

SWAMEDIKASI PENGUNAAN NUTRISI DAN SUPLEMEN NUTRISI

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

PROGRAM STUDI FARMASI
STIKES NOTOKUSUMO
2024



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.





The Use of Supplements by Yogyakarta Residents During Covid-19 Pandemic

Amanda Marselin¹, Astri Rachmawati¹, Yuda Jatnika¹

¹Pharmacy Program, STIKES Notokusumo Yogyakarta, Indonesia-55243

Email address: amandamarselin(at)gmail.com

Abstract— The increase in the use of health supplements occurred during the covid-19 pandemic. This is due to the need to maintain and improve the body's immune system in preventing infection with COVID-19. The types of supplements that are widely circulated in Indonesia and are widely used by the public are herbal and non-herbal supplements. The two types of supplements are usually used as self-medication by the community based on the information and knowledge that they have or receive from trusted sources. This research is a descriptive study. The sampling technique used the cluster sampling method by dividing according to the districts in DIY, namely the City of Yogyakarta, Sleman, Bantul, Gunung Kidul and Kulon Progo based on predetermined inclusion criteria. Data collection was carried out using a questionnaire and data analysis was completed by descriptive statistics. Respondents in this study were 105 people. Based on the data on the characteristics of the respondents, the highest age groups were 25-55 year old or 47%. Most respondents are female with a total of 57%. The education level of the most respondents is Senior High School, which was 48%. The type of supplement widely used by respondents was non-herbal supplement (37%). A total of 59% of respondents answered that the main reason for choosing supplements was the price and the most common goal was to increase the body's immunity. Advertising is the largest source of product information (33%) and respondents choose to purchase supplement products directly (82%). Respondents routinely use supplements during COVID-19 pandemic to boost their immune system. The use of non-herbal supplements is higher than herbal supplements by considering its price. Most supplement product information is obtained from advertisements and the products were often purchased directly rather than through online.

Keywords— Covid-19, herbal supplements, non-herbal supplements.

to infection, such as children, the elderly, pregnant and lactating women. Many people think that the amount of vitamins and minerals consumed from food is not enough to keep the body healthy, so this is the reason for using supplements. [1] The research conducted on college students found that the most widely used types of supplements were vitamin C (non-herbal) and herbal supplements with the aim of improving health. [2]

Health Supplements are products intended to complete nutritional needs, maintain, improve and/or improve health functions, have nutritional value and/or physiological effects, contain one or more ingredients in the form of vitamins, minerals, amino acids and/or other non-plant ingredients which can be combined with plants. Safety Criteria, benefit and quality of health supplements include the use of raw materials in accordance with the provisions of the Indonesian Pharmacopoeia, Indonesian Herbal Pharmacopoeia, pharmacopoeias of other countries or recognized scientific references; verifying the safety and benefits through empirical and/or scientific; and the implementation of Good Manufacturing Practices is carried out in accordance with the provisions of laws and regulations. [3]

Supplement products circulating in Indonesia must be produced by a pharmaceutical company that meets the Good Manufacturing Product (GMP) requirements and has a distribution permit from the Food and Drug Supervisory Agency (BPOM) which is registered in the category of food or traditional medicine. There are about 3500 types of



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.



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

