

SWAMEDIKASI PENGUNAAN NUTRISI DAN SUPLEMEN NUTRISI

apt. Catharina Apriyani W.H., M.Farm

PROGRAM STUDI FARMASI
STIKES NOTOKUSUMO
2023



Suplemen Makanan

Menurut Geoffrey P Webb (2006) definisi suplemen makanan secara umum, yaitu:

- a. Sesuatu yang dikonsumsi secara oral dalam dosis tertentu dalam bentuk pil, kapsul, bubuk atau cairan
- b. Sesuatu yang diharapkan dapat ditambahkan ke dalam pola makan yang normal
- c. Sesuatu yang telah dinyatakan dapat mempengaruhi kesehatan pada label kemasan maupun pada media promosi (brosur atau katalog)



Kategori Suplemen Makanan

1. Mengandung zat gizi penting, seperti vitamin, makro mineral, mikro mineral, asam lemak esensial dan asam amino
2. Mengandung zat metabolir alami dan atau secara alami terkandung di dalam makanan tetapi tidak termasuk ke dalam zat gizi utama
3. Beberapa tambahan yang berasal dari ekstrak tumbuhan ataupun hewan yang mengandung unsur-unsur zat gizi atau secara farmakologi dinyatakan dapat memberikan efek kesehatan seperti bawang putih, ginseng, *gingko biloba* dan royal jelly



Jenis Suplemen Makanan

Berdasarkan kandungannya, dietary supplements dibedakan menjadi beberapa jenis:

- Multivitamin
- Asam folat
- Asam lemak omega-3
- Kalsium
- Vitamin D
- Suplemen Nonvitamin Nonmineral (NVNM)



Manfaat Suplemen

- Melengkapi kebutuhan mikronutrien tubuh
- Menjaga daya tahan tubuh. Mengoptimalkan proses metabolisme tubuh.
- Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.
- Membantu meredakan kelelahan fisik.
- Mencegah ataupun membantu mengatasi berbagai macam gangguan pencernaan, seperti diare, sembelit, *irritable bowel syndrome*, dan kolitis ulseratif.



Kondisi yang membutuhkan suplemen makanan...



Malnutrisi



Ibu Hamil & Menyusui



Orang Lanjut Usia



Kondisi yang membutuhkan suplemen makanan...

- Memiliki alergi atau intoleransi makanan tertentu, seperti intoleransi laktosa.
- Menderita penyakit yang memengaruhi sistem imun dan pencernaan, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit ginjal.
- Kebutuhan yang sangat tinggi terhadap suatu nutrisi tertentu (misalnya orang yang berisiko atau menderita osteoporosis sehingga membutuhkan lebih banyak kalsium).



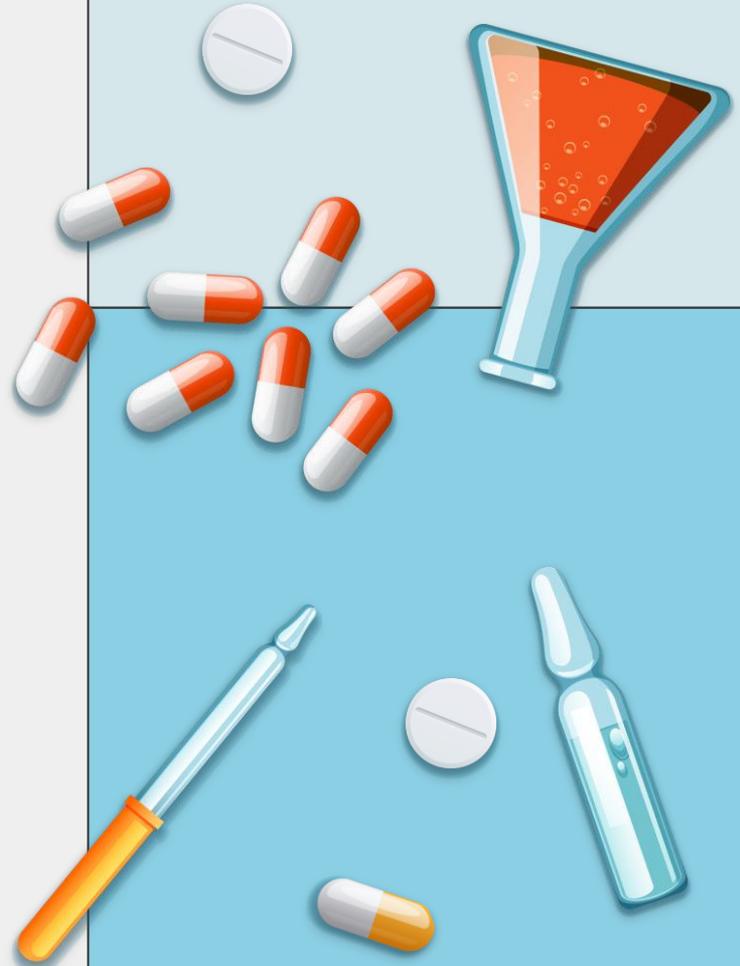
Hal-hal yang Perlu Diperhatikan sebelum Mengonsumsi Suplemen Makanan

- Selalu baca aturan pemakaian pada kemasan sebelum mengonsumsi suplemen tanpa resep dokter.
- Berkonsultasi dengan dokter jika memiliki kondisi medis tertentu.
- Mencatat jenis, dosis, dan lama waktu konsumsi suplemen untuk mencegah terjadinya overdosis.
- Memperhatikan reaksi tubuh setelah mengonsumsi suplemen. Jika ditemukan gejala yang tidak biasa, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter.



01

Multivitamin



Multivitamin

- Kombinasi dari banyak vitamin berbeda dalam bentuk tablet, kapsul, bubuk ataupun cairan yang berguna untuk memenuhi kebutuhan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh
- Multivitamin juga digunakan untuk mengobati kekurangan vitamin yang disebabkan oleh penyakit, kehamilan, gizi buruk, gangguan pencernaan dan kondisi kesehatan lainnya
- Multivitamin biasanya mengandung tiga atau lebih vitamin dan mineral sekaligus



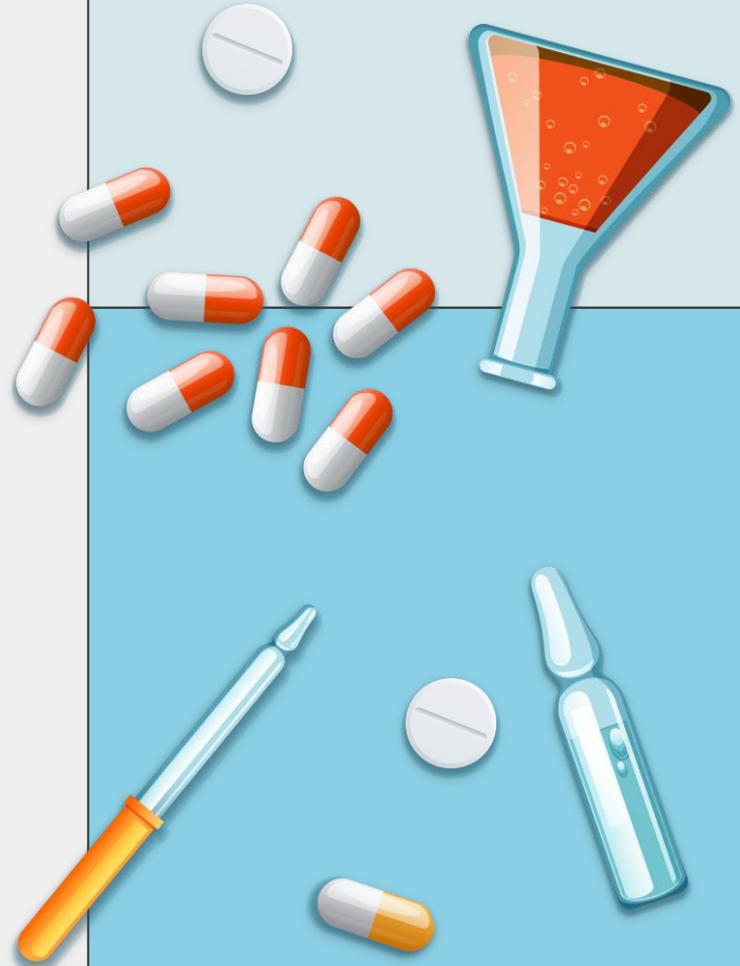
Multivitamin

- Vitamin A
- Vitamin B kompleks
- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin D
- Vitamin B12
- Betakaroten
- Zat tembaga
- Zat besi
- Seng
- Kalsium



02

Asam Folat



Asam Folat

- Asam folat atau vitamin B9 adalah jenis nutrisi yang tidak dapat diproduksi secara alami oleh tubuh sehingga perlu dipenuhi melalui asupan makanan.
- Asam folat merupakan salah satu suplemen penting yang selalu diberikan kepada ibu hamil guna mengurangi risiko kelainan pada janin, seperti cacat tabung saraf (spina bifida, anensefali) dan anemia hingga komplikasi pada kehamilan, seperti kelahiran prematur, keguguran, gangguan perkembangan plasenta, dan perdarahan pasca melahirkan.



03

Asam Lemak Omega-3



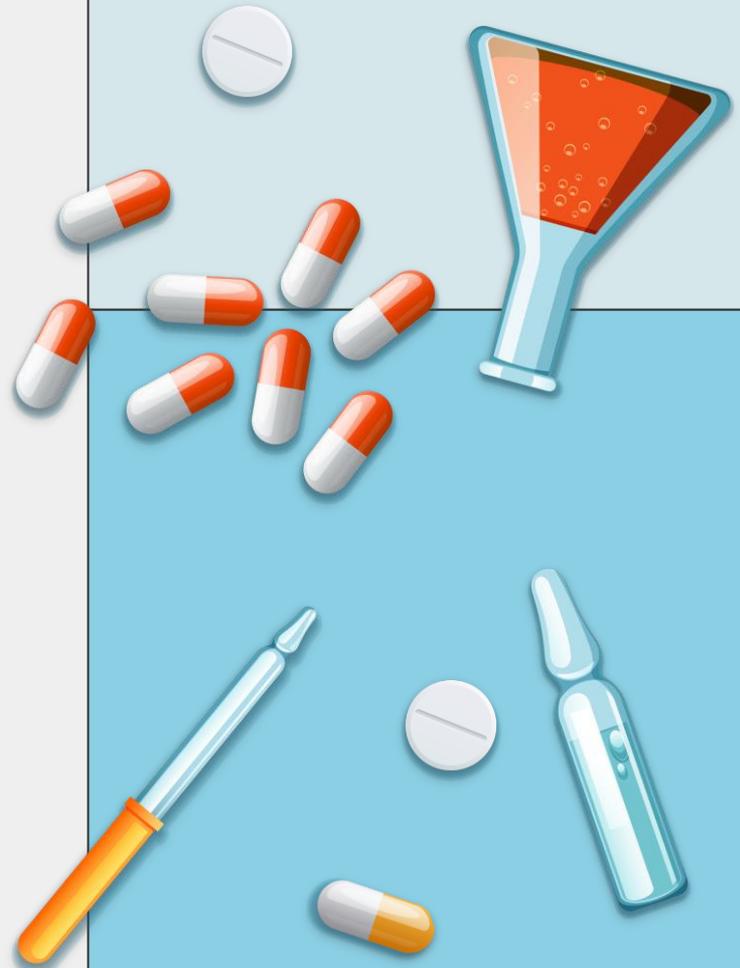
Asam Lemak Omega-3

- Asam lemak omega-3 merupakan kandungan utama yang terdapat pada salah satu jenis dietary supplements, yaitu minyak ikan.
- Suplemen ini mampu membantu menjaga kesehatan jantung dan memelihara fungsi otak.
- Adapun saran konsumsi suplemen yang mengandung asam lemak omega-3 adalah sebanyak dua kali dalam seminggu.
- Selain itu, penting pula untuk memenuhi asupan asam lemak omega-3 melalui makanan sehat lainnya, seperti buah alpukat, daging ikan laut, dan kacang-kacangan.



04

Kalsium dan Vitamin D



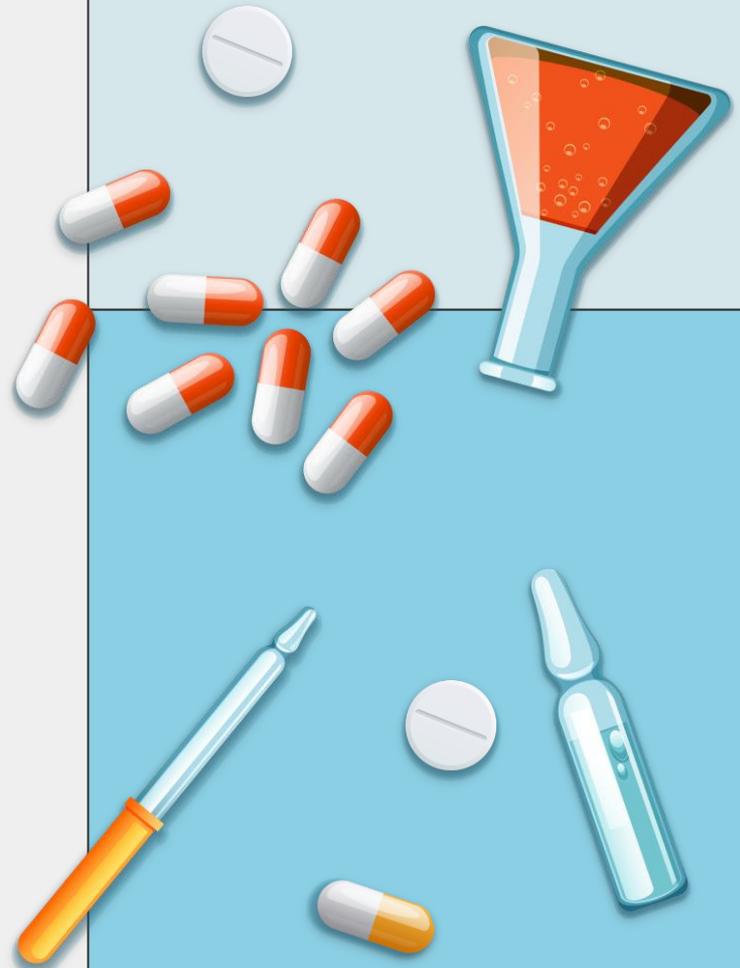
Kalsium dan Vitamin D

- Suplemen kalsium dan vitamin D merupakan *dietary supplements* yang dapat dikonsumsi untuk membantu menjaga kepadatan tulang serta menurunkan risiko terjadinya osteoporosis.
- Suplemen ini dikonsumsi oleh orang dewasa dan juga dianjurkan untuk dikonsumsi oleh orang lanjut usia.
- Umumnya, jika mengalami kondisi kekurangan vitamin D, Anda dapat mengonsumsi suplemen ini hingga 5000 IU/harinya. Di sisi lain, dosis rumatan untuk konsumsi suplemen vitamin D adalah sebesar 1000 IU/hari.



05

Suplemen Nonvitamin Nonmineral (NVNM)



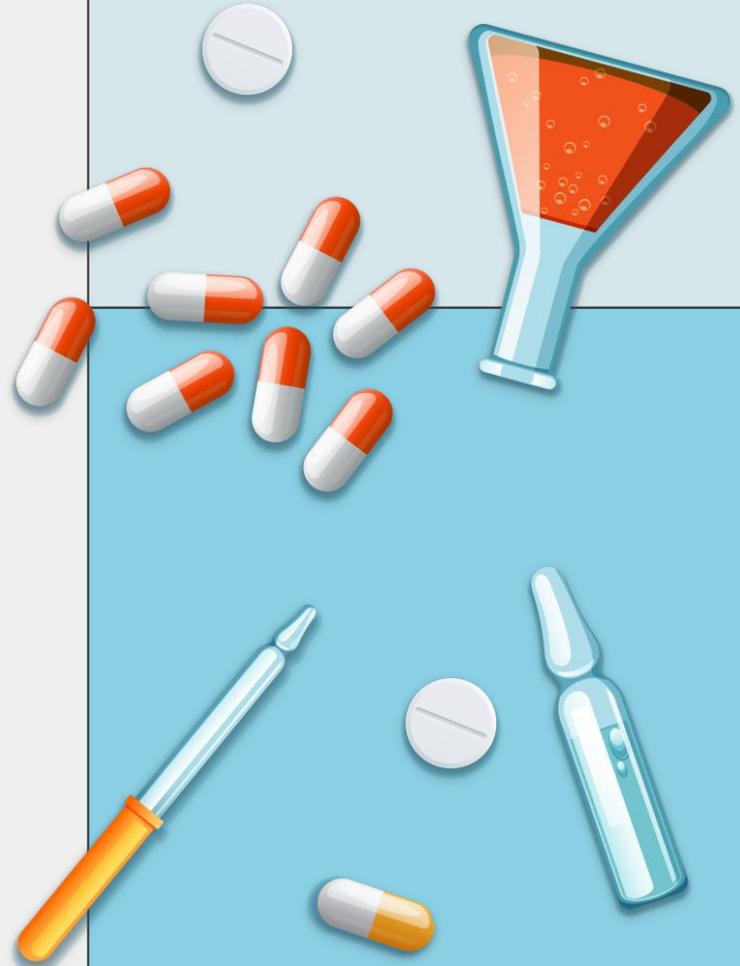
Suplemen Nonvitamin Nonmineral (NVNM)

- Suplemen nonvitamin nonmineral (NVNM) adalah jenis *dietary supplements* yang terbuat dari bahan herbal, seperti probiotik atau prebiotik, ginseng, *ginkgo biloba*, serta glukosamin.



06

Studi Kasus



Kasus

- Seorang Ibu mengalami gejala anemia saat hamil, yaitu: tubuh terasa letih dan lesu terus-menerus, sakit kepala, kuku, bibir dan kulit tampak pucat.
- Berikan saran dan edukasi apa yang dapat diberikan sebagai seorang Apoteker kepada Ibu hamil tersebut?



Jawaban

- Konsultasi dengan dokter kandungan (SpOG) untuk memastikan mengalami anemia melalui tes darah → cek kadar Hemoglobin (Hb)

Rekomendasi WHO Tentang pengelompokan Anemia (g/dL) berdasarkan umur

Populasi	Tidak Anemia	ANEMIA		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bln	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	<7.0
Anak 5 – 11 tahun	11.5	11.0 – 11.4	8.0 – 10.9	<8.0
Anak 12 – 14 tahun	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	<8.0
WUS tidak hamil	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	<8.0
Ibu Hamil	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	<7.0
Laki-laki \geq 15 tahun	13	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	<8.0

Sumber: WHO, 2011

Jawaban

- **Rekomendasi Suplemen Semasa Kehamilan**

- **Tablet Tambah Darah (TTD)**

Kaplet atau tablet tambah darah ini dinilai wajib karena untuk membentuk plasenta yang kuat, melancarkan sirkulasi oksigen dalam tubuh, dan menjaga kebugaran tubuh Bunda serta janin

- **Kalsium**

Ibu hamil membutuhkan 1000 miligram kalsium yang bisa dibagi dalam dua dosis 500 miligram per hari. Kalsium bisa didapat via banyak mengonsumsi makanan seperti keju, susu, yoghurt, daging, sayur brokoli, dan ikan

- **Asam Folat**

Dosis yang disarankan adalah 400 mikrogram per hari. Gunanya untuk pembentukan DNA dan perkembangan otak serta saraf janin dalam kandungan

- **Vitamin**

Vitamin-vitamin dasar dan vital seperti vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan vitamin D penting dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh



Jawaban

- **Upaya pencegahan Anemia pada Ibu Hamil**

- **Mempraktekkan pola makan bergizi seimbang.**

Pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber pangan hewani yang kaya zat besi, dalam jumlah yang proporsional.

- **Fortifikasi bahan makanan**

Menambahkan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan untuk meningkatkan nilai gizi pada pangan tersebut.

- **Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak tersedia atau sangat sedikit, maka kebutuhan terhadap zat besi perlu didapat dari suplemen TTD.**

Pemberian TTD secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh.



Jawaban

- **Edukasi terhadap Ibu Hamil**

1. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan;
2. Batasi mengkonsumsi garam;
3. Minum air putih yang banyak dan
4. Batasi minum kopi.



Thanks!

Do you have any questions?

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

Please keep this slide for attribution

