiaan, peneliti tidak mencantumkan identitas

responden, sebagai gantinya diberikan kode kode tertentu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan Meliputi data umum dan khusus. Data umum mencakup umur, jenis kelamin dan pendidikan, sedangkan data khusus mengenai pengetahuan keluarga tentang dampak minuman suplemen bagi kesehatan

Table 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada bulan Juni 2015 di RT 07 RW 02 Desa Banjarwunggu Dusun Kandangan Kec Tarik Kab Sidoarjo

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Perempuan	8	23%
Laki laki	26	77%
Total	34	100%

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki 26 (77 %)

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada bulan Juni 2015 di RT 07 RW 02 Desa Banjarwunggu Dusun Kandangan Kec Tarik Kab Sidoarjo

Pendidikan	Jumlah	Prosentase
SD	8	23%
SMP	12	36%
SMA	13	38%
Perguruan Tinggi	1	3%
Total	34	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah SMA (38 %)

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan usia pada bulan Juni 2015 di RT 07 RW 02 Desa Banjarwunggu Dusun Kandangan Kec Tarik Kab Sidoarjo

Usia	Jumlah	Prosentase
18	4	12%
25-30	9	27%
30-40	13	38%
40-50	8	23%
Jumlah	34	100%

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden berusia 30-40 tahun (38 %)

Tabel 4 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada bulan Juni 2015 di RT 07 RW 02 Desa Banjarwunggu Dusun Kandangan Kec Tarik Kab Sidoarjo

Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
Swasta	13	38 %
Wiraswasta	9	27 %
Negeri	1	3 %
Tidak bekerja	11	32 %
Jumlah	34	100 %

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar responden bekerja swasta 13 (38 %)

Data Khusus

Tabel 5 karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan pada bulan Juni 2015 di RT 07 RW 02 Desa Banjarwunggu Dusun Kandangan Kec Tarik Kab Sidoarjo

Tingkat pengetahuan	Jumlah	Prosentase
Baik	0	0 %
Cukup	6	18 %
Kurang	28	82 %
Jumlah	34	100 %

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar tingkat pengetahuan responden ialah kurang 34 (82%)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa pengetahuan keluarga tentang minuman suplemen adalah pengetahuan baik 0 (0%), tingkat pengetahuan sedang 6 (18%), tingkat pengetahuan kurang 28 (82%) sehingga dapat diperoleh bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak adalah tingkat pengetahuan kurang 28 (82%). Menurut Notoadmojo (1998) pengetahuan seseorang banyak dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu lingkungan, pendidikan, agama, social, ekonomi, pekerjaan dan pengalaman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap individu memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda tergantung karakteristik yang dimiliki.

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai minuman suplemen hal ini disebabkan karena kurangnya informasi mengenai minuman suplemen dan gaya hidup masyarakat yang sulit diubah. Meskipun rata-rata pendidikan responden adalah SMA sebanyak 38 % tetapi hal ini tidak menjamin bahwa mereka sudah mengerti atau mengetahui tentang minuman suplemen hal ini dibuktikan masih banyaknya masyarakat yang berpendidikan SMA yang mengonsumsi minuman bersuplemen. Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa pendidikan tidak menjamin seseorang akan mempunyai pengetahuan baik. Karena informasi tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal saja melainkan dari media lain seperti Koran, televisi dan majalah. Sehingga pada masyarakat didaerah ini sebaiknya diberikan penyuluhan mengenai minuman suplemen. Karena informasi yang disampaikan pada media-media mengenai minuman suplemen hanya dampak positifnya saja sedangkan efek negatifnya tidak disampaikan. Masyarakat juga diharapkan agar teliti dan cermat dalam memilih minuman suplemen.

Berdasarkan table 3 karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan responden terbanyak adalah usia 30 -40 thn (38%) dimana usia ini tergolong pada usia pertengahan. Menurut Dysonn, usia salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Karena usia sendiri adalah semakin muda usia seseorang semakin cepat untuk menerima nilai-nilai ataupun perubahan-perubahan. Sesuai kenyataan yang ditemukan peneliti ditempat penelitian karena responden terbanyak yang mengonsumsi adalah usia 30-

40 thn sehingga untuk melakukan perubahan agar masyarakat tidak mengonsumsi minuman tersebut sangat sulit untuk diubah hal ini disebabkan karena responden berpendapat bahwa kalau mereka tidak mengonsumsi minuman suplemen badan mereka sangat capek semua dan mereka mengatakan tidak ada dampak negative yang ditimbulkan pada tubuh mereka.

Berdasarkan table 4 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didapatkan pekerjaan responden terbanyak ialah swasta 13 (38%) menurut Notoadmojo (1998) semakin banyak waktu yang terpakai untuk bekerja semakin sedikit pula kesempatan seseorang untuk mendapatkan informasi sehingga informasi yang didapatkan juga sangat terbatas. Hal ini sesuai dengan kenyataan bahwa banyak masyarakat bekerja dipabrik kurang mengetahui mengenai minuman suplemen hal ini dikarenakan waktu responden untuk mencari informasi mengenai minuman suplemen tidak ada karena waktunya dibuat untuk bekerja dan mereka tidak memperdulikan dampak negative yang ditimbulkan, lebih tertarik pada dampak positive yang banyak ditimbulkan. Mereka mengatakan bila tidak mengonsumsi minuman suplemen mereka merasa tidak segar saat bekerja.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka disimpulkan bahwa gambaran pengetahuan keluarga tentang minuman suplemen di Desa Banjarwunggu Dusun Kandangan RT 07 RW 02 Kec Tarik Kab Sidoarjo sebagian besar adalah berpengetahuan kurang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka saran-saran yang perlu diperhatikan, Masyarakat agar lebih teliti dan cermat dalam memilih minuman suplemen untuk dikonsumsi bukan hanya memperhatikan dampak positif melainkan juga harus memperhatikan dampak negative bagi kesehatan, Bagi Petugas Kesehatan (Petugas puskesmas) Memberi penyuluhan kepada masyarakat mengenai minuman suplemen dan efek yang ditimbulkan bagi kesehatan

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan mengenai faktor-faktor selain faktor

pengetahuan pada pembahasan yang sama yaitu minuman suplemen

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsini (2002). *Prosedur Penelitian FIP / KIP* Yogyakarta
- Hidayat, Alimul Aziz. (2003). *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah Edisi Pertama*. Jakarta : Salemba Medika
- Hiswami. (2008). Risiko tersembunyi dibalik minuman. [http:// www.detikhealth.com](http://www.detikhealth.com)
- Kartini, (20015). *Minuman Suplemen*. <http://www.Indowebter.web.id>
- Latief, Dini (2008). *Mengenal Dan Efek Negatif dari Minuman Energy*. www.google.com
- Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Renika Cipta
- Nursalam, Siti Pariani. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : CV.SAGUNG SETO
- Nursalam. (2003). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : CV SAGUNG SETO
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan edisi Pertama*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Susanti (2009). *Minuman Berkafein Tinggi Dapat Mengganggu Kesehatan*. <http://www.tips.klikdokter.com>
- VitaHelth. (2011). *Food Suplemen*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama