

## Artikel Review : Regulasi Suplemen Kesehatan

Dewi Rahmawati<sup>1\*</sup>, Widji Soeratri<sup>2</sup>, Dewi Febiyanti<sup>3</sup>, Maulina Apriani<sup>4</sup>,  
Nabilla Navyani P.A<sup>5</sup>, Nurul Islami Ningtiyas<sup>6</sup>, Zahwa Natasya Novita P.<sup>7</sup>  
<sup>1-7</sup>Universitas Anwar Medika, Indonesia

Korespondensi penulis: [dew.rahma81@gmail.com](mailto:dew.rahma81@gmail.com)\*

**Abstract.** Supplement is a product that contains additional nutrients to complement food, generally containing one or more nutrients, like vitamins, minerals, amino acids, fiber, and fatty acids, are usually prepared in the form of tablets, capsules, or liquids like syrup. Supplements can help improve nutrition, The purpose of this review is to analyze the effectiveness and safety of using health supplements in preventing and overcoming nutritional deficiencies and improving the quality of life of individuals in this analysis is based on a literature review from the online platform used, namely google scholar and semantic. The results of the journal review in this article show that supplements, such as mangosteen effervescent tablets, vitamin C, and stevia, have significant benefits for health, including improving immunity, managing diabetes, and supporting disease recovery. Education and socialization succeeded in improving people's understanding of the wise use of supplements, with age, knowledge, and socioeconomic conditions influencing consumption behavior.

**Keywords :** health supplements, quality of life, regulation

**Abstrak.** Suplemen ialah suatu produk yang mengandung nutrisi tambahan untuk melengkapi makanan, umumnya berisi satu atau lebih nutrient seperti vitamin, mineral, asam amino, serat, dan asam lemak. Sediaan umumnya adalah dalam bentuk kapsul, tablet, maupun cairan seperti sirup. Suplemen dapat membantu meningkatkan gizi, Tujuan dari review ini adalah untuk menganalisis efektivitas dan keamanan penggunaan suplemen kesehatan dalam mencegah dan mengatasi defisiensi nutrisi serta meningkatkan kualitas hidup individu Dalam Analisa ini metode yang digunakan berdasarkan literatur review dari platform online yang digunakan yaitu google scholar dan semantic. Hasil dari review jurnal pada artikel kali ini menunjukkan bahwa suplemen, seperti tablet effervescent manggis, vitamin C, dan stevia, memiliki manfaat signifikan untuk Kesehatan, termasuk meningkatkan imunitas, mengelola diabetes, dan mendukung pemulihan penyakit. Edukasi dan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penggunaan suplemen yang bijak, dengan faktor usia, pengetahuan, dan kondisi sosial ekonomi memengaruhi perilaku konsumsi.

**Kata Kunci :** suplemen kesehatan, kualitas hidup, regulasi

### 1. PENDAHULUAN

Suplemen ialah suatu produk yang mengandung nutrisi tambahan guna melengkapi makanan, umumnya berisi satu atau lebih nutrient seperti asam lemak, vitamin, asam amino, serat, dan mineral. Sediaan umumnya adalah dalam bentuk kapsul, tablet, maupun cairan seperti sirup. Suplemen dapat membantu meningkatkan gizi, memelihara kesehatan, dan/atau memperbaiki kesehatan. Ada beberapa jenis suplemen yaitu suplemen makanan dan suplemen kesehatan (Wido Mukti, 2020)

Pengonsumsian suplemen akan terus meningkat seiring bertambahnya tahun. Di Amerika telah dilakukan penelitian oleh media CRN dan didapati hasil bahwa 75% masyarakat telah mengonsumsi suplemen. Rentang penggunaan suplemen pada umur 18-34 tahun sebanyak 69%, usia 35-54 tahun sebanyak 77%, dan lainnya berusia 55 tahun (Lieberman et al., 2015). Pada penelitian lain, saat pandemic Covid-19 penggunaan suplemen kesehatan 4

kali lebih tinggi dan 30 kali lebih tinggi pada masyarakat yang pernah mengonsumsi suplemen pada tahun-tahun sebelumnya (Mohsen et al., 2021). Namun, pada tahun 2019 terdapat penelitian yang dilakukan di Surabaya dijelaskan bahwa 37,27% responden kurang mampu menyampaikan bagaimana cara mendapatkan suplemen yang asli (tidak KW) dan hanya 42,24% responden yang membeli suplemen di apotek (Nengah et al., 2020).

Suplemen makanan yaitu suatu produk yang mengandung satu atau lebih komposisi seperti asam amino, mineral, vitamin, atau komponen lain yang berasal dari hewani ataupun tanaman yang mempunyai nilai gizi dan juga efek fisiologis dalam jumlah tertentu yang berfungsi sebagai pelengkap kebutuhan zat gizi (Badan Pengawas Obat dan Makanan, 2004). Sedangkan suplemen kesehatan ialah produk untuk pemeliharaan kesehatan, peningkatan dan/atau perbaikan fungsi kesehatan, sebagai pelengkap kebutuhan zat gizi yang memiliki nilai gizi, dengan komposisi semacam asam amino, vitamin, mineral yang bukan berasal dari tanaman tetapi dapat dikombinasikan dengan tanaman (BPOM, 2023). Sehingga perbedaan ada pada fungsi dan juga komposisi bahan yang terkandung. Suplemen makanan difungsikan untuk menyediakan nutrisi yang mungkin kurang dari makanan sehari-hari yang berasal dari tumbuhan sedangkan suplemen kesehatan adalah untuk meningkatkan kondisi kesehatan tertentu seperti sistem imun atau kesehatan pencernaan yang mencakup probiotik dan herbal.

Suplemen kesehatan berisi bahan baku yang terdiri dari bahan aktif tunggal maupun kombinasi beberapa bahan aktif dan bahan tambahan yang sudah sesuai dari segi mutu dan keamanan. Bahan aktif suplemen kesehatan biasanya berisi bahan alam seperti isolat, ekstrak, ataupun fraksi. Jika bukan dari ketiga bentuk tersebut maka dapat berupa serbuk simplisia yang sudah diteliti dan harus berdasar pada hasil penelitian terkait teknologi pembuatan, khasiat, dan dosis. Bahan tambahan yang dimaksud adalah dapat berupa pemanis, pewarna, pengawet antimikroba, antioksidan, dan perasa atau pengaroma serta bahan pelengkap lain yang sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Pelarut yang dipakai dapat berupa aqua destillata maupun etanol yang harus memenuhi batas residu pelarut ekstraksi. Produk jadi umumnya berupa sediaan oral yang di dalam kemasannya mencantumkan klaim manfaat tertentu sesuai hasil dari uji yang telah dilakukan (BPOM, 2023).

Penggunaan obat maupun suplemen dapat disebut rasional bila memenuhi tepat pemilihan, tepat dosis, tidak kontraindikasi, tidak terjadi efek samping, tepat kondisi pasien, tidak terdapat polifarmasi, dan tidak adanya interaksi obat dengan obat lain ataupun dengan makanan (Nurbaety et al., 2021). Peningkatan pengonsumsi suplemen kesehatan yang irasional juga tanpa pengawasan medis dengan membeli tanpa resep dokter dan dikonsumsi melebihi dosisnya maka akan berpotensi tinggi menimbulkan resiko. Pengonsumsi suplemen

kesehatan yang berlebihan dapat mengakibatkan timbul efek samping semacam gangguan pencernaan, diare, reaksi toksisitas dan hipersensitifitas yang bergantung pada dosis yaitu hepatotoksisitas, kardiotoxisitas, dan dermatotoksisitas (Sihotang, 2018, Mudenda et al., 2020).

## 2. METODE PENELITIAN

Pada metode penelitian kali ini review artikel digunakan untuk mengetahui berbagai informasi tentang suplemen kesehatan. Pengumpulan berbagai data informasi berdasarkan pencarian platform online yang digunakan yaitu google scholar dan semantic 5 tahun terakhir dipublikasi menggunakan kata kunci materi terkait suplemen kesehatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**

No	Judul Jurnal	Hasil	Refrensi
1	TEMAN (Tablet Effervescent Manggis) Pengembangan Dan Pengoolahan Ekstrak Kulit Manggis Menjadi Effervescent Sebagai Suplement Kesehatan Ditinjau Dari Faktor Eksternal	Tablet effervescent tidak hanya memiliki rasa segar, tetapi juga memiliki sejumlah manfaat seperti rasa yang dapat menutupi bahan zat aktif yang kurang disukai, mudah larut, dan kemasan individu yang dapat menjaga kelembapan saat disimpan. Pada tanaman manggis diambil bagian buahnya yang memiliki suatu kandungan farmakologi yaitu sebagai antikanker, antiinflamasi, antibakteri, antioksidan dan antifungan. Buah manggis mempunyai khasiat sebagai antikanker, antiinflamasi, antibakteri, antioksidan, antifungal, dan lain-lainnya. Rasa dari bagian granul effervescent memiliki aktivitas antioksidan setelah diuji dengan pengujian DPPH, ph yang memiliki rasa lebih asam terdapat pada suatu kandungan dari asam sitrat dibandingkan dengan asam tartarat, yang dapat menutupi kepahitan ekstrak. Contoh dari produsen yaitu Bhakti Jawa Citramulia memproduksi tablet suplemen kesehatan karena mempunyai manfaat yang banyak sekali untuk terapi farmakologi dan sudah mempunyai izin distribusi BPOM serta dimudahkan dalam penjualan di apotek. Bhakti Jawa Citramulia membuat suplemen yang modern, mudah dikonsumsi, menyegarkan dari segi rasanya, dikemas secara praktis dan disegel untuk kenyamanan.	(Stephen, 2022) <a href="#">TEMAN (Tablet Effervescent Manggis) Pengembangan Dan Pengolahan Ekstrak Kulit Manggis Menjadi Effervescent Sebagai Suplement Kesehatan Ditinjau Dari Faktor Eksternal   SINOMIKA Journal: Publikasi Ilmiah Bidang Ekonomi dan Akuntansi</a>
2	Edukasi bijak untuk memilih dan menggunakan suplemen selama pandemi COVID-19	Edukasi tentang cara penentuan dan pengonsumsi suplemen kesehatan dengan tepat selama pandemi COVID-19 ini menghasilkan peningkatan pemahaman masyarakat Dusun Singasari, Puyung, Lombok Tengah yang signifikan. Melalui penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 26	(Baiq Nurbaety, 2021) <a href="#">Edukasi-Bijak-Dalam-Memilih-Dan-Menggunakan-Suplemen-Selama-Pandemi-Covid-19.Pdf</a>

		<p>Maret 2021, masyarakat diberikan booklet yang berisi informasi penting mengenai suplemen yang mampu meningkatkan system imun, seperti vitamin C juga multivitamin. Setelah pemberian informasi, masyarakat mampu mengulang kembali pengetahuan yang telah disampaikan, menunjukkan bahwa mereka telah memahami cara penggunaan suplemen yang tepat. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan pemberian contoh suplemen yang dapat dikonsumsi, sehingga warga tidak hanya mendapatkan informasi teoritis tetapi juga praktis. Dengan demikian, edukasi ini berhasil memberikan pengetahuan yang diperlukan untuk mencegah kesalahan dalam mengonsumsi produk suplemen yang beredar di pasaran, serta meningkatkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan tubuh di tengah pandemic adalah penting.</p>	
3.	<p>Faktor yang mempengaruhi Kepatuhan Penggunaan Suplemen Zat Besi Pada Kondisi Ibu Hamil</p>	<p>Menurut artikel peninjauan suplemen zat besi digunakan untuk mencegah anemia dan resiko keguguran, kelahiran prematur pada ibu hamil. Faktor variabel kepatuhan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Usia: usia dapat berhubungan dengan kepatuhan, karena wanita yang berusia 35-49 tahun lebih khawatir tentang kesehatan mereka dan keberhasilan kehamilan dibandingkan dengan wanita yang lebih muda,</li> <li>2. Pendidikan: wanita yang mempunyai pendidikan dan pengetahuan akan lebih mudah mengetahui suatu informasi tentang anemia dan mengetahui manfaat mengonsumsi zat besi sebagai suplemen dan efek terapinya. Sehingga dengan pengetahuan ini seorang wanita akan dapat menjaga kehamilannya lebih baik lagi.</li> <li>3. Wawasan dan pengetahuan: dapat membantu memiliki insting atau pemikiran yang baik dalam pencegahan maupun pengobatan karena anemia pada masa kehamilan dengan mengonsumsi suplemen zat besi.</li> <li>4. Pekerjaan: lingkungan kerja dapat memberikan dampak secara langsung saat seseorang memperoleh keahlian dalam mengumpulkan sebuah informasi tentang kesehatan kehamilan.</li> </ol> <p>Sosio Ekonomi: kehamilan seorang ibu sangat dipengaruhi jika situasi keuangan tidak mencukupi dalam mendukung kebutuhan selama kehamilan.</p>	<p>(Syafitasari Juanda, Fitria, 2020)  <a href="#">Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Suplemen Zat Besi : Systematic Literature Review   Sari   Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya</a></p>
4	<p>Sosialisasi tentang sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di masa new normal COVID-19</p>	<p>Kegiatan kemasyarakatan yang dilaksanakan di STIKES Harapan Ibu menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan ibu-ibu pegawai negeri/swasta mengenai penggunaan obat tradisional dan suplemen</p>	<p>(Yulianis, 2021)  <a href="https://www.researchgate.net/publication/354180554_sosialisasi_tentang_sehat_dengan_obat_tradisional_dan_suplemen_kesehatan">https://www.researchgate.net/publication/354180554_sosialisasi_tentang_sehat_dengan_obat_tradisional_dan_suplemen_kesehatan</a></p>

		<p>kesehatan. Sebelum penyuluhan, rata-rata nilai pengetahuan peserta tercatat sebesar 72,9, dengan variasi nilai antara 40 hingga 100. Namun, setelah penyuluhan, rata-rata nilai posttest meningkat secara drastis menjadi 98,57, yang menunjukkan bahwa semua peserta telah memahami informasi yang disampaikan. Aktivitas ini dilakukan dengan mempersiapkan materi dalam bentuk presentasi PowerPoint dan diakhiri dengan evaluasi menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Diharapkan, pengetahuan yang diperoleh tidak hanya bermanfaat bagi peserta, tetapi juga dapat disebarluaskan kepada keluarga dan teman-teman mereka, sehingga menciptakan kesadaran yang lebih luas tentang pentingnya menjaga kesehatan dengan mengonsumsi suplemen dan obat tradisional di masa New Normal.</p>	<p><a href="#">Di Masa New Normal Covid-19</a></p>
5	<p>Edukasi Pemanfaatan Suplemen Kesehatan Di lingkungan SD Negeri 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat</p>	<p>Pada kegiatan edukasi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai suplemen kesehatan. Salah satu upaya pencegahan Covid-19 adalah peningkatan system imun seperti pengonsumsi suplemen kesehatan. Suplemen kesehatan berisi bahan mikronutrisi seperti vitamin dan mineral. Berfungsi untuk memenuhi nutrisi esensial tubuh. Kurangnya asupan mikronutrien mampu mengganggu system imun spesifik maupun nonspesifik saat tubuh sedang melawan virus juga bakteri. Setelah mengikuti kegiatan edukasi kemasyarakatan yang diselenggarakan oleh dosen Universitas Sari Mutiara Indonesia, terdapat peningkatan pemahaman yang “baik” sebanyak 44%, pemahaman yang “cukup” meningkat sebanyak 40%, dan pemahaman yang “kurang” menjadi 4% karena berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari kegiatan kemasyarakatan ini yaitu untuk meningkatkan wawasan warga mengenai suplemen kesehatan dalam konteks pencegahan Covid-19, telah tercapai dengan baik. Kegiatan ini juga memberikan informasi yang benar dan objektif, sehingga masyarakat mampu menentukan dan mengonsumsi suplemen kesehatan secara bijak dan tepat.</p>	<p>(Diansari marbun et al., 2022)  <a href="#">Edukasi Pemanfaatan Suplemen Kesehatan Di lingkungan SD Negeri 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat</a></p>
6	<p>Pengaruh Pemberian Suplemen Vitamin C Sebagai Imunomodulator Pasien Infeksi Saluran Napas</p>	<p>Hampir semua jenis sel yang rusak dapat diatasi dengan Vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan kuat, sehingga vitamin C dipercaya dalam mengobati penyakit infeksi. Vitamin C juga teruji dapat menyebabkan pengendalian sel <i>Natural Killer</i> (NK) dan kegiatan limfosit T sitotoksik bertambah pada uji in vivo ataupun in vitro. ISPA (infeksi saluran pernapasan akut) diakibatkan karena</p>	<p>(Maulana &amp; Ichsan, 2021)  <a href="#">View Of Pengaruh Pemberian Suplemen Vitamin C Sebagai Imunomodulator Pasien Infeksi Saluran Napas</a></p>

		<p>adanya virus maupun bakteri yang masuk ke dalam saluran nafas sehingga menyebabkan munculnya reaksi peradangan. Sitokin proinflamasi dalam sel-sel tubuh (host) mengatur dan menjalankan respon imun dalam melawan patogen. Peran utama pada system imun dapat melawan berbagai jenis infeksi namun untuk dapat menjadikan imun seluler bekerja dengan baik, maka dibutuhkan pengonsumsi suplemen contohnya vitamin C. Hasil dari telaah sistematik menunjukkan bahwa vitamin C memiliki potensi untuk proses penyembuhan yang lebih cepat, memodulasi sitokin inflamasi, dan mengurangi kerusakan organ pada pasien dengan infeksi saluran napas. Dari 9 jurnal yang ditelaah, ditemukan bahwa penggunaan vitamin C dapat meningkatkan kesembuhan terhadap infeksi saluran napas, menjadikannya layak secara klinis untuk mengobati dan mencegah infeksi tersebut. Studi-studi yang termasuk dalam telaah ini melibatkan berbagai desain penelitian, termasuk uji coba terkontrol acak, dan menunjukkan hasil yang konsisten dalam mendukung manfaat vitamin C dalam konteks ini.</p>	
7	Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan Yang Rasional Pada Tim Penggerak PKK	<p>Penyuluhan yang diselenggarakan di kota Malang oleh tim penggerak PKK ini membahas tentang pemakaian suplemen kesehatan yang rasional. Metode yang digunakan yaitu dengan mengambil sampel secara acak dari wilayah tertentu dimana daerah kota Malang terbagi menjadi 5 kecamatan, yang selanjutnya mengharuskan masing-masing kelurahan (pada setiap kecamatan) untuk mengantarkan 3 (tiga) orang delegasi. Dari 146 peserta, data dari hasil pretest ke posttest mengalami peningkatan nilai sebanyak 25%. Anggota dengan level wawasan “baik” naik secara melesat dari 10,95% berubah menjadi 50%. Disisi lain, anggota dengan wawasan “cukup” juga turun drastis dari 89,04% berubah menjadi 50%. Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa peserta memahami apa yang disampaikan dan telah mendapatkan ilmu baru mengenai suplemen kesehatan.</p>	<p>(Ebtavanny Et Al., 2023)  <a href="https://jurnal.unipenas.ac.id/index.php/farmasis/article/download/2656/2198">Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan Yang Rasional Pada Tim Penggerak Pkk   Ebtavanny   Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)</a></p>
8	Hubungan Pengetahuan Terhadap Perilaku Penggunaan Suplemen Kesehatan Warga Kebonsari Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19	<p>Penelitian yang bertujuan guna memahami pengaruh pengetahuan tentang suplemen kesehatan di masyarakat Kebonsari Surabaya ini menggunakan metode survey cross sectional dengan variable bebas yaitu tingkat pemahaman responden tentang suplemen kesehatan, sedangkan untuk variabel terikat ialah aktivitas pengonsumsi suplemen kesehatan. Kemudian digunakanlah SPSS dengan</p>	<p>(Wido Mukti, 2020)  <a href="https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/farmasis/article/download/2656/2198">https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/farmasis/article/download/2656/2198</a></p>

		metode uji statistic analisis regresi liner guna memahami kaitan antara pemahaman dan pengonsumsi suplemen. Rata-rata pengetahuan dari 106 responden mengenai macam-macam suplemen, dosis, indikasi, aturan penggunaan tergolong baik serta cukup karena datang ke apotek saat membelinya (84%) tetapi untuk efek samping dan fisik obat masih tergolong kurang. Karena responden hanya melihat tanggal kadaluarsa saja. Hasil uji diperoleh bahwa ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku, hal ini diujikan menggunakan SPSS dengan metode analisis regresi linear sederhana. Didapatkan hasil persamaan regresi linear $y = 0,946x + 4,334$ . Hasil positif pada slope dan intercept membuktikan bahwa variable pemahaman berpengaruh baik terhadap aktivitas.	
9	Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember	Penggunaan suplemen di kalangan mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) dengan fokus pada kaitan antara usia, pemahaman, dan pengonsumsi suplemen. Dalam konteks kesehatan, suplemen sering digunakan untuk mendukung kesehatan, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis. Mayoritas responden berada dalam rentang usia 19-21 tahun, yang mencakup 67,7% dari total responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner semi terbuka untuk mengevaluasi pengetahuan dan perilaku terkait suplemen. Hasil menunjukkan bahwa Vitamin C adalah suplemen yang paling banyak dikonsumsi (46,58%). Meskipun terdapat variasi usia, penelitian menemukan bahwa pemahaman dan pengonsumsi suplemen tidak terpengaruh pada perbedaan usia. Sebagian besar responden (49,07%) melaporkan merasa lebih bugar dan sehat setelah mengonsumsi suplemen, menunjukkan efek positif dari penggunaan suplemen tersebut. menyoroti pentingnya pemahaman yang tepat tentang suplemen. Meskipun pengetahuan cukup tinggi, perilaku konsumsi yang tidak tepat dapat menimbulkan risiko kesehatan. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu memberikan edukasi yang lebih mendalam mengenai penggunaan suplemen yang aman dan efektif.	(Nengah S et al., 2020) <a href="https://e-journal.unair.ac.id/JFK/article/view/21657">https://e-journal.unair.ac.id/JFK/article/view/21657</a>
10	Potensi Stevia (Stevia Rebaudiana) Sebagai Suplemen Nondiabetik Penunjang Terapi Bagi Penderita Diabetes Mellitus Tipe II	Stevia rebaudiana, yang dikenal sebagai stevia, merupakan tanaman yang mengandung glikosida seperti stevioside dan rebaudioside A, yang berfungsi sebagai pengganti gula. Penelitian menunjukkan bahwa stevia tidak mempengaruhi kadar glukosa darah dan dapat memberikan efek antihiperlipidemik, yang menjadikannya sebagai alternatif yang aman bagi penderita	(Putu Oktavia Sandra Dewi & Sanna Yustiantara, 2023) <a href="https://www.researchgate.net/publication/375642785_Potensi_Stevia_Stevia_rebaudiana_sebagai_Suplemen_Nondiabetik_Penunjang_Terapi_bagi_Penderita_Diabetes_Mellitus_Tipe_II">https://www.researchgate.net/publication/375642785_Potensi_Stevia_Stevia_rebaudiana_sebagai_Suplemen_Nondiabetik_Penunjang_Terapi_bagi_Penderita_Diabetes_Mellitus_Tipe_II</a>



		<p>Diabetes Mellitus Tipe II. Stevia rebaudiana menunjukkan potensi yang signifikan sebagai suplemen nondiabetik untuk pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe II. Berikut adalah hasil utama dari penelitian yang dilakukan dengan mengkonsumsi perhari stevia pada dosis 2 mg/kg berat badan terbukti aman dan tidak mempengaruhi kadar glukosa darah, HbA1C, dan insulin pada pasien diabetes. Stevia mampu menyebabkan kadar glukosa darah berkurang dan sekresi insulin bertambah. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak stevia yang diminumkan pada tikus secara oral dengan penyakit diabetes selama beberapa hari menggunakan dosis 200-400 mg/kg berat badan menghasilkan penurunan kadar glukosa yang signifikan. stevia bekerja dengan menghambat glikogenolisis dan glukoneogenesis, serta mendukung regenerasi sel beta pankreas, yang berkontribusi pada pengendalian kadar glukosa darah. manfaat kesehatan lainnya selain efek antidiabetes, stevia juga memiliki sifat antioksidan dan potensi dalam pengobatan kanker, menjadikannya sebagai nutrasetikal yang bermanfaat. Hasil ini menunjukkan bahwa stevia dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe II, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk mengembangkan sediaan berbasis stevia.</p>	
--	--	--	--

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari beberapa literatur yang telah direview dapat diketahui bahwa pentingnya regulasi dan edukasi terkait penggunaan suplemen kesehatan, terlebih pada kelompok yang rentan seperti ibu hamil, anak-anak, dan juga lanjut usia. Manfaat vitamin C terbukti memiliki peran sebagai imunomodulator yang dapat membantu dalam mengatasi infeksi saluran pernapasan. Edukasi penggunaan suplemen yang rasional, ada hubungan positif antara pengetahuan tentang suplemen dan perilaku penggunaannya, dengan banyak responden membeli suplemen dari apotek. Penelitian menunjukkan bahwa usia tidak berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan atau perilaku konsumsi suplemen, meskipun banyak yang merasa lebih sehat setelah menggunakannya. Stevia rebaudiana menunjukkan potensi sebagai suplemen yang aman untuk pengelolaan Diabetes Tipe II tanpa efek samping pada kadar glukosa darah.



## DAFTAR REFERENSI

- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2004). *Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor HK.00.05.23.3644 tentang ketentuan pokok pengawasan suplemen makanan.*
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2023). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 24 Tahun 2023 tentang persyaratan keamanan dan mutu suplemen kesehatan.*
- Baiq Nurbaety, C. R. (2021). Edukasi bijak dalam memilih dan menggunakan suplemen pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(4).
- Dewi, P. O. S. L., & Yustiantara, P. S. (2023). *Review artikel potensi Stevia (Stevia rebaudiana) sebagai suplemen nondiabetik penunjang terapi bagi penderita diabetes mellitus tipe II.*
- Ebtavanny, T. G., Winarsih, S., Hariadini, A. L., Adianingsih, O. R., & Arundina, A. (2023). Edukasi penggunaan suplemen kesehatan yang rasional pada Tim Penggerak PKK. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2889. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.15051>
- Maulana, F., & Ichsan, B. (2021). Pengaruh pemberian suplemen vitamin C sebagai imunomodulator pasien infeksi saluran napas. *Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Nengah, S., Ayu, S., & Rahem, A. (2020). Hubungan usia dengan pengetahuan dan perilaku penggunaan suplemen pada mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 7(1).
- Stephen, F. (2022). TEMAN (Tablet Effervescent Manggis): Pengembangan dan pengolahan ekstrak kulit manggis menjadi effervescent sebagai suplemen kesehatan ditinjau dari faktor eksternal. *I(3)*, 351–362.
- Syafitasari Juanda, F., & Fitria, E. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi kepatuhan ibu dalam mengonsumsi suplemen zat besi: Systematic literature review. *8(1)*, 18–24.
- Wido Mukti, A. (2020). Hubungan pengetahuan terhadap perilaku penggunaan suplemen kesehatan warga Kebonsari Surabaya di masa pandemi COVID-19. *Farmasis: Jurnal Sains Farmasi*, 1(1).
- Yulianis, R. D. (2021). Sosialisasi tentang sehat dengan obat tradisional dan suplemen kesehatan di masa new normal COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 48–56.