

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN TINGKAT KONSUMSI VITAMIN (A, C, E) PADA IBU-IBU YANG MENGONSUMSI SUPLEMEN DI LALA STUDIO

Aris Prasetya Utami¹, I Wayan Juniarsana²

Abstract. *This research about the level of knowledge, vitamin (A, C, E) consumption for woman that consume supplement at Lala Studio. The purpose of this study was to determine the relationship of knowledge and vitamins A, C, E consumption level from the women who's consume supplements in Lala Studio. This study is an observational study with description the result of the research. Sample on this research are female with age average 22-57 years as many as 10 person. According of 10 samples that consumes supplement, there are 2 samples consumes supplement which contain vitamin A, 4 samples that consumes supplement which contain vitamin C, and 8 samples that consumes supplement which contain vitamin E. Based on knowledge level, 7 samples (70%) who has sufficient category, and 3 samples (30%) who have less level of knowledge. Most of sample has level of vitamin consumption from food is deficit. And after added by supplement's consumption, more than 50% sample has high level of vitamin consumption. It is due to dose of supplement much higher than Recommended Daily Allowance (RDA) 2004. On the other hand, vitamin consumption is still under than maximal consumptions.*

Keywords: *Level of Knowledge, Level of Consumption, Supplement*

Beberapa tahun terakhir, banyak iklan suplemen yang kita lihat di televisi, majalah, maupun media cetak lainnya. Penawaran suplemen memang semakin marak sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat Indonesia akan sangat pentingnya menjaga kesehatan, apalagi biaya pengobatan semakin mahal. Oleh karena itu banyak orang yang menginvestasikan uangnya, bukan hanya untuk jasa asuransi kesehatan, namun untuk berbelanja produk-produk suplemen¹.

Mengonsumsi suplemen dan multivitamin menjadi gaya hidup sehat manusia modern. Mereka yang banyak melakukan aktivitas menjadikan suplemen dan multivitamin sebagai jalan untuk meningkatkan stamina tubuh².

Banyak masyarakat yang kurang mengetahui tentang penggunaan suplemen

secara tepat sehingga terkesan hanya mengikuti *trend* yang ada. Semakin maraknya penggunaan suplemen akan mempengaruhi masyarakat terutama bagi mereka yang membutuhkan dan mempunyai aktifitas tinggi³.

Meskipun suplemen dan multivitamin bermanfaat untuk tubuh, mengonsumsi makanan alami bergizi seimbang akan lebih memberikan keuntungan untuk kesehatan tubuh. Jika asupan makanan dengan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan, tubuh tidak perlu lagi multivitamin ataupun suplemen. Sebab makanan yang kita konsumsi dari bahan alami justru bisa memberikan tambahan zat gizi lain yang bermanfaat untuk tubuh¹. Orang sering beranggapan bahwa lebih banyak itu lebih baik. Anggapan ini keliru jika diterapkan pada penggunaan vitamin dan mineral.

1 Ahli Gizi di RS Siloam Denpasar

2 Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar

Langkah ini bahkan dapat membahayakan kesehatan. Vitamin C misalnya, oleh sebagian masyarakat digunakan sebagai salah satu antioksidan dan menjaga daya tahan tubuh, ternyata malah kemungkinan dapat menyebabkan kerusakan ginjal⁴.

Sebuah penelitian menyebutkan mengonsumsi vitamin atau suplemen makanan ternyata tak selamanya baik bagi kesehatan, karena mereka juga membawa efek buruk bagi tubuh. Penelitian yang dilakukan ilmuwan dari University of Minnesota, meneliti lebih dari 38.000 wanita. Para peneliti pun mengumpulkan data tentang penggunaan suplemen wanita pada tahun 1986, 1997 dan 2004. Hasilnya, peneliti melihat wanita yang mengonsumsi suplemen rata-rata 2,4 persennya mengalami peningkatan risiko kematian selama 19 tahun penelitian, dibandingkan dengan wanita yang tidak konsumsi suplemen².

Peningkatan kematian yang berkaitan dengan konsumsi suplemen disebabkan karena tingginya konsentrasi senyawa kimia yang terkandung dalam suplemen. Seperti yang kita tahu suplemen mengandung jumlah nutrisi yang lebih tinggi daripada makanan dan beberapa senyawa kimia tersebut akan memberikan efek berbahaya jika dikonsumsi dalam waktu yang lama karena akan menumpuk dalam tubuh².

Suplemen juga bukan lagi menjadi monopoli pria, walaupun saat ini suplemen khusus pria masih sangat digemari. Produsen suplemen kini juga mulai mencari konsumen wanita, suplemen untuk kecantikan kulit, suplemen pelangsing, dan suplemen antioksidan saat ini juga banyak yang membidik konsumen wanita¹.

Dengan latar belakang teori radikal bebas dan antioksidan, terdapat jenis suplemen makanan yang mengandung zat antioksidan. Beberapa studi mengungkapkan, vitamin C, vitamin E berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkal senyawa radikal bebas⁵. Penelitian lain yang dilakukan oleh

mahasiswa dari Institut Pertanian Bogor menguraikan bahwa *body image* menjadi salah satu penyebab maraknya konsumsi suplemen pada wanita dewasa, karena menurut mereka bentuk tubuh merupakan ukuran kecantikan. Hal ini mendorong mereka untuk membatasi jumlah konsumsi makanan (khususnya energi) yang dikonsumsi, sehingga zat gizi lainnya kurang tercukupi dan menjadikan suplemen sebagai jalan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang kurang karena konsumsi zat gizi yang tidak seimbang⁶.

Salah satu pertimbangan untuk mengonsumsi suplemen adalah pengetahuan akan manfaat suplemen. Dengan begitu besar dugaan bahwa individu yang memiliki pengetahuan yang lebih baik terutama pengetahuan tentang suplemen akan memiliki kecenderungan memilih suplemen sesuai dengan kondisi dan manfaat bagi tubuh³.

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di beberapa klub senam, memang dijumpai adanya konsumsi suplemen, salah satunya adalah di klub senam Lala Studio. Suplemen yang banyak dikonsumsi adalah suplemen vitamin C dan vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi vitamin (A, C, E) pada ibu-ibu yang mengonsumsi suplemen di Lala Studio. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi vitamin (A, C, E) pada ibu-ibu yang mengonsumsi suplemen di Lala Studio.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif (telaah kasus) dengan mendeskripsikan hasil penelitian dari hasil pengamatan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi kasus, dimana penelitian bertujuan untuk mempelajari setiap variabel secara mendetail. Penelitian ini dilaksanakan di klub senam Lala Studio

dengan lama penelitian selama 6 bulan mulai Januari s/d Juni 2012. Populasi penelitian adalah seluruh ibu-ibu yang mengikuti senam aerobik dan *body language* di klub senam Lala Studio, sedangkan sampel adalah ibu-ibu yang merupakan anggota tetap dari klub senam Lala studio dengan kriteria inklusi : berjenis kelamin perempuan, memiliki usia antara 20-64 thn, sehat jasmani dan rohani, tidak dalam keadaan khusus seperti hamil maupun menyusui, mengonsumsi food suplemen, merupakan anggota tetap dari Lala Studio minimal 6 bulan, bersedia dijadikan responden dalam penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode non random yaitu *consecutive sampling* yaitu dengan mengambil setiap sampel yang memenuhi kriteria dan jumlah sampel yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 10 orang.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Sampel

Jumlah subyek penelitian yang terlibat dalam penelitian adalah sebanyak 10 orang yang diperoleh dengan metode Konsektif. Sampel yang diperoleh berumur sekitar 22-57 tahun dimana golongan umur yang terbanyak adalah pada golongan umur 30 - 49 tahun, yaitu sebanyak 8 sampel (80%). Tingkat pendidikan sampel bervariasi dari SMP sampai Strata 3, paling banyak sampel memiliki tingkat pendidikan Strata 1 yaitu sebanyak 4 sampel (40%).

Jenis Produk Suplemen yang Dikonsumsi

Jenis produk suplemen yang digunakan oleh sampel merupakan produk suplemen yang biasa kita temukan di pasaran, yaitu berjenis multivitamin, vitamin E, *Healthy Drink*. Berikut ini adalah distribusi sampel menurut jenis produk suplemen yang dikonsumsi.

Tabel 1.
Sebaran Karakteristik Sampel

Karakteristik		Jumlah	
		F	%
Umur	19 – 29 thn	1	10
	30 – 49	8	80
	50 – 64	1	10
Total		10	100,
Tingkat Pendidikan	SMP	2	20
	SMA/SMK	1	10
	Diploma – 1	2	20
	Strata – 1	4	40
	Strata – 3	1	10
Jumlah		10	100

Tabel 2
Distribusi Sampel menurut Konsumsi Produk Suplemen

Jenis Produk	N	%
Vitamin E	6	60
Multivitamin	3	30
Healthy Drink	1	10
Jumlah	10	100

Tabel 2 menjabarkan distribusi sampel yang mengonsumsi jenis suplemen vitamin, dimana jenis vitamin yang dikonsumsi sampel adalah vitamin A, C, dan E. Tidak semua sampel mengonsumsi ke tiga jenis vitamin tersebut secara bersamaan karena jenis suplemen yang dikonsumsi tidak mengandung ke tiga jenis vitamin tersebut. Ada 1 jenis suplemen yang mengandung ketiga jenis vitamin tersebut. Terdapat 2 sampel (20%) yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin A, 4 sampel (40%) yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin C, dan 8 sampel (80%) yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin E, namun tidak ada sampel yang mengonsumsi suplemen yang mengandung Selenium (Se). Pada tabel 3, dapat dilihat distribusi sampel yang mengonsumsi suplemen vitamin.

Tabel 3
Distribusi Sampel yang Mengonsumsi
Suplemen Vitamin

Suplemen	Konsumsi		Tidak Konsumsi		Jumlah (%)
	n	%	n	%	
Vitamin A	2	20	8	80	100
Vitamin C	4	40	6	60	100
Vitamin E	8	80	2	20	100

Tingkat Pengetahuan Sampel

Rata-rata tingkat pengetahuan sampel pada penelitian ini adalah sebesar 60 % yang tergolong cukup dan nilai tertinggi sebesar 75 sementara nilai terendah sebesar 37,5. Setelah dikategorikan menjadi kurang (<60), cukup (60-79), dan baik (≥ 80), jumlah sampel yang tergolong memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 3 sampel (30%), cukup sebanyak 7 sampel (70%). Distribusi sampel menurut tingkat pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Tingkat Pengetahuan Sampel

Tingkat Pengetahuan	n	%
Kurang	3	30
Cukup	7	70
Jumlah	100	100

Pada tabel 4 dapat dilihat distribusi sampel menurut pertanyaan pada kuisioner. Terdapat 1 sampel (10%) yang tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai arti dari *food suplemen*, sementara untuk pertanyaan mengenai manfaat mengonsumsi suplemen, seluruh sampel (100%) dapat menjawab dengan benar. Sebanyak 5 sampel (50%) tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai kapan seseorang membutuhkan tambahan suplemen serta pertanyaan mengenai manfaat dari suplemen yang dikonsumsi oleh sampel, namun untuk pertanyaan mengenai dosis konsumsi suplemen sebanyak 2 sampel (20%) yang tidak dapat menjawab pertanyaan tersebut.

Untuk pertanyaan mengenai jenis zat yang tergolong suplemen vitamin, terdapat 8 sampel (80%) yang tidak dapat menjawab dan terdapat 7 sampel (70%) yang tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai zat yang tergolong suplemen mineral. Terdapat 4 sampel (40%) yang tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai akibat dari konsumsi suplemen secara berlebihan.

Menurut Notoatmodjo (2007), sikap sangat berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan seseorang. Sikap seseorang terhadap suatu objek menunjukkan pengetahuan orang tersebut terhadap objek bersangkutan. Jadi, ibu-ibu dengan pengetahuan yang cukup akan cenderung memilih produk yang cocok dengan kebutuhan dan mengonsumsi sesuai dengan dosis yang dianjurkan⁷. Berdasarkan hasil penelitian, dari seluruh sampel terdapat 7 sampel (70%) yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 3 sampel (30%) yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan pengetahuan sampel dalam menjawab masing-masing pertanyaan mengenai suplemen dapat dilihat pada tabel 5.

Jika dilihat dari masing-masing pertanyaan, sebagian besar sampel tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai zat yang tergolong suplemen vitamin (80%) dan suplemen mineral (70%). Selain itu sebanyak 5 sampel (50%) tidak dapat menjawab pertanyaan mengenai kapan seseorang membutuhkan tambahan suplemen dan manfaat dari konsumsi suplemen. Hal itu disebabkan karena sampel lupa/tidak tahu tentang manfaat dari suplemen yang dikonsumsi. Namun untuk pertanyaan mengenai pengertian dari food suplemen, manfaat konsumsi suplemen secara umum, dosis konsumsi suplemen, serta akibat dari konsumsi suplemen secara berlebihan dapat dijawab dengan benar oleh sebagian besar sampel.

Pengetahuan gizi diharapkan dapat menjadi dasar pijakan bagi konsumen dalam

Tabel 5
Distribusi Sampel menurut Pertanyaan Kuisisioner

Pertanyaan	Benar		Salah	
	N	%	n	%
Pengertian tentang food suplemen	9	90	1	10
Manfaat dari konsumsi suplemen	10	100	-	-
Kapan seseorang membutuhkan tambahan suplemen	5	50	5	50
Dosis konsumsi suplemen sampel	8	80	2	20
Manfaat konsumsi suplemen sampel	5	50	5	50
Zat yang tergolong suplemen vitamin	2	20	8	80
Zat yang tergolong suplemen mineral	3	30	7	70
Akibat dari konsumsi suplemen berlebihan	6	60	4	40

menentukan jenis dan jumlah suplemen yang dibutuhkan sesuai keadaan tubuh mereka. Hal tersebut tidak berlebihan karena menurut Sanjur pada tahun 1982, dalam Entos (2001), praktek konsumsi pangan merupakan hasil interaksi dari pengetahuan gizi dan sikap terhadap makanan⁸

Konsumsi Vitamin (A, C, E) yang Berasal dari Suplemen

Tabel 6 menjelaskan tentang tingkat konsumsi vitamin dan mineral hanya dari suplemen saja. Dapat dilihat bahwa dari 2 sampel yang mengonsumsi suplemen vitamin A dimana jika dibandingkan dengan AKG 2004, maka sumbangan vitamin A dari suplemen sebesar 242,42% dan tergolong dalam tingkat konsumsi yang tinggi. Rata-rata konsumsi vitamin A sampel sebesar 1212,12 RE per hari.

Sementara untuk vitamin C, dari 4 sampel yang mengonsumsi suplemen, 2 sampel (50%) memiliki sumbangan vitamin C sebesar 80%, dimana tingkat konsumsinya tergolong sedang, dan 2 sampel (50%) lainnya memiliki sumbangan dari vitamin C sebesar 666,67% dan 1.333,33% yang tingkat konsumsinya tergolong tinggi. Rata-rata konsumsi suplemen vitamin C sebesar 405 mg per hari, dengan konsumsi maksimal 1000 mg dan konsumsi minimal 60 mg vitamin C per hari.

Dari 8 sampel yang mengonsumsi vitamin E, 4 sampel memiliki sumbangan dari suplemen vitamin E sebesar 444,47%, sementara 2 sampel memiliki sumbangan dari suplemen vitamin E sebesar 1.111,13% dengan tingkat konsumsi yang tergolong tinggi, dan 2 sampel lainnya memiliki sumbangan vitamin E dari suplemen sebesar 66,67% dengan tingkat konsumsi yang tergolong defisit. Rata-rata konsumsi suplemen vitamin E 94,17 mg, konsumsi maksimal sebesar 166,67 mg, dan konsumsi minimal sebesar 66,67 mg.

Tabel 6
Distribusi Sampel menurut Tingkat Konsumsi Vitamin dari Suplemen

Suplemen	Katagori Tingkat Konsumsi								Jumlah
	Tinggi		Sedang		Rendah		Defisit		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n (%)
Vitamin A	2	100	-	-	-	-	-	-	2 100
Vitamin C	2	50	2	50	-	-	-	-	4 100
Vitamin E	6	75	-	-	-	-	2	25	8 100

Tingkat Konsumsi Vitamin dari Suplemen dan Makanan

Jumlah sampel yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin A adalah sebanyak 2 orang. Setelah dilakukan recall sebanyak 2 kali, diperoleh data bahwa kedua sampel memiliki tingkat konsumsi vitamin A dari makanan dan suplemen yang

tergolong tinggi, dengan rata-rata konsumsi vitamin A sebesar 1401,82 RE, konsumsi maksimal 1443 RE dan minimal 1360,64 RE per hari.

Untuk vitamin C, jumlah sampel yang mengonsumsi suplemen dengan vitamin C sebanyak 4 orang. Berdasarkan hasil recall yang berasal dari makanan dan konsumsi suplemen, ternyata seluruh sampel (100%) memiliki tingkat konsumsi vitamin C yang tergolong tinggi. Rata-rata konsumsi vitamin C dari makanan dan suplemen pada keempat sampel adalah 469,88 mg, konsumsi maksimal 1076,15 mg, serta konsumsi minimal sebesar 82,75 mg per hari.

Jumlah sampel yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin E sebanyak 8 orang, dimana 6 orang sampel memang mengonsumsi suplemen vitamin E, sementara 2 orang lainnya mengonsumsi multivitamin yang mengandung vitamin E. Berdasarkan hasil recall konsumsi makanan dan suplemen dari 8 sampel, 6 sampel memiliki tingkat konsumsi vitamin E yang tergolong tinggi dan 2 sampel lainnya tergolong sedang. Konsumsi vitamin E tertinggi yaitu 170,72 mg dan terendah 12,70 mg dengan rata-rata konsumsi dalam sehari 97,52 mg. Distribusi sampel menurut tingkat konsumsi vitamin dari suplemen dan makanan dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Distribusi Sampel menurut Tingkat Konsumsi Vitamin dari Suplemen dan Makanan

Suplemen	Kategori Tingkat Konsumsi								Jumlah n (%)
	Tinggi		Sedang		Rendah		Defisit		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Vitamin A	2	100	-	-	-	-	-	-	2 100
Vitamin C	4	100	-	-	-	-	-	-	4 100
Vitamin E	6	75	2	25	-	-	-	-	8 100

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2004, jumlah kecukupan vitamin A usia 19 - 64 tahun sebanyak 500 RE, vitamin C usia 19 - 64 tahun sebanyak

75 mg, vitamin E untuk usia 19 - 64 tahun sebanyak 15 mg..

Setelah dilakukan perhitungan dengan menjumlahkan konsumsi vitamin dari makanan dan suplemen sampel, diketahui seluruh sampel memiliki tingkat konsumsi vitamin A, C, maupun E yang tergolong tinggi ($\geq 100\%$ AKG). Hal itu disebabkan karena dosis yang terkandung dalam suplemen vitamin yang dikonsumsi oleh sampel jauh lebih tinggi dari Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Dosis pada suplemen vitamin A sebesar 4000 IU atau setara dengan 1212,12 RE, sementara kecukupan vitamin A yang terdapat pada AKG sebesar 500 RE, jadi sumbangan vitamin A yang berasal dari suplemen sebesar 242,24%. Konsumsi vitamin A yang berlebihan dapat menyebabkan hipervitaminosis, jika konsumsi vitamin A antara 75.000 - 500.000 SI atau 40.000 - 55.000 RE setiap hari dalam jangka waktu yang lama. Gejala kelebihan vitamin A pada orang dewasa adalah sakit kepala, pusing, rambut rontok, kulit kering, tidak selera makan, dan sakit pada tulang⁹. Demikian juga pada konsumsi vitamin C, dampak bahaya akan timbul jika konsumsi vitamin C melebihi 2000 mg per hari. Jika konsumsi vitamin C diperoleh dari suplemen terlalu banyak atau diatas batas maksimal, maka efeknya akan membahayakan tubuh seperti diare, mual, dan resiko lebih tinggi akan menyebabkan batu ginjal (Anonim, 2010). Kandungan vitamin C yang terdapat pada suplemen yang dikonsumsi jauh diatas Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2004, yaitu sebesar 75 mg, sementara pada suplemen yang dikonsumsi mengandung vitamin C sebesar 500 mg, 1000 mg, dan 60 mg. Jumlah vitamin E yang terkandung dalam suplemen yang dikonsumsi oleh sampel tergolong jauh lebih tinggi dari AKG, yaitu sebesar 100 IU atau setara dengan 66,67 mg, 250 IU atau setara dengan 166,67 mg, serta sebesar 10 mg vitamin E.

Batas konsumsi maksimal vitamin E adalah 600 mg, dimana jika konsumsi vitamin E melebihi batas tersebut dapat menyebabkan gangguan pada saluran cerna (Almatsier, 2009).

Namun, walaupun sampel memiliki tingkat konsumsi vitamin yang jauh lebih tinggi dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2004, konsumsi vitamin sampel masih tergolong dibawah batas maksimal konsumsi vitamin. Alasan sampel mengonsumsi suplemen vitamin sebagian besar adalah untuk menjaga kesehatan kulit, mencegah penuaan dini, serta menjaga stamina agar tidak cepat sakit. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aditianti pada tahun 2003, dalam Maulad, *dkk* (2008) yang menyebutkan bahwa alasan wanita dewasa mengonsumsi suplemen adalah untuk kebugaran dan kesegaran. Selain itu adanya pengaruh promosi atau iklan juga menyebabkan meningkatnya konsumsi suplemen⁶.

Pernyataan tersebut dikuatkan oleh teori Snehandu B. Kar dalam Notoatmojo (1993) yang menganalisis perilaku kesehatan yang salah satu fungsinya adalah dari niat seseorang untuk bertindak sehubungan dengan kesehatan atau perawatan kesehatannya¹⁰. Sebagian besar sampel mengetahui suplemen yang dikonsumsi melalui teman (50%), iklan dan majalah (40%), serta 1 sampel yang berkonsultasi dengan ahli.

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 20% sampel mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin A, 40% sampel yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin C, dan 80% sampel yang mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin E. Jenis produk suplemen yang dikonsumsi sampel di Lala Studio adalah vitamin E, multivitamin, dan healthy drink. Rata-rata tingkat pengetahuan pada penelitian ini adalah 60%, dimana

jumlah sampel yang tergolong memiliki tingkat pendidikan kurang sebanyak 3 sampel (30%) dan cukup sebanyak 7 sampel (70%). Konsumsi vitamin yang berasal dari suplemen, dari 20% sampel yang mengonsumsi suplemen vitamin A seluruh sampel tingkat konsumsinya tergolong tinggi, untuk konsumsi vitamin C, dari 40% sampel yang mengonsumsi suplemen, 2 sampel (50%) tingkat konsumsinya tergolong tinggi dan 2 sampel (50%) lainnya tergolong sedang. Sementara untuk vitamin E, 6 sampel (75%) tergolong ke dalam tingkat konsumsi tinggi, sementara 2 sampel (25%) lainnya tergolong defisit. Tingkat konsumsi vitamin dan mineral dari makanan dan suplemen pada konsumsi vitamin A, kedua sampel (100%) memiliki tingkat konsumsi dari makanan dan suplemen yang tergolong tinggi. Untuk konsumsi vitamin C, seluruh sampel (100%) memiliki tingkat konsumsi yang tergolong tinggi. Sementara untuk vitamin E, 75% memiliki tingkat konsumsi vitamin E yang tergolong tinggi dan 25% lainnya tergolong sedang.

Hal yang dapat disarankan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah diperlukan pemberian informasi baik itu dengan penyuluhan maupun dengan media lain mengenai resiko dari kelebihan konsumsi vitamin dan mineral, sehingga ibu-ibu lebih teliti dalam mengonsumsi suplemen. Sebaiknya ibu-ibu menjaga konsumsi makanan agar bergizi dan seimbang dari pada harus mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis variabel yang lainnya serta jumlah sampel penelitian yang ditambah.

Daftar Pustaka

1. Anonim, 2005, *Benarkah Wanita Perlu Suplemen ?* (online), available :<http://mediasehat.com/konten2no59>, (24 Oktober 2011).
2. Anonim, 2011, *Konsumsi Suplemen Tingkatkan Risiko Kematian* (online), available: <http://sehatnews.com/berita/8551-Konsumsi-Suplemen-Tingkatkan-Risiko-Kematian.html>, (5 November 2011)
3. Rina, Winda Martha, Abidillah Mursyid, dan Weni Kurdanti. 2009. "Perbedaan Tingkat Pengetahuan terhadap Konsumsi Suplemen pada Anggota Klub Olahraga YUSO (Yuwana Sarana Olahraga) Sleman". *Jurnal Nutrisia*. September 2009.
4. Vita Health. 2004. *Seluk Beluk Food Suplemen*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
5. Anies, 2008, *Suplemen Makanan tak Selalu Diperlukan* (online), available : http://www.suaramerdeka.com/smcetak/index.php?fuseaction=beritacetak.detailberitacetak&id_beritacetak=7378, (15 November 2011)
6. Maulad, Akber, Wardina Humayrah, Wirudi, dan Miftakhurohmah, 2008. "Hubungan Body Image dengan Konsumsi Suplemen Makanan pada Wanita Dewasa Bekerja yang Belum Berkeluarga di Kota Bogor". *PKM Penulisan Ilmiah Institut Pertanian Bogor*. <http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/32739/hubungan%20body%20image.pdf>. (5/11/11)
7. Notoatmodjo, 2007, *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan dalam Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta : Rineka Cipta.
8. Entos, 2001, *Perilaku Konsumsi Suplemen pada Pria Dewasa di Kota Jakarta Selatan*, Skripsi, Institut Pertanian Bogor.
9. Almatsier, Sunita, 2009, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Cetakan ke VII, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
10. Notoatmodjo, S, 2003, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta : Rineka Cipta.