



**GAMBARAN PENGGUNAAN SUPLEMEN PENAMBAH
STAMINA PADA PENGEMUDI OJOL(Ojek Online) DI
KOTA JAKARTA PUSAT
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh :
RYAN CHANDRA WIJAYA
P2.48.40.1.21.088

**DIPLOMA III
JURUSAN FARMASI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAKARTA II
2024**



**GAMBARAN PENGGUNAAN SUPLEMEN PENAMBAH
STAMINA PADA PENGEMUDI OJOL(Ojek Online) DI
KOTA JAKARTA PUSAT
TAHUN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh gelar Ahli Madya
Kesehatan bidang Farmasi

Oleh :

RYAN CHANDRA WIJAYA

P2.48.40.1.21.088

**DIPLOMA III
JURUSAN FARMASI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAKARTA II
2024**

PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Gambaran Penggunaan Suplemen Penambah Stamina
Pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di
Kota Jakarta Pusat Tahun 2024

Oleh :

Ryan Chandra Wijaya
P2.48.40.1.21.088

Telah disajikan di hadapan Panitia Penguji KTI

Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II

Pada tanggal: 18 Juli 2024

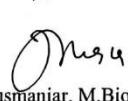
Jakarta, 26 Juli 2024
Mengetahui

Pembimbing Utama



Surahman, S.Pd M.Kes
NIP.19650924.198802.1.001

Ketua Jurusan Farmasi



Dra. Yusmaniar, M.Biomed. Apt
NIP.19661203.199303.2.002

Pembimbing Pendamping



Dra. Harpolia Cartika, M.Farm. Apt
NIP.19690731.1199803.2.001

Penguji :

Nanang Kurnia Achmadi, MMR 
Surahman, S.Pd M.Kes 
Dra. Yetri Elisya, M.Farm, Apt, 

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Karya Tulis Ilmiah ini adalah karya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Ryan Chandra Wijaya

Nim : P2.48.40.1.21.088

Tanda tangan :



Tanggal : 26 Juli 2024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Jakarta II, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ryan Chandra Wijaya
NIM : P2.48.40.1.21.088
Jurusan : Farmasi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Jakarta II Hak bebas Royalti non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Penggunaan Suplemen Penambah Stamina Pada Pengemudi OJOL (Ojek Online) di Kota Jakarta Pusat tahun 2024.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Jakarta II berhak menyimpan, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya, tanpa meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 26 Juli 2024

Yang menyatakan



Ryan Chandra Wijaya
P2.48.40.1.21.088

PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atasberkat dan karunia-Nya, peneliti mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Penggunaan Suplemen Penambah Stamina Pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di kota Jakarta pusat Tahun 2024. Penulisan karya tulis ilmiah ini dibuat dengan tujuan untuk memenuhi salah satu tugas akhir dalam program jenjang diploma tiga.

Peneliti berterimakasih atas semua bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang turut berkontribusi dari awal sampai akhir penyusunan Karya tulis ilmiah sehingga karya tulis ilmiah telah berhasil dibuat dan menjadikan salah satu motivasi bagi peneliti. Oleh karena itu Peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Surahman, S.Pd, M.Kes sebagai dosen pembimbing pertama yang selalu mampu menyempatkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, serta arahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan Karya tulis ilmiah
2. Ibu Dra Harpolia Cartika, M.Farm, Apt sebagai dosen pembimbing kedua yang telah menyempatkan waktunya sehingga membantu membimbing peneliti menyelesaikan Karya tulis ilmiah
3. Orangtua dan keluarga yang telah memberikan motivasi, semangat, dan doa ; dan
4. Sahabat yang sudah mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah

Penutup, Peneliti berharap semoga tuhan yang maha esa melimpahkan keberkahan bagi semua pihak yang mendukung dan membantu pembuatan karya tulis ilmiah ini. Besar harapan peneliti terhadap pembuatan karya tulis ilmiah ini mampu memberikan manfaat bagi yang membaca serta menambah ilmu pengetahuan.

Jakarta, 24 Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

Gambaran Penggunaan Suplemen Penambah Stamina
Pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di
Kota Jakarta Pusat Tahun 2024

Oleh :
Ryan Chandra Wijaya
P24840121088

Pendahuluan: Penggunaan suplemen penambah stamina telah menjadi tren di kalangan pengemudi Ojek Online (OJOL) yang memiliki tuntutan fisik tinggi dan jam kerja yang panjang. Alasan dari penelitian ini karena kebutuhan untuk tetap fit dan berenergi di tengah jadwal kerja yang padat. Namun, informasi tentang profil penggunaan, Tujuan, serta dampak suplemen masih terbatas sehingga penelitian ini bermaksud untuk mengidentifikasi gambaran pengguna suplemen, tujuan penggunaan, serta dampak yang dirasakan oleh pengemudi OJOL di Jakarta.

Tujuan: Mengetahui profil Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan lain, serta lama jam kerja serta data pendukung seperti Tujuan dan manfaat mengkonsumsi, jenis suplemen, cara mendapatkan suplemen, Frekuensi penggunaan suplemen, waktu mengkonsumsi, dosis serta pendapat tentang waktu terbaik mengkonsumsi suplemen.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner yang dibagikan kepada 96 pengemudi OJOL di Kota Jakarta Pusat Tahun 2024. Data yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, jenis suplemen yang dikonsumsi, frekuensi dan waktu konsumsi, serta tujuan dan manfaat penggunaan suplemen.

Hasil: Mayoritas responden adalah laki-laki dewasa awal (21-40 tahun) dengan tingkat pendidikan SMA/SMK. Sebagian besar pengemudi OJOL mengonsumsi suplemen herbal (54,2%) karena dianggap lebih aman. Tujuan utama penggunaan suplemen adalah untuk menjaga kesehatan (52,1%) dan meningkatkan stamina (27,1%). Manfaat utama yang dirasakan adalah menghilangkan rasa lemas, letih, dan lesu (52,1%). Sebagian besar responden mengonsumsi suplemen secara tidak teratur atau hanya saat diperlukan (54,1%).

Kesimpulan: Pengemudi OJOL di Jakarta cenderung menggunakan suplemen untuk meningkatkan stamina dan kesehatan akibat tuntutan fisik pekerjaan mereka. Suplemen herbal lebih disukai karena dianggap aman.

Kata Kunci: Suplemen, Penambah Stamina, Pengemudi OJOL

ABSTRACT

Overview of Stamina Supplement Usage
Among OJOL (Online Motorcycle Taxi)
Drivers in Central Jakarta
in 2024

by :

Ryan Chandra Wijaya
P24840121088

Introduction: The use of stamina-boosting supplements has become a trend among Online Motorcycle Taxi (OJOL) drivers who face high physical demands and long working hours. Many OJOL drivers use supplements to stay fit amid their busy schedules. However, information about user profiles, purposes, and the effects of these supplements is limited, necessitating further research to ensure safe and effective use until this study aims to identify the profile of supplement users, their purposes for use, and the perceived impacts among OJOL drivers in Jakarta.

Objectives: To determine the characteristics of respondents including age, gender, education, other occupations, and working hours, as well as supporting data such as the purpose and benefits of consumption, types of supplements, methods of obtaining supplements, frequency of use, time of consumption, dosage, and opinions on the best time to consume supplements.

Methods: This study used a survey method with questionnaires distributed to 96 OJOL drivers in Central Jakarta in 2024. The collected data included age, gender, education level, types of supplements consumed, frequency and time of consumption, as well as the purposes and benefits of supplement use.

Results: The majority of respondents were young adult males (21-40 years) with a high school education (SMA/SMK). Most OJOL drivers consumed herbal supplements (54.2%) because they were considered safer. The main purposes for using supplements were to maintain health (52.1%) and to increase stamina (27.1%). The primary benefits reported were the alleviation of weakness, fatigue, and lethargy (52.1%). Most respondents consumed supplements irregularly or only when needed (54.1%).

Conclusion: OJOL drivers in Jakarta tend to use supplements to boost stamina and health due to the physical demands of their work. Herbal supplements are preferred as they are perceived to be safer.

Keywords: *Stamina-boosting supplements, OJOL drivers*

DAFTAR ISI

COVER	i
PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iv
PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1. Bagi penulis	4
1.4.2. Bagi akademik	4
1.4.3. Bagi masyarakat	4
2.1 Definisi Suplemen.....	5
2.1.1 Definisi Suplemen.....	5
2.1.2 Tujuan Penggunaan Suplemen.....	5
2.1.3 Prinsip Memilih Suplemen	5
2.1.4 Prinisp Menggunakan Suplemen yang Rasional.....	6
2.2 Kandungan Suplemen	6
2.2.1 Vitamin	6
2.2.2 Fungsi Vitamin	6
2.2.3 Kadar Kebutuhan Vitamin	6
2.2.4 Kelebihan dan kekurangan Vitamin.....	7
2.2.5 Mineral.....	7

2.2.6 Fungsi Mineral	8
2.2.7 Kadar Kebutuhan Mineral.....	8
2.2.8 Kelebihan dan Kekurangan Mineral	9
2.2.9 Asam Amino.....	9
2.2.10 Fungsi Asam Amino	9
2.2.11 Kadar Asam Amino	9
2.2.12 Kelebihan dan kekurangan asam amino	10
2.3 Aturan pakai.....	10
2.3.1 Indikasi	10
2.3.2 Dosis	10
2.3.3 Kontraindikasi	10
2.3.4 Efek samping	10
2.4 Pengemudi OJOL(Ojek Online)	11
2.4.1 Definisi Pengemudi OJOL(Ojek Online).....	11
2.5 Definisi Operasional	11
BAB III.....	14
3.1 Desain penelitian.....	14
3.2 Tempat dan waktu.....	14
3.3 Populasi dan sampel.....	14
3.3.2 Sampel	14
3.3.3 Kriteria-kriteria	14
3.4 Instrumen Penelitian	15
3.5 Cara Pengumpulan Data.....	15
3.6 Cara Pengolahan dan Analisis data.....	15
1. Pengumpulan data.....	15
2. Pengekodean data	16
3. Entri data.....	16
4. Pemilihan metode statistic dan analisis data	16
5. Interpretasi data.....	16
BAB IV	17
4.1 Hasil.....	17
4.2 Pembahasan	22
BAB V	27
5.1 Kesimpulan.....	27

5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.2.3. Kadar kebutuhan vitamin.....	6
Tabel 2.2.7. Kadar kebutuhan mineral.....	8
Tabel 2.5.1. Definisi operasional.....	11
Tabel 4.1.1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden.....	17
Tabel 4.2.1. Lama waktu bekerja.....	18
Tabel 4.3.1. Tujuan mengkonsumsi suplemen.....	18
Tabel 4.4.1. Manfaat Yang dirasakan setelah mengkonsumsi suplemen....	19
Tabel 4.5.1. Jenis produk suplemen yang biasa dikonsumsi.....	19
Tabel 4.6.1. Cara memilih suplemen.....	19
Tabel 4.7.1. Frekuensi penggunaan suplemen.....	20
Tabel 4.8.1. Waktu mengkonsumsi suplemen.....	20
Tabel 4.9.1. Dosis pemakaian suplemen.....	21
Tabel 4.10.1 Pendapat tentang waktu konsumi suplemen	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin dari Institusi	35
Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik	36
Lampiran 3. <i>Informed consent</i>	37
Lampiran 4. Lembar persetujuan	38
Lampiran 5. Kuesioner penelitian	39
Lampiran 6. Uji Validitas dan reliabilitas kuisioner	42
Lampiran 7. Karakteristik Responden.....	45
Lampiran 8. Hasil Pertanyaan responden.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Beban kerja berlebihan pada individu mampu menimbulkan kelelahan dan menurunnya daya tahan tubuh, sehingga berdampak pada masalah kesehatannya. Dampak ini dapat diatasi dengan suplemen yang dapat mengembalikan vitalitas dan kebugaran untuk mendukung aktivitas sehari-hari.⁽¹⁾ Suplemen yaitu produk kesehatan yang mengandung vitamin, mineral, asam amino, dan lain-lain merupakan bahan sintetis, namun dapat dikombinasikan dengan tanaman seperti jahe dan ginseng.⁽²⁾ Bahan suplemen kesehatan seperti: Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E, probiotik, Zinc, serta Selenium memiliki peran penting dalam metabolisme tubuh.⁽³⁾

Penggunaan suplemen semakin meingkat di kalangan masyarakat seiring berubahnya gaya hidup ke arah "*new normal*". Beredarnya informasi yang dapat diakses oleh publik umum seringkali menyebabkan persepsi yang salah mengenai penggunaan suplemen.⁽⁴⁾ Konsumsi berbagai macam bentuk suplemen sudah sebagai bagian gaya hidup pekerja yang menetap di perkotaan seperti: Jakarta, Bogor, Padang, Makassar, serta Banjarmasin.⁽⁵⁾ Sebagian orang menggunakan suplemen berenergi tinggi untuk menambah stamina serta merawat kesehatan. Dampaknya, dalam sehari mereka mampu menghabiskan empat hingga lima botol minuman suplemen sebagai contoh Extra joss serta Hemaviton sebagai pengganti asupan vitamin karena enggan mengonsumsi makanan bergizi.⁽⁶⁾

Akhir-akhir ini konsumsi suplemen menjadi tren, didukung oleh data laporan suatu asosiasi perdagangan suplemen makanan dan kesehatan amerika *Council for Responsible Nutrition* (CRN) menunjukkan bahwa 75% masyarakat mengonsumsi suplemen. Dari jumlah tersebut, rata-rata usia pengguna suplemen berada pada usia 18-34 tahun sebanyak 69%, usia 35-54 tahun sebanyak 77%, dan sisanya berusia di atas

55 tahun.⁽⁷⁾ Di Indonesia pada tahun 2000, data dari Puslitbang Farmasi Depkes RI mencatat tentang konsumsi suplemen di tiga kota metropolitan, yakni Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Mayoritas masyarakat menggunakan suplemen untuk menjaga kesehatan atau menambah tenaga (sebesar 59,4%), sedangkan sebagian kecil menggunakan suplemen untuk menangani obesitas (20,6%) atau merawat kulit dengan menghindari keriput dan menghaluskan kulit yang kering (20%).⁽⁸⁾ Waktu konsumsi suplemen untuk melindungi kesehatan memiliki rata-rata 1-3 tahun (sebanyak 40,6%).⁽¹⁾

Beberapa golongan pekerja kasar yang memiliki masa kerja yang lama dan membutuhkan energi lebih banyak seperti pekerja shift malam dan pengemudi contohnya pengemudi OJOL(Ojek Online),pengemudi bus transjakarta,dan supir taxi bandara sering kali menggunakan suplemen berenergi sebagai pelengkap untuk menjalankan pekerjaan mereka dengan lebih efektif. Mayoritas konsumen tidak sepenuhnya sadar akan risiko dan bahaya tersebut, sehingga seringkali tidak memperhatikan keselamatan dan kesehatan.⁽⁸⁾ Terlepas dari keinginan untuk menggunakan suplemen atau minuman berenergi guna mendukung pekerjaan mereka.⁽⁹⁾

Ada dua aspek yang mendesak masyarakat untuk mengonsumsi suplemen vitamin. Pertama, adanya tawaran promosi tentang suplemen vitamin. Tawaran promosi ini ditampilkan melalui: (1) iklan dan memiliki dampak dari pengaruh media massa atau media cetak yang bervariasi; (2) mulai dari promosi berisi tentang menjaga daya tahan fisik; (3) promosi iklan berisi menambah energi, meredakan stress; hingga (4) promosi meningkatkan selera makan.⁽¹⁰⁾ Faktor kedua yaitu meningkatnya jumlah apotek; warung; dan pasar swalayan yang menjual suplemen vitamin karena suplemen ini termasuk golongan obat bebas menjadi lebih terjangkau bagi masyarakat umum untuk memperolehnya.⁽¹¹⁾

Minuman suplemen berenergi mengandung beberapa bahan berpotensi berbahaya jika penggunaannya berlebihan, seperti taurin (dalam kemasan berbagai merek minuman berenergi rata-rata 1000 mg per kemasan), mengonsumsi taurin melebihi 50-100 mg dalam sehari dapat mengganggu fungsi ginjal. Suplemen

berenergi juga mengandung bahan kimia berbahaya lainnya, seperti: pengawet, tambahan bahan makanan, perasa, dan pemanis sintetis.⁽¹²⁾

Pemahaman dan edukasi yang tepat mengenai penggunaan suplemen kesehatan sangatlah penting. Penelitian menyimpulkan bahwa mayoritas masyarakat umum belum sepenuhnya memahami cara yang benar dalam menggunakan suplemen kesehatan secara rasional contohnya keyakinan, sikap, dan pengetahuan yang memberi pengaruh pada perilaku masyarakat. Hal ini terbukti dari banyaknya penggunaan suplemen yang tidak tepat dalam upaya pencegahan dan pengobatan penyakit di kalangan masyarakat umum.⁽⁷⁾

Survey pendahuluan dilakukan di Kecamatan Johar Baru, Kota Jakarta Pusat, untuk menggambarkan penggunaan suplemen penambah energi di kalangan Pengemudi OJOL(Ojek Online). Survey dilakukan terhadap lima belas responden dengan rentang usia 24-43 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa sepuluh orang responden menggunakan suplemen lebih dari dua kali sehari. Dari hasil tersebut maka, penggunaan suplemen pada sebagian Pengemudi OJOL(Ojek Online) masih termasuk kriteria umum menggunakan suplemen yaitu sekali hingga tiga kali sehari Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendapatkan hasil rata-rata dari konsumsi harian dari keseluruhan Pengemudi OJOL(Ojek Online).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik membuat penelitian terkait gambaran penggunaan suplemen penambah stamina pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di kota Jakarta Pusat . Harapan dari peneliti mampu mengedukasi mengenai penggunaan suplemen secara detail serta meningkatkan kesadaran para Pengemudi OJOL(Ojek Online) dalam penggunaannya yang melalui hasil penelitian tersebut.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana gambaran penggunaan suplemen penambah stamina pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di kota Jakarta pusat ?

1.3 Tujuan

1. Mendapatkan data karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan lain, serta lama jam kerja dari pengemudi OJOL (Ojek Online) di kota Jakarta Pusat
2. Mengetahui tujuan dan manfaat dari mengkonsumsi suplemen
3. Mendeskripsikan tentang Jenis suplemen, cara mendapatkan suplemen , Frekuensi penggunaan suplemen, waktu mengkonsumsi, dosis serta pendapat tentang waktu terbaik mengkonsumsi suplemen

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1.Bagi penulis

Memperkaya pandangan serta meningkatkan literasi bagi penulis dan mengaplikasikan teori-teori yang didapatkan selama menempuh perkuliahan dengan kejadian yang terjadi pada penelitian Gambaran penggunaan suplemen penambah stamina pada Pengemudi OJOL(Ojek Online).

1.4.2. Bagi akademik

Menjadi sumber rujukan karya tulis ilmiah dan Memperluas dunia ilmupengetahuan dan wawasan baru

1.4.3. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat umum khususnya Pengemudi OJOL(Ojek Online) mengenai penggunaan suplemen penambah stamina yang baik dan benar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Suplemen

2.1.1 Definisi Suplemen

Produk kesehatan, dikenal sebagai suplemen kesehatan, merupakan formulasi terdiri atas nutrisi atau obat, seperti vitamin, mineral, dan asam amino diakui berkontribusi pada kesehatan tubuh.⁽¹³⁾ Menurut BPOM, Suplemen Kesehatan merujuk pada produk kesehatan dirancang untuk pemenuhan zat gizi, merawat, menambah, atau memulihkan fungsi kesehatan. Produk ini memiliki kandungan gizi dalam rangka memberi efek Kesehatan bagi tubuh, yang terdiri atas vitamin, mineral, asam amino, serta bahan lainnya dikombinasikan dengan tanaman herbal.⁽¹⁴⁾ Minuman berenergi merupakan minuman berwarna yang memiliki beberapa vitamin, tambahan pemanis, dan stimulan untuk memperkuat otot.⁽¹⁵⁾

2.1.2 Tujuan Penggunaan Suplemen

Penggunaan suplemen yang terdapat karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta antioksidan dianggap bermanfaat dalam dosis tertentu untuk menunda kelelahan, mempercepat proses pemulihan dari kelelahan, mendukung pemulihan kondisi tubuh manusia yang mengalami cedera, mengoptimalkan energi tubuh, serta secara langsung memengaruhi kebugaran fisik.⁽¹⁶⁾

2.1.3 Prinsip Memilih Suplemen

Dalam pemilihan suplemen, perlu mempertimbangkan beberapa hal dengan seksama, antara lain: a. Memeriksa dosis yang tercantum pada kemasan dan menghindari melebihi batas dosis yang direkomendasikan; b. Memilih suplemen secara tepat, seperti suplemen antioksidan terdiri atas vitamin C, vitamin E, dan beta karoten; c. Menentukan waktu konsumsi suplemen dengan bijak, sebaiknya mengonsumsi suplemen bersamaan dengan makanan yang memiliki karbohidrat, protein, dan lemak di dalamnya; d. Berkonsultasi dengan dokter sebelum rutin mengonsumsi suplemen, terutama untuk riwayat penyakit tertentu seperti diabetes, usia lanjut, atau sedang hamil.⁽¹⁷⁾

2.1.4 Prinisp Menggunakan Suplemen yang Rasional

Penerapan penggunaan suplemen dan obat rasional dimaksudkan agar suplemen atau obat dikonsumsi tepat, aman, serta efektif melalui evaluasi kebutuhan, manfaat, risiko obat, dan biaya yang mencakup aspek-aspek seperti indikasi yang sesuai, pemilihan obat yang tepat, dosis yang sesuai, dan penggunaan obat yang tepat.⁽¹⁸⁾

2.2 Kandungan Suplemen

2.2.1 Vitamin

Salah satu jenis senyawa organik secara alami ada dalam makanan disebut vitamin.⁽¹⁹⁾ Asal-usul kata vitamin dalam bahasa Latin adalah dari istilah vital anine, merujuk senyawa organik terdiri atas molekul kecil pada kelompok ini yang berperan dalam memetabolisme organisme.⁽²⁰⁾ Vitamin dapat dikelompokkan berdasarkan kategori utama terdiri dari vitamin larut lemak, termasuk vitamin A, vitamin D, vitamin E, serta vitamin K, serta vitamin larut air, yang mencakup vitamin B kompleks serta vitamin C.⁽²¹⁾

2.2.2 Fungsi Vitamin

Vitamin berfungsi sebagai kofaktor dalam reaksi enzimatik, mengatur ekspresi genetik, melakukan sintesis protein, dan menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Sebagai nutrisi tambahan, vitamin dapat mendukung kinerja tubuh secara menyeluruh.⁽²²⁾

2.2.3 Kadar Kebutuhan Vitamin

Berikut kebutuhan vitamin berdasarkan kategorik jenis kelamin :⁽²³⁾

Tabel 2.2.3 kebutuhan vitamin berdasarkan kategorik jenis kelamin

Vitamin	Wanita	Pria
Vitamin A	1.2 µg	1,2 µg
Vitamin B1	120-150 mg	120-150 mg
Vitamin B2	8-9 mg	8-11mg
Vitamin B3	19-26 mg	22-36 mg
Vitamin B5	1,6-1,8 mg	1,9-2,3 mg
Vitamin B6	1,9-3 mg	1,8-4 mg
Vitamin B12	4.4-5 mcg	3.9-5.3 mcg

Vitamin	Wanita	Pria
Vitamin B9	400 mcg	400 mcg
Vitamin B12	2.4 mcg	2.4 mcg
Vitamin C	700-890 mg	700-890 mg
Vitamin E	170-230 mcg	160-270 mcg
Vitamin K	8-15 mcg	8-11 mcg
Vitamin D	1.25 mcg	1.25 mcg

2.2.4 Kelebihan dan kekurangan Vitamin

Kelebihan vitamin diantaranya : (1) Vitamin A seperti osteoporosis, toksistas hati, dan kelahiran prematur ; (2) Vitamin B seperti gangguan hati dan kulit kemerahan ; (3) Vitamin C seperti resiko batu ginjal ; (4) Vitamin D seperti sakit kepala, kehilangan nafsu makan, dan rasa haus ; (5) Vitamin E seperti keracunan ; (6) Vitamin K seperti hemolisis sel darah merah.⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾ Kekurangan vitamin diantaranya : (1) Vitamin A seperti gangguan penglihatan dan daya tahan tubuh ; (2) Vitamin B seperti kelainan saraf dan gangguan kulit ; (3) Vitamin C seperti kejang otot dan persendian sakit ; (4) Vitamin D seperti pertumbuhan tulang tidak normal seperti tulang betis membentuk X atau D ; (5) Vitamin E seperti berpotensi masalah kesuburan ; (6) Vitamin K seperti berpotensi kesulitan dalam pembekuan darah akibat kekurangan protombin.⁽²⁴⁾

2.2.5 Mineral

Mineral yaitu unsur yang esensial untuk menjaga fungsi normal sejumlah enzim dan memainkan peran yang sangat penting dalam mengontrol komposisi cairan tubuh. Sebanyak 65% dari bobot tubuh terdiri dari air.⁽²⁶⁾ Kebutuhan mineral dengan jumlah lebih dari 100 mg dapat disebut sebagai makro, termasuk natrium, klor, kalsium, fosfor, kalium, sulfur, dan magnesium. Sebaliknya, Kebutuhan mineral dengan jumlah kurang dari 100 mg disebut sebagai mikro, meliputi seng, iodium, ferrum, mangan, cuprum, kromium, selenium, molibdenum, fluor, dan kobalt.⁽²¹⁾

2.2.6 Fungsi Mineral

Umumnya, mineral berfungsi dalam tubuh dengan cara berikut: (1) Menyediakan zat-zat seperti kalsium, fosfor, dan besi yang menjadi komponen pembentuk tulang dan gigi. (2) Mendukung fungsi organ, termasuk menjaga irama kontraksi otot jantung, konduksi syaraf, dan keseimbangan asam-basa. (3) Menjaga kelangsungan metabolisme seluler dengan teratur.⁽²⁷⁾

2.2.7 Kadar Kebutuhan Mineral

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 tahun 2019, jumlah mineral yang direkomendasikan (AKG) untuk konsumsi adalah sebagai berikut:⁽²⁸⁾

Tabel 2.2.7 kebutuhan mineral berdasarkan kategorik jenis kelamin.

Mineral	Wanita	Pria
Kalsium	1.2 mg	1.2 mg
Fosfor	125 mg	125 mg
Magnesium	170-230 mg	160-270 mg
Zinc	8-15 mg	8-11 mg
Iodium	120-150 mcg	120-150 mcg
Seng	8-9 mg	8-11 mg
Selenium	19-26 mcg	22-36 mcg
Mangan	1.6-1.8 mg	1.9-2.3 mg
Flor	1.9-3 mg	1.8-4 mg
Kromium	26-29 mcg	28-41 mcg
Kalium	4.4-5 mg	3.9-5.3 mg
Natrium	1.4-1.6 mg	1.3-1.7 mg
Klor	2.1-2.4 mg	1.9-2.5 mg
Tembaga	700-890 mcg	700-890 mcg

2.2.8 Kelebihan dan Kekurangan Mineral

Mineral yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif, seperti peningkatan pengeluaran cairan tubuh seperti fosfor, yang dapat menyebabkan keluarnya kalsium dan meningkatkan tekanan darah. Sementara itu, kekurangan mineral dapat menyebabkan dampak serius, termasuk terhambatnya proses metabolisme, gangguan pembentukan komponen vital seperti tulang, gigi, dan sel darah merah, serta penghambatan pembentukan dan pelepasan energi dalam sel. Kondisi kekurangan mineral juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan, gangguan aktivitas gerak organ, dan keterbatasan fungsi tubuh.⁽²⁹⁾

2.2.9 Asam Amino

Asam amino merupakan suatu kumpulan molekuler terdiri dari gugus asam karboksil, gugus basa, gugus radikal, dan gugus atom hidrogen.⁽³⁰⁾ Asam aminomemegang peranan penting sebagai komponen pembentuk protein. Amino esensial melibatkan arginin, triptofan, lisin, fenilalanin, leusin, isoleusin, valin, metionin, threonin, dan histidin. Di sisi lain, asam amino non-esensial terdiri dari tirosin, aspartat, prolin, glisin, sistein, glutamin, asparagin, glutamat, alanin, dan serin.⁽³¹⁾

2.2.10 Fungsi Asam Amino

Asam amino memiliki peran krusial, termasuk: (1) Peningkatan sistem kekebalan tubuh melalui kandungan arginin dan glutamin, yang berperan dalam memperkuat daya tahan tubuh. (2) Pengaruh terhadap kesehatan jantung dengan membantu menjaga keberlanjutan pembuluh darah. (3) Manfaat bagi penderita diabetes, di mana fungsi glutamin berperan dalam meningkatkan kerja insulin sehingga gulah darah dapat terkontrol dan telah terbukti bermanfaat.⁽³²⁾

2.2.11 Kadar Asam Amino

Contoh suplemen harian yang bisa dikonsumsi termasuk: (1) Leusin (61mg/perhari) ; (2) Triptofan (6,6 mg/perhari) ; (3) Isoleusin (30 mg/perhari) ; (4) Metionin kombinasi sistin (23 mg/perhari) ; (5) Valin (40 mg/perhari) ; (6) Lisin (48 mg/perhari) ; (7) Histidin (16 mg/perhari) ; (8) Fenilalanin kombinasi tirosin (41 mg/perhari) ; (9) Treonin (25 mg/perhari).⁽³³⁾

2.2.12 Kelebihan dan kekurangan asam amino

Akumulasi berlebihan asam amino dapat memberikan beban tambahan pada kinerja hati dan ginjal yang bertanggung jawab untuk memecah dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Kekurangan asam amino, di sisi lain, dapat menyebabkan gangguan gizi seperti kwaashiorkor, yang ditandai oleh masalah dalam gerakan, perubahan bentuk wajah, kehilangan massa otot, dan hambatan dalam perkembangan.⁽³⁴⁾

2.3 Aturan pakai

2.3.1 Indikasi

Suplemen dirancang untuk menambah kebutuhan nutrisi tubuh dan seharusnya tidak dijadikan sebagai pengganti makanan. Penggunaan suplemen tidak perlu dilakukan secara rutin dan dapat menjadi pilihan untuk mengatasi defisiensi gizi yang mungkin terjadi akibat menjalankan pola makan yang kurang teratur, serta membantu memulihkan vitalitas tubuh.⁽³⁵⁾

2.3.2 Dosis

Disarankan untuk mengonsumsi suplemen multivitamin ketika asupan energi harian berada di bawah 1200 kkal.⁽³⁶⁾ Setiap kemasan suplemen berenergi mengandung 1000mg taurin.⁽²⁶⁾

2.3.3 Kontraindikasi

Interaksi antara suplemen dengan obat-obatan tertentu dapat terjadi, dan keamanannya tidak selalu dapat dijamin untuk semua individu.⁽⁴⁰⁾ Sebagai contoh, wanita hamil, orang lansia, atau mereka yang menderita penyakit tertentu seperti diabetes sebaiknya mendiskusikan penggunaan suplemen dengan dokter sebelum mengonsumsinya.⁽³⁵⁾

2.3.4 Efek samping

Penggunaan suplemen secara berlebihan telah terbukti dapat menyebabkan kerusakan pada fungsi penyaringan ginjal. Vitamin A, E, dan K, bersama dengan mineral magnesium dan aluminium, dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, yang dapat menunjukkan gejala seperti mual, pusing, dan bahkan dapat mengakibatkan kematian.⁽³⁷⁾ Peningkatan asupan vitamin C secara berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan kadar oksalat dalam urin, yang dapat menyebabkan pembentukan batu ginjal kalsium oksalat.⁽³⁸⁾

2.4 Pengemudi OJOL(Ojek Online)

2.4.1 Definisi Pengemudi OJOL(Ojek Online)

Layanan transportasi online merupakan bentuk pelayanan yang memungkinkan pengguna untuk melakukan pemesanan transportasi, seperti taksi, ojek, atau mobil, melalui aplikasi seluler atau situs web.⁽³⁹⁾ Umumnya, layanan ini memberikan informasi terkait pengemudi, kendaraan, perkiraan waktu kedatangan, dan biaya perjalanan kepada pengguna. Pengemudi Ojek Online (OJOL) dijelaskan sebagai sepeda motor yang menawarkan layanan transportasi dan menerima pembayaran melalui aplikasi.⁽⁴⁰⁾

2.5 Definisi Operasional

Tabel 2.5 Definisi Operasional

No	Variabel Independen	Definisi operasional	Parameter	Kategorik Alat ukur		Skala ukur
1	Usia	Usia yang dihitung dalam tahun	Kuesioner semi tertutup	1. Tingkat dewasa awal (21-40 tahun) 2. Tingkat dewasa Tengah (40-60 tahun). ⁽⁴¹⁾		Ordinal
2	Pendidikan	Pendidikan terakhir yang diperoleh selama masa Pendidikan berdasarkan pada ijazah terakhir	Kuesioner semi tertutup	1. Pendidikan dasar (SD-SMP) 2. Pendidikan menengah (SMA/SMK) 3. Pendidikan tinggi (Diploma-Sarjana). ⁽⁴²⁾		Ordinal
3.	Jenis kelamin	Tanda Biologis pembeda manusia berdasarkan kelompok laki-laki dan perempuan	Kuesioner semi tertutup	1. Laki-laki 2. Perempuan		Nominal

No	Variabel Independen	Definisi operasional	Parameter	Kategorik Alat ukur	Skala ukur
4	Pekerjaan	Riwayat pekerjaan yang ditekuni pengemudi OJOL(Ojek Online) selain menjadi OJOL	Kuesioner semi tertutup	1. Murni Ojol 2. Paruh waktu	Nominal
5	Lama jam kerja	Jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk bekerja dalam waktu sehari.	Kuesioner semi tertutup	1. > 7 jam per hari 2. < 7 jam perhari. ⁽⁴³⁾	Ordinal
6	Tujuan menggunakan suplemen	Hal yang menjadi latar belakang seseorang menggunakan suplemen	Kuesioner semi tertutup	1. Untuk menjaga kesehatan 2. Untuk mejaga kebugaran fisik 3. Untuk pelengkap kekurangan nutrisi energi, protein, dan lemak total. ⁽⁴⁴⁾	Nominal
7	Manfaat Penggunaan suplemen	Keuntungan atau efek positif yang didapatkan dari mengonsumsi suplemen makanan atau nutrisi tambahan.	Kuesioner semi tertutup	1. Menjaga kesehatan 2. Menambah Stamina 3. Menjaga Daya tahan. ⁽⁴⁵⁾	Nominal

No	Variabel Independen	Definisi operasional	Parameter	Kategorik Alat ukur	Skala ukur
8	Kandungan suplemen	Bahan Yang terkandung dalam suplemen.	Kuesioner semi tertutup	1. Kimia : Extra joss, Kratin daeng, Hemaviton dan lain-lain 2. Herbal : Ginseng, kukubima, komplit sehat. ⁽⁴⁶⁾	Nominal
9	Tempat pembelian suplemen	Tempat mendapat berbagai jenis suplemen	Kuesioner semi tertutup	1. Swalayan 2. Toko obat 3. Apotek. ⁽⁴⁷⁾	Nominal
10	Frekuensi suplemen	mengacu pada seberapa sering atau seberapa banyak mengkonsumsi suplemen dalam periode waktu tertentu.	Kuesioner semi tertutup	1. Sangat Sering 2. Kadang-kadang 3. Jarang 4. Tidak pernah. ⁽⁴⁸⁾	Nominal
11	Waktu konsumsi	waktu ketika sesorang mengkonsumsi suplemen.	Kuesioner semi tertutup	1. Sebelum bekerja 2. Saat tubuh kurang sehat 3. Sebelum Tidur 4. Tubuh merasakan kelelahan. ⁽⁴⁹⁾	Nominal
12	Dosis Penggunaan suplemen	jumlah atau kuantitas tertentu dari suatu obat atau suplemen yang direkomendasi-kan dalam sehari	Kuesioner semi tertutup	1. 1-3 kali sehari. ⁽⁵⁰⁾	Nominal

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

3.1 Desain penelitian

Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan tujuan penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi

3.2 Tempat dan waktu

Penelitian dilaksanakan di Kota Jakarta Pusat meliputi Jalan salemba raya, Kecamatan Senen, Stasiun Cikini, Kecamatan Menteng, serta Stasiun BNI City, Kecamatan Tanah Abang . Tahapan penelitian dimulai Desember 2023 -Juli 2024. Proses *ethical clearance* didapatkan 28 Mei 2024 sedangkan data dikumpulkan 3 – 6 Juni 2024

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan pengemudi OJOL(Ojek Online) yang menggunakan suplemen penambah stamina di kota Jakarta pusat.

3.3.2 Sampel

Sampel penelitian merupakan sebagian pengemudi Ojek Online(OJOL) yang mengonsumsi suplemen di kota Jakarta pusat yang diambil dengan Teknik *convenience sampling* dengan mengambil data dari sampel yang tersedia pada saat pengambilan data yang dimulai dari tanggal 3 hingga 6 Juni 2024 . Berdasarkan kriteria inklusi eksklusi didapatkan sampel sebanyak 96 responden. Pengambilan data dilakukan dari tiga wilayah berbeda: dari Jalan Salemba Raya memperoleh 30 orang pengemudi, dari Stasiun Cikini memperoleh 30 orang pengemudi, dan dari Stasiun BNI memperoleh 46 orang pengemudi.

3.3.3 Kriteria-kriteria

1. Kriteria inklusi terdiri dari :
 1. Pengemudi OJOL(Ojek Online) yang menggunakan suplemen penambah stamina.
 2. Pengemudi OJOL (Ojek Online) dengan usia ≥ 20 tahun

2. kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi ini adalah pengemudi OJOL (Ojek Online) yang memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi

3.4 Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan melalui wawancara kepada pengemudi OJOL(Ojek Online) menggunakan kuesioner berupa pertanyaan semi tertutup yang terlebih dilakukan uji validitas dan reliabilitas supaya kuesioner penelitian dinyatakan valid dan reliabel ketika digunakan. Peneliti telah menyebarluaskan kuesioner kepada 30 sampel pengemudi OJOL, dengan bentuk pertanyaan semi tertutup, di mana pertanyaan terbuka berisi identitas responden (Nama, Usia, Jenis Kelamin, Tingkat pendidikan dan Pekerjaan) serta pertanyaan tertutup berisi soal pilihan ganda tentang penggunaan suplemen sebanyak 11 pertanyaan. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas, didapatkan hasil bahwa 9 dari 11 pertanyaan adalah valid.

3.5 Cara Pengumpulan Data

Tahapan pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Menentukan lokasi penelitian
2. Melakukan uji validitas serta reliabilitas supaya instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel sebelum dilakukannya penelitian.
3. Menentukan waktu pengambilan data
4. Mengajukan *ethical clearance* penelitian berupa surat pengantar yang berisi judul penelitian dan tanda tangan persetujuan pembimbing kepada Tim Komite Etik penelitian Kesehatan Poltekkes Jakarta II.
5. Melakukan pengambilan data
6. Memberikan tanda terimakasih pada pengemudi OJOL(Ojek Online) yang telah berpartisipasi mengisi kuesioner

3.6 Cara Pengolahan dan Analisis data

1. *Pengumpulan data*

Data dikumpulkan berupa hasil kuisioner langsung secara semi tertutup yang diperoleh melalui survei kepada responden pengemudi OJOL(Ojek Online) di kota Jakarta pusat. Kemudian data hasil kuisioner dilakukan *cleaning data* dengan cara memperbaiki data mengidentifikasi hasil kuisioner meliputi kelengkapan jawaban kuesioner, kebenaran data, dan konsistensi jawaban.

2. *Pengekodean data*

Pengekodean data meliputi memasukan data yang semula berbentuk kategorik di ubah ke dalam bentuk angka dan memberi label pada data sesuai skala ukur yang digunakan (ordinal, nominal, rasio, dan lain-lain)

3. *Entri data*

Kemudian data yang telah dikumpulkan dan dibersihkan di masukan ke dalam perangkat lunak SPSS atau spreadsheet untuk dianalisis.

4. *Pemilihan metode statistic dan analisis data*

Data hasil kuesioner dianalisis dengan cara metode statstik deskriptif kedalam bentuk analisis univariat meliputi tabulasi data, analisis mean, median, modus, serta ukuran penyebaran data seperti range, varian, dan standar deviasi. Kemudian data yang sudah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

5. *Interpretasi data*

Pada tahapan ini hasil statistik dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan penelitian yang di teliti.⁽⁵¹⁾

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil survei dari 96 responden pengemudi OJOL (Ojek Online) di Kota Jakarta Pusat tentang gambaran penggunaan suplemen penambah stamina pada pengemudi OJOL (Ojek Online) tahun 2024, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

No		Karakteristik Responden	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Usia	1. Tingkat dewasa awal (21-40 tahun) 2. Tingkat dewasa Tengah (40-60 tahun).	57 39	59,4 40,6
2	Jenis kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan	93 3	96,9 3,1
3	Pendidikan Terakhir	1. Pendidikan dasar (SD-SMP) 2. Pendidikan menengah (SMA/SMK) 3. Pendidikan tinggi (Diploma-Sarjana)	9 74 13	9,4 77,1 13,5
4.	Pekerjaan	1. Murni OJOL 2. Paruh Waktu (karyawan,suplier marketing, Designer grafis, wiraswasta, atau wirausaha)	89 7	92,7 7,3

Pada Tabel 4.1.1 diketahui karakteristik 96 responden berdasarkan kategori usia, mayoritas responden berada pada tingkat dewasa awal (21-40 tahun) sebanyak 57 orang (59,4%), sisanya pada tingkat dewasa tengah (40-60 tahun) berjumlah 39 orang (40,6%). Berdasarkan kategori jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 93 orang (96,9). Berdasarkan kategori tingkat pendidikan,

sebagian besar responden berpendidikan menengah (SMA/SMK) yaitu sebanyak 74 orang (77,1%) sebanyak 13 responden (13,5%) berpendidikan tinggi (Diploma-Sarjana) dan sisanya 9 responden (9,4%) berpendidikan dasar (SD-SMP). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden, yaitu 89 orang (92,7%) bekerja sebagai pengemudi OJOL(Ojek Online) penuh waktu sisanya 7 responden (7,3%), menjadikan pekerjaan OJOL(Ojek Online) sebagai pekerjaan sampingan dengan pekerjaan utama seperti karyawan, pemasok marketing, desainer grafis, dan wiraswasta.

Tabel 4.2. Lama waktu bekerja

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	> 7 jam	61	63,5
2	Tidak menentu	31	32,3
3	< 7 jam	4	4,2
Total		96	100

Berdasarkan lama waktu kerja diperoleh sebanyak 61 responden (63,5%), menjawab bekerja dengan waktu > 7 jam. Sementara itu, sebanyak 31 responden (32,3%) menjawab bahwa bekerja dengan waktu tidak menentu. Hanya sejumlah kecil responden, yaitu 4 responden (4,2%), yang menjawab bekerja dengan waktu < 7 jam.

Tabel 4.3. Tujuan mengkonsumsi suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Menjaga kesehatan supaya tetap sehat	50	52,1
2	Meningkatkan stamina dan energi	26	27,1
3	Menjaga kebugaran fisik	20	20,8
Total		96	100

Hasil penelitian mengenai pertanyaan tujuan mengkonsumsi suplemen menunjukkan alasan utama responden adalah untuk menjaga kesehatan supaya tetap sehat, yang diungkapkan oleh 50 responden (52,1%), 26 responden (27,1%) untuk meningkatkan stamina dan energi sisanya 20 responden (20,8%) mengatakan untuk menjaga kebugaran fisik.

Tabel 4.4. Manfaat Yang dirasakan setelah mengkonsumsi suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Menghilangkan rasa lemas, letih, dan lesu	50	52,1
2	Tubuh menjadi bugar kembali	38	39,6
3	Konsentrasi berkendaraan menjadi meningkat	8	8,3
Total		96	100

Hasil penelitian memperoleh sebagian besar responden, sebanyak 50 orang (52,1%) mengatakan manfaat yang dirasakan setelah mengkonsumsi suplemen adalah hilang rasa lemas, letih, dan lesu, 38 responden (39,6%) menjawab tubuh menjadi bugar kembali, sisanya 8 responden (8,3%) menjawab meminum suplemen mengakibatkan konsentrasi berkendara menjadi meningkat.

Tabel 4.5. Jenis produk suplemen yang biasa dikonsumsi

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Suplemen herbal	52	54,2
2	Minuman berenergi seperti kratindaeng dll	24	25,0
3	Multivitamin dan mineral	13	13,5
4	Minyak ikan atau omega-3	7	7,3
Total		96	100

Disimpulkan berdasarkan hasil di atas bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 52 orang (54,2%) memilih suplemen herbal, 24 responden (25,0%) memilih minuman berenergi seperti Kratindaeng dan sejenisnya, 13 responden (13,5%) memilih multivitamin dan mineral sisanya 7 responden (7,3%) memilih minyak ikan atau omega-3

Tabel 4.6. Cara memilih suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Bertanya terlebih dulu kepada penjaga Apotek/toko obat/Swalayan	32	33,3
2	Memilih suplemen yang merek produknya sudah dikenal saja	26	27,1
3	Dari harganya	23	24,0

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
4	Melihat kandungan dari brosur/kemasan	15	15,6
	Total	96	100

Hasil penelitian mengenai cara memilih suplemen untuk dikonsumsi menunjukkan kebanyakan responden yaitu sebanyak 32 responden (33,3%) menanyakan terlebih dulu kepada penjaga Apotek/toko obat/Swalyan sebelum membeli suplemen, 26 responden (27,1%) memilih suplemen dari merek yang produknya sudah dikenal, 23 responden (24,0%) mempertimbangkan kualitas suplemen berdasarkan harga, sisanya 15 responden (15,6%) terlebih dahulu memeriksa kandungan suplemen dari informasi yang tertera di brosur/kemasan.

Tabel 4.7. Frekuensi penggunaan suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Kadang-kadang	52	54,2
2	Sangat sering	22	22,9
3	Jarang	22	22,9
	Total	96	100

Hasil penelitian tentang frekuensi penggunaan suplemen menunjukkan mayoritas responden yaitu sebanyak 52 responden (54,2%) mengkonsumsi kadang-kadang, sisanya sangat sering dan jarang yaitu masing-masing 22 responden (22,9%).

Tabel 4.8. Waktu mengkonsumsi suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Tubuh merasa capek	36	37,5
2	Sebelum bekerja di luar rumah	30	31,3
3	Kondisi tubuh yang kurang sehat	18	18,8
4	Sebelum tidur	12	12,5
	Total	96	100

Berdasarkan waktu mengkonsumsi suplemen menunjukkan kebanyakan responden yaitu sebanyak 36 responden (37,5%) menjawab ketika tubuh merasa tubuhnya capek, 30 responden (31,3%) menjawab sebelum bekerja di luar rumah, 18 responden (18,8%) menjawab ketika kondisi tubuhnya tidak sehat sisanya

mengatakan 12 responden (12,5%) menjawab sebelum tidur.

Tabel 4.9. Dosis pemakaian suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1	Sekali sehari	51	53,1
2	Bebas saja	25	26,0
3	Dua kali sehari	17	17,7
4	Lebih dari tiga kali sehari	3	3,1
	Total	96	100

Berdasarkan dosis pemakaian suplemen umumnya yaitu sebanyak 51 responden (53,1%) menjawab konsumsi suplemen sekali sehari, 25 responden (26,0%) mengkonsumsi suplemen secara bebas, 17 responden (17,7%) mengkonsumsi suplemen dua kali sehari saja, sisanya 3 responden (3,1%) yang menjawab konsumsi suplemen lebih dari tiga kali sehari.

Tabel 4.10. Pendapat pengemudi OJOL(Ojek Online) tentang waktu terbaik

mengkonsumsi suplemen

No	Hasil	Jumlah Responden	Presentase(%)
1.	Sebelum beraktivitas sehari-hari	40	41,7
2.	Sebelum tidur	22	22,9
3.	Tubuh sedang kurang sehat	19	19,8
4.	Setelah beraktivitas fisik	15	15,6
	Total	96	100

Pendapat pengemudi OJOL(Ojek Online) tentang waktu terbaik mengkonsumsi suplemen menunjukkan kebanyakan responden yaitu sebanyak 40 responden (41,7%) menjawab sebelum beraktivitas sehari-hari, 22 responden (22,9%) yang menjawab sebelum tidur, 19 responden (19,8%) menjawab ketika tubuh sedang kurang sehat sisanya Sedangkan 15 responden (15,6%) menjawab setelah beraktivitas fisik.

4.2 Pembahasan

Penelitian pada kategori usia menunjukkan mayoritas responden berada pada tingkat dewasa awal (21-40 tahun) sebanyak 57 orang (59,4%). Menunjukkan adanya keterkaitan penelitian sebelumnya tentang penggunaan suplemen berdasarkan usia di ibu kota Brazil, yang menunjukkan bahwa sebanyak (34,1%) rentang usia 20-35 tahun menggunakan suplemen, lebih tinggi dibandingkan dengan (26,3%) dalam rentang usia 53-87 tahun. Persepsi di kalangan usia dewasa awal bahwa suplemen mampu meningkatkan kesehatan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingginya konsumsi suplemen, sehingga daya beli suplemen meningkat dalam beberapa tahun terakhir.⁽⁵²⁾

Mayoritas pengguna suplemen berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki, sebanyak (96,9%), hal ini sesuai dengan hasil pengamatan peneliti mayoritas pengemudi OJOL(Ojek Online) di Kota Jakarta Pusat berjenis kelamin laki-laki. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa penggunaan suplemen pada perempuan tidak berkaitan dengan aktivitas fisik, sedangkan pada laki-laki, penggunaan suplemen terkait dengan aktivitas fisik. Penyebabnya tingginya aktivitas yang dialami laki-laki.⁽⁵³⁾

Pengguna suplemen berdasarkan tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa pengguna suplemen terbanyak berasal dari responden dengan tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak (77,1%), diikuti oleh Diploma-Sarjana sebanyak (13,5%), dan SD-SMP sebanyak (9,4%). Studi sebelumnya menunjukkan mayoritas pengguna suplemen memiliki latar belakang pendidikan SMA (50%), diikuti oleh SMP (36%), SD (9%), dan Diploma-Sarjana (10%).⁽⁵⁴⁾ Tingkat pendidikan SMA dan universitas, terutama yang bukan dari jurusan kesehatan, cenderung lebih percaya bahwa mengonsumsi suplemen makanan dapat mencegah penyakit dan menjaga kesehatan hal ini sesuai dengan hasil survei dibagian tujuan mengkonsumsi suplemen. Keyakinan ini menjadi faktor penting dalam penggunaan suplemen.⁽⁵⁵⁾

Hasil penelitian berdasarkan pekerjaan lain menunjukkan bahwa pengguna suplemen terbanyak adalah responden yang bekerja sebagai murni ojol sebanyak (92,7%). Pekerjaan murni ojol membutuhkan energi lebih banyak, untuk meningkatkan stamina, dan mengatasi kelelahan hal ini mendorong penggunaan

suplemen bagi pekerjaan murni ojol lebih besar.⁽⁵⁶⁾ Pekerjaan dengan tuntutan fisik yang tinggi cenderung meningkatkan penggunaan suplemen.

Lama waktu kerja menunjukkan mayoritas lama waktu kerja pengemudi OJOL(Ojek Online) dalam sehari adalah > 7 jam (63,5%). Menurut peneliti pengemudi yang bekerja selama > 7 jam per hari mengalami kelelahan yang lebih besar dan membutuhkan energi tambahan untuk tetap produktif sepanjang hari. Oleh karena itu, lebih cenderung menggunakan suplemen penambah stamina untuk membantu mengatasi kelelahan dan menjaga performa selama bekerja.

Berdasarkan tujuan mengkonsumsi suplemen mayoritas responden mengatakan untuk menjaga kesehatan (52,1%), diikuti oleh untuk meningkatkan stamina (27,1%), dan menjaga kebugaran (20,8%). Berdasarkan hasil terlihat bahwa responden lebih cenderung Berdasarkan penelitian, gaya hidup yang serba cepat dan ketersediaan suplemen turut meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dan pemenuhan gizi dalam menjalankan aktivitas harian.⁽⁵⁷⁾

Hasil penelitian tentang manfaat yang dirasakan setelah mengkonsumsi suplemen manfaat yang paling banyak dirasakan adalah menghilangkan rasa lemas, letih, dan lesu (52,1%), diikuti dengan merasakan tubuh menjadi bugar kembali (39,6%) dan merasakan konsentrasi berkendara menjadi meningkat (8,3%). Pengamatan pada penelitian lain terhadap sopir bus menunjukkan bahwa dari tiga puluh sopir yang diteliti, semuanya mengonsumsi suplemen. Alasan utamanya adalah karena minuman energi tersebut terjangkau dan efektif dalam mengatasi kelelahan.⁽⁵⁸⁾ Hal ini menunjukkan bahwa suplemen penambah stamina dapat menjadi solusi praktis dalam mengatasi kelelahan, terutama bagi individu dengan aktivitas fisik tinggi seperti sopir.

Berdasarkan jenis produk suplemen yang biasa dikonsumsi oleh pengemudi OJOL(Ojek Online) mayoritas jenis produk suplemen yang biasa dikonsumsi adalah suplemen herbal (54,2%), minuman berenergi dan sejenis (25,0%), multivitamin dan mineral (13,5%), serta minyak ikan atau omega-3 (7,3%). Alasan Suplemen herbal banyak dipilih karena dianggap lebih aman (87,8%) dan sudah lama digunakan oleh masyarakat (82,7%).⁽⁴⁶⁾ Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada pengemudi OJOL(Ojek Online) tentang nama merek dari jenis suplemen yang dikonsumsi, ditemukan bahwa pengemudi yang mengonsumsi suplemen herbal

menggunakan racikan berupa minuman kunyit-asem, jahe merah dengan madu yang dibeli di pasar kemudian diracik secara mandiri atau dibeli dalam bentuk sediaan godokan herbal. Beberapa pengemudi OJOL(Ojek Online) juga mengonsumsi suplemen dalam bentuk tablet yang dibeli di apotek, seperti Imboost Force, Pilkita, dan Stimuno. Untuk jenis minyak ikan atau omega-3 yang paling banyak dipilih adalah merek Squalene. Sementara jenis multivitamin dan mineral yang umum dikonsumsi oleh pengemudi OJOL(Ojek Online) meliputi Caviplex, Enervon C, Hemaviton, serta YOU C 1000 dan sebagian kecil minuman berenergi, seperti Redbull, Burn, Extrajoss, dan Kratingdaeng juga populer di kalangan pengemudi OJOL(Ojek Online) karena kepraktisan dalam konsumsi dan kemudahan dalam mendapatkannya.

Berdasarkan cara memilih suplemen sebagian besar responden yaitu sebanyak (33,3%,) memilih untuk bertanya terlebih dahulu kepada penjaga toko atau apoteker saat memilih suplemen. Hal ini mencerminkan kepercayaan yang tinggi terhadap pengetahuan dan rekomendasi dari tenaga penjual atau profesional di toko obat. Responden cenderung mencari jaminan keamanan dan efektivitas dari produk yang akan beli melalui saran langsung, menandakan bahwa penjual memainkan peran penting sebagai sumber informasi primer dalam proses pengambilan keputusan. Selanjutnya,(27,1%) responden mengandalkan reputasi dan popularitas merek dalam memilih suplemen. Responden lebih memilih produk dari merek yang sudah dikenal karena umumnya diasosiasikan dengan kualitas yang baik dan kepercayaan konsumen. Ini menunjukkan pentingnya branding dalam industri suplemen, di mana konsumen lebih cenderung memilih produk yang sudah memiliki nama besar di pasaran dibandingkan mencoba produk baru yang belum teruji. Harga juga merupakan faktor signifikan dalam keputusan pembelian bagi (24,0%) responden. Ini mencerminkan sensitivitas harga di kalangan pengemudi OJOL(Ojek Online), yang mungkin memiliki keterbatasan anggaran atau mengutamakan nilai ekonomis dari suplemen yang dibeli. Meskipun kualitas produk tetap penting, harga yang lebih terjangkau dapat menjadi daya tarik utama bagi sebagian konsumen. Terakhir, (15,6%) responden memilih suplemen berdasarkan informasi kandungan yang tercantum pada brosur kemasan. Ini menunjukkan bahwa ada konsumen yang sadar dan peduli terhadap komposisi dan bahan aktif dalam suplemen yang dikonsumsi.

Seseorang cenderung memilih produk yang menyediakan informasi transparan mengenai kandungan nutrisi, manfaat kesehatan, dan potensi efek samping. Edukasi mengenai kandungan suplemen dan manfaatnya dapat membantu konsumen membuat keputusan yang lebih tepat.

Berdasarkan frekuensi penggunaan suplemen sebagian besar responden melaporkan bahwa responden mengonsumsi suplemen hanya kadang-kadang (54,1%) Selanjutnya, responden mengaku sangat sering mengonsumsi suplemen (22,9%) responden mengaku sangat sering mengonsumsi suplemen, sementara jumlah yang sama menyatakan jarang mengonsumsi suplemen (22,9%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung mengonsumsi suplemen secara tidak teratur atau hanya sesekali. Frekuensi konsumsi suplemen yang dominan pada kategori "kadang-kadang" menunjukkan bahwa banyak pengemudi OJOL(Ojek Online) yang mungkin hanya mengandalkan suplemen saat merasa membutuhkan tambahan energi atau ketika merasa tidak fit. Pola konsumsi yang tidak teratur ini mungkin disebabkan oleh kesadaran akan potensi risiko kesehatan dari penggunaan suplemen yang berlebihan, atau bisa juga karena keterbatasan finansial. Namun, perhatian khusus perlu diberikan pada (22,9%) responden yang melaporkan sangat sering mengonsumsi suplemen. Konsumsi suplemen secara berlebihan dapat membawa berbagai risiko kesehatan yang serius. Penggunaan suplemen yang tidak sesuai dengan anjuran atau dosis yang direkomendasikan dapat menyebabkan akumulasi zat aktif dalam tubuh yang berpotensi menimbulkan efek samping yang merugikan.⁽⁵⁹⁾ Penelitian lain menunjukkan bahwa prevalensi penggunaan suplemen sering (36,9%) dan kadang-kadang (63,1%), yang dipengaruhi oleh faktor peningkatan gizi yang bergantung pada risiko terkena kondisi tubuh yang serius.⁽⁴⁸⁾

Dilihat dari waktu mengkonsumsi suplemen sebanyak (37,5%) mengonsumsi suplemen ketika tubuh merasa capek, diikuti oleh (31,3%) mengonsumsi sebelum bekerja diluar rumah, (18,8%) ketika kondisi tubuh kurang sehat, dan (12,5%) sebelum tidur. Berdasarkan data tersebut didapatkan hasil studi lain menunjukkan bahwa suplementasi diperlukan hanya jika kondisi gizi empat sehat lima sempurna tidak terpenuhi atau ketika tubuh mengalami kondisi serius, seperti kelelahan akibat bekerja terlalu keras.⁽⁴⁹⁾

Berdasarkan dosis pemakian suplemen kebanyakan mengatakan sekali sehari (53,1%), diikuti oleh (26,0%) mengonsumsi secara bebas, kemudian (17,7%) dua kali sehari, sisanya (3,1%) tiga kali sehari. Pada penelitian di Apotek Gratia menunjukkan bahwa masyarakat yang melakukan kegiatan ringan hingga berat umumnya mengonsumsi suplemen satu kali sehari selama tubuh sehat.⁽⁶⁰⁾ Suplemen umumnya tidak memiliki efek yang membahayakan jika dikonsumsi dengan dosis yang tepat. Namun, konsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti gangguan pencernaan, diare, reaksi hipersensitivitas, dan keracunan yang dipengaruhi oleh dosis, dermatotoksisitas, kardiotoksisitas, dan hepatotoksisitas.⁽⁷⁾ Hal ini perlu diperhatikan pada pengemudi OJOL(Ojek Online) yang mengonsumsi suplemen 2 hingga 3 x sehari.

Pendapat terabanyak pengemudi OJOL(Ojek Online) tentang waktu terbaik mengonsumsi suplemen kebanyakan suplemen dikonsumsi sebelum beraktivitas (41,7%), diikuti sebelum tidur (22,9%), kemudian saat tubuh sedang kurang sehat (19,8%), dan setelah beraktivitas fisik (15,6%). Berdasarkan penelitian, waktu yang terbaik untuk pemberian suplemen adalah 2-3 jam sebelum memulai aktivitas. Waktu ini dianggap optimal karena suplemen memerlukan waktu untuk dicerna dan diserap oleh tubuh, sehingga dapat memberikan efek yang maksimal ketika dibutuhkan saat bekerja.⁽⁶¹⁾ Penelitian menunjukkan bahwa jika energi yang diperoleh dari makanan tidak mencukupi, seorang pekerja akan bekerja di bawah kapasitas optimalnya, yang dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesehatannya.⁽⁶²⁾ Dengan demikian, saat pengemudi OJOL(Ojek Online) mulai bekerja, tubuh sudah memiliki cadangan energi yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik dan mental yang berat

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian menyimpulkan mayoritas pengemudi OJOL(Ojek Online) yang dilakukan di kota jakarta pusat terdiri dari Kecamatan Senen, Kecamatan Menteng, serta Kecamatan Tanah Abang mengonsumsi suplemen berada dalam rentang usia dewasa awal (21-40 tahun), dengan sebagian besar pengguna berjenis kelamin laki-laki. Tingkat pendidikan SMA/SMK mendominasi kelompok pengguna suplemen, yang lebih cenderung percaya bahwa suplemen dapat menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Pengemudi OJOL(Ojek Online) yang bekerja penuh waktu (murni OJOL) menunjukkan tingkat konsumsi suplemen yang tinggi, yang berkaitan dengan kebutuhan energi dan stamina dalam menjalani pekerjaan fisik yang berat dan waktu kerja yang panjang > 7 jam per hari (63,5%). Tujuan utama penggunaan suplemen adalah untuk menjaga Kesehatan (52,1%) dan meningkatkan stamina (27,1%), dengan manfaat utama yang dirasakan adalah menghilangkan rasa lemas, lelah, dan lesu (52,1%). Suplemen herbal menjadi pilihan utama (54,2%) karena dianggap lebih aman dan telah lama digunakan dalam masyarakat. Cara memilih suplemen sering kali dilakukan dengan bertanya terlebih dulu kepada Apotek/toko obat/Swalyan (33,3%). Frekuensi penggunaan suplemen sebagian besar responden adalah "kadang-kadang" (54,1%) menunjukkan pola konsumsi yang tidak teratur. Namun, ada perhatian khusus terhadap responden yang mengonsumsi suplemen sangat sering, karena dapat menimbulkan risiko kesehatan. Waktu konsumsi suplemen yang paling umum adalah sebelum beraktivitas (41,7%), dengan dosis pemakaian kebanyakan satu kali sehari (53,1%).

5.2 Saran

Perlu adanya upaya dari tenaga kesehatan di pelayanan kesehatan untuk meningkatkan edukasi dan kesadaran mengenai penggunaan suplemen yang tepat, termasuk dosis yang aman dan waktu konsumsi yang optimal supaya menghindari resiko kesehatan seperti kercunan dan interaksi terhadap suplemen serta dari edukasi diharapkan merasakan manfaat maksimal dari suplemen.

DAFTAR PUSTAKA

1. Noer SF, Ayu W, Asri Mulya A, Rita Kurnia A, Gusti Eva T, Sri Zha Zha D. Tonicum activity of red ginger (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) and elephant ginger (*Zingiber officinale* var.*Roscoe*) Ethanol Extract in Vivo. *J Biol Trop.* 2023;23:176–81.
2. I Nengah B., Ahmad FA, Chrysella R, Devi AS, Farah K, Fitria HNES, et al. Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember. *J Farm Komunitas.* 2020;7(1):2.
3. Nugraha IS, Ni Putu Ayu Deviana G, Putu YU. Edukasi penggunaan suplemen dalam upaya pencegahan covid-19 di SMK BINTANG PERSADA Denpasar. *J Kreat Pengabdi Kpd masyarakat.* 2023;6:31–41.
4. Indriyanti N, Fahriani IJ, Fika A. Edukasi penggunaan suplemen kesehatan yang rasional di Samarinda. *J Pengabdi Masy.* 2022;2:255–8.
5. MAWARNI DA. Pengtahuan masyarakat tentang mengkonsumsi miuman berenegi bagi kesehatan di tempat fitnes tиро joyo Ponorogo. [Ponorogo]: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO; 2016.
6. Sari RSP, Titik S, Su'udi, Yeni Lutfiana NA. Gambaran gaya hidup yang menyebabkan penyakit ginjal kronik di ruang hemodialisa RSUD Dr. R. Koesma Tuban. *J Mhs Kesehat.* 2022;5:20–2.
7. Ebtavanny TG, Sri W, Ayuk LH, Oktavia RA, Arsy A. Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan Yang Rasional Pada Tim Penggerak PKK. *J Masyarakat Mandiri.* 2023;7:1–6.
8. Alsunni AA. Energy Drink Consumption : Beneficial and Adverse Health Effects. *Int J Health Sci (Qassim).* 2015;9:468–74.
9. Angfakh AR. Hubungan frekuensi hemodialisis dengan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik di rumah sakit Citra Husada. [jember]: Universitas dr Soebandi; 2023.
10. Khopipah P. Gambaran pengetahuan masyarakat dan perilaku penggunaan suplemen vitamin C pada masa pandemi COVID-19 di RW. 02 Desa Majakerta Kecamatan Majalaya. Bandung; 2021.

11. Arsiyah S. Deskripsi konsumsi suplemen vitamin C pada masyarakat yang berkunjung ke apotek Hasadef Malang. [Malang]: Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang; 2019.
12. Salmah U. Analisa faktor risiko kejadian gagal ginjal kronik di rsud syarifah ambami rato ebu. [Sidoarjo]: UNIVERSITAS ANWAR MEDIKA; 2023.
13. Surajana IM, Ni nyoman astika D, Hertog N. Monografi analisis faktor penyebab anemia pada remaja putri. Cetakan 1. Dewi F, editor. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media; 2021. h. 11-12.
14. BPOM. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan tahun 2019 (Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 16 Tahun 2019). Jakarta; 2019.
15. Hans T. Pintar memilih minuman anti obesitas dan diabetes. Cetakan 1. Christine D, editor. Yogyakarta: Andi Offset; 2020. h. 1-3.
16. Hasan S. Peran daun kelor dan madu terhadap kebugaran fisik [Internet]. Cetakan 1. Pekalongan: PT.NASYA EXPANDING MANAGEMENT; 2023. h. 1-3. Tersedia pada: PT.NASYA EXPANDING MANAGEMENT
17. Tandra H. 1000 tanya jawab diabetes lengkap dengan ahlinya. Cetakan 1. Yogyakarta: PT NAS MEDIA INDONESIA; 2023. h. 130.
18. Ilham SA, Alami RR, Damayanti RH. Farmakologi farmasi. Cetakan 1. Kusuma I pradana, editor. Batam: Cendikia Mulia Mandiri; 2024. h. 252.
19. Yunitasari, Aryastuti N, Prativi M, Sutrisno TK, Hermawan D, Muhani N, et al. Vitamin bagi kesehatan tubuh. Cetakan 1. Lampung: Tahta Media Group; 2023. h. 1-2.
20. Wiarto G, Erfiana F. Gizi & Kebugaran. Edisi 1. Bandar Lampung: GRAHA ILMU; 2020. h. 24.
21. Katmawanti S, Paramita F, Sulistyorini A, Samah DA, Wahyuni O sri. Gizi untuk kesehatan masyarakat. Cetakan 1. Malang: CV.Literasi Nusantara Abadi; 2023. h. 15-16.
22. Pazla R, Febrina D, Indah DN. Fisiologi pencernaan ruminasia. Cetakan 1. Abdul, editor. Indramayu: Penerbit Adab; 2023. h. 110.

23. Saputra KF, Putri DJ, Irawan YF, Fitriana NG, Setyawati B, Anwari F, et al. Pendidikan kesehatan dan ilmu gizi remaja. Cetakan 1. Sulung N, editor. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI; 2023. h. 80.
24. Mardalena I. Dasar-dasar ilmu gizi. Cetakan 1. 2021: PUSTAKA BARU PRESS; 2021. h. 172-206.
25. Yuniarti E. Vitamin. Cetakan 1. Gustani W, editor. Jambi: SONPEDIA Publishing Indonesia; 2023. h. 30.
26. Wiarto G, Erfiana F. Gizi dan kebugaran. Edisi 1. GRAHA ILMU, editor. Bandar Lampung: 2020; 2020. h. 145.
27. Dlis F, Aan W, Habibie, Bazuri Fadillah A, Awaluddin, Bayu Tomi R, et al. Sosiologi olahraga: dimensi sosial dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Cetakan 1. Habibie, Ningsih VG, editor. Solok: CV. Mitra Cendikia Media; 2022. h. 232.
28. Saputra KF, Putri DJ, Irawan YF, Fitriana NG, Setyawati B, Anwari F, et al. Pendidikan Kesehatan dan ilmu gizi remaja. Cetakan 1. Sulung N, editor. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI; 2023. h. 79.
29. Estiasih T, Putri W, Widiyastuti E. Komponen minor & bahan tambahan pangan. Cetakan 1. Rahmawati U, editor. Jakarta: BUMI AKSARA; 2015. h. 43-44.
30. Katmawanti S, Paramita F, Sulistyorini A, Samah DA, Wahyuni O sri. Gizi untuk kesehatan masyarakat. Cetakan 1. Malang: CV.Literasi Nusantara Abadi; 2023. h. 26-28.
31. Siswati T, Sadiyah A, Permatasari A, Rismayana R, Sulistiana D, Mardiyah U. Kimia analisis bahan pangan. Cetakan 1. Sari M, editor. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI; 2022. h. 8.
32. Saras T. Asam amino : bangunan hidup dan kunci kesehatan. Cetakan 1. Hanita, editor. Semarang: TIRAM MEDIA; 2023. h. 32.
33. Egayanti Y, Pratiwi Y, Mafira PR, Hilman NA. Pedoman evaluasi mutu gizi dan non gizi pangan. Cetakan 1. Jakarta: Direktorat Standarisasi Pangan Olahan Deputi Bidang Pengawasan Obat dan Makanan Republik Indonesia; 2019. h. 6-7.

34. Aisyah IS, Yani IE, Rozi F, Sammeng W, Majiding CM, Marhamah, et al. *GIZI KERJA*. Cetakan 1. Sulung N, editor. Padang: GET PRESS INDONESIA; 2023. h. 55-56.
35. Sudargo T, Aristasari T, Afifah A. 1.000 hari pertama kehidupan. Cetakan 1. Hakim M, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2018. h. 66.
36. Ruswadi I. Ilmu Gizi dan Diet : Untuk Mahasiswa Keperawatan. Cetakan 1. Abdul, editor. Indramayu: Penerbit Adab; 2021. h. 124.
37. Hans T. Penderita diabetes boleh makan apa saja. Cetakan 1. Jakarta: PT.GRAMEDIA JAKARTA; 2021. h. 118.
38. Rengga W, Danu TW, Muhammad FR. Suplemen makanan peningkat kekebalan tubuh, antioksidan & antiinflamasi yang menargetkan patogenesis covid-9. Cetakan 1. Wicaksana DT, editor. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2021. h. 64.
39. S W, Pasaribu JS, Bau R, Munawar Z, A H, Harto B, et al. Layanan digital di era 5.0. Cetakan 1. Sari DP, editor. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI; 2023. h. 183.
40. Astuti E. Pola kerja kemitraan di era digital. Cetakan 1. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo; 2020. h. 148.
41. Ananda SH, Daniel R, Ni Luh Jayanti D, Angga A, Winasari D, Aniurrahmah Y, et al. Bunga rampai psikologi perkembangan. Cetakan 1. Rangki L, Sukurni, editor. Banyumas: CV Pena Persada; 2023. h. 113.
42. Presiden Republik Indonesia. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 Tentang Standar Nasional Pendidikan. Jakarta; 2021 hal. 4.
43. PRESIDEN REPUBLIK INDONESIA. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2021 Tentang Perjanjian Kerja Waktu Tertentu, Alih daya, Waktu Kerja Dan Waktu Istirahat, Dan Pemutusan Hubungan Kerja. 35 Jakarta; 2021 hal. 3.
44. Ramdhini D, Lailatul M, Egy SP, Nur A, Maria SB, Dwi NOK. Ruang lingkup ilmu gizi kesehatan masyarakat. Cetakan 1. Muhammad Z, editor. Solok: Mafy Media Literasi Indonesia; 2023. h. 37.

45. Widiyono, Atik A, Indriyati, et.al. Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan. Edisi 1. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanta Lentera; 2022. h. 17-18.
46. Dewi RS, Sri Fadiah NI, Fina A, et.al. Persepsi Masyarakat Mengenai Obat Tradisional Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. *J Penelit Farm Indones*. 2019;78.
47. PERMENKES. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2021 tentang standar kegiatan usaha dan produk pada penyelenggaraan perizinan berusaha berbasis risiko sektor kesehatan. In: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2021. hal. 4–22.
48. Lwakatare M, Milmbila J. Dietary Supplement Use and Associated Factors Among Adults Working in Urban Settings in Tanzania : A Cross-Sectional Study. *Heal Serv Insights*. 2023;1–10.
49. Zulfa IM, Fitria Dewi Y. Edukasi Masyarakat Mengenai Suplemen Dan Vitamin Untuk Tumbuh Kembang Remaja Dan Covid-19. *J Asta Abdi Masyarakat Kita*. 2022;02(02):161–78.
50. KEMENKES. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 51 Tahun 2016 Tentang Standar Produk Suplementasi Gizi. 51 Jakarta; 2016 hal. 10.
51. Sari DP, Eliza E, Ratih P, Nardimah, Leni G, Chintya OC, et al. Introduksi aplikasi komputer statistik. Cetakan 1. Suhardi, editor. Padang: CV. Gita lentera; 2023. h. 4-5.
52. Borges LSP., Sousa AG, Macedo HT. Physically inactive adults are the main users of sports dietary supplements in the capital of Brazil. *Eur J Nutr* [Internet]. 2022;61(5):2321–30. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02799-x>
53. Sotoudeh G, Sanaz K, Haleh Sadrzadeh Y, Et.al. Predictors of Dietary Supplement Usage among Medical Interns of Tehran University of Medical Sciences. *J Heal Popul*. 2015;69–70.
54. Nurhaini R, Astri W, Anis R. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Penggunaan Suplemen Kesehatan Peningkat Imunitas. *CERATA J Ilmu Farm*. 2023;14(1):45–9.

55. Felice S, Salvatore M, Clotilde C, Et.al. Habits and Beliefs Related to food Supplements : Results of a Survey Among Italian Students of Different Education Fields and Levels. *J Pone*. 2018;9.
56. Nugroho SHP. Hubungan Frekuensi Konsumsi Suplemen Energi Dengan Stadium Chronic Kidney Disease Di Ruang Hemodialisis RSUD Ibnu Sina Gresik. *J SURYA*. 2015;7(1).
57. Stough C, Tamara S, Justine L, et.al. Reducing Occupational Stress With a B-vitamin Focussed Intervention : a Randomized Clinical Trial : Study Protocol. *Nutr J*. 2014;1–12.
58. Zulhan M. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Minuman Berenergi Pada Supir Bus Antar Kota di Kota Makassar Tahun 2022. 2022.
59. Clinic M. Dietary supplements: Do they help or hurt? Retrieved. 2023.
60. Lestari YE, Riwanon P. Pola Penggunaan Suplemen Oleh Masyarakat Di Apotek Gratia. *Pharm J Ilmu Farm (Journal Pharm Sci [Internet])*. 2021;5(1):252–60. Tersedia pada: <https://jurnal.adila.ac.id/index.php/jif/article/view/76>
61. Wiarto G, Fina E. Gizi dan Kebugaran. Edisi 1. Yogyakarta: GRAHA ILMU; 2020. h. 141.
62. Dewantari NM, Ni Nengah A, I Dewa Nyoman S. Gizi, Kebugaran, dan Produktivitas Kerja. edisi 1. Malang: PT Citra Intrans Selaras; 2022. h. 99.

Lampiran 1. Surat Izin dari institusi



Nomor : LB 02.03 / F.XXIV.17/126/2024
 Lamp. : 1 halaman
 Hal : Permohonan Persetujuan Kaji Etik

Jakarta, 28 Maret 2024

Kepada Yth. :
 Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Jakarta 2
 di Jl. Hang Jebat III/F3 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi D3 Farmasi Poltekkes Kemenkes Jakarta II terlampir.

Maka bersama ini mengajukan permohonan kaji etik sebagai salah satu syarat dalam penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa tersebut.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Jakarta II

Jalan Hang Jebat III Blok F3,

Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12120

(021) 7397641-43

<https://poltekkesjkt2.ac.id>

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

PERSETUJUAN ETIK

(ETHICAL APPROVAL)

DP.04.03/I/KE/39/334/2024

Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Jakarta II (KEPK-PKJ II), dengan berdasarkan Deklarasi Helsinki telah melakukan pembahasan, penilaian dan memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Health Research Ethics Committee, Health Polytechnic Kemenkes Jakarta II, in accordance with Helsinki Declaration has conducted a thorough review of research protocol entitled :

**“ Gambaran Penggunaan Suplemen Penambah Stamina Pada Pengemudi OJOL(Ojek Online)
Di kota Jakarta Pusat Tahun 2024”**

Yang mengikutsertakan Manusia atau hewan sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama:

In which involving human or animal as the research subject, with principal Investigator:

Ryan Chandra Wijaya

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan masa berlaku selama 1 (satu) tahun.

Has hereby declared that the above protocol has been approved for Implementation. Please note that this ethical approval is valid for the period of 1 years since has been approved.

Selama penelitian berlangsung, laporan kemajuan (setelah 50% penelitian terlaksana), laporan *Serious Adverse Event/SAE* bila ada harus diserahkan kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jakarta II (KEPK-PKJ II). Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada Komisi Etik Penelitian Politeknik Kesehatan Jakarta II (KEPK-PKJ II). Jika ada perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Should there be any modification and/or extention of study, the Principal Investigator is required to resubmit the protocol amendment for Approval. The progress Serious Adverse Event (if occured) and final summary reports should be submitted to Health Polytechnic Kemenkes Jakarta II Ethics Committee.

Jakarta, 28 Mei 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Jakarta II



Dra. Rosmida M Marbun, M.Kes
Nip. 196504121987032002

Tembusan Yth.:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 3. Inform consent**NASKAH PENJELASAN***Inform consent*

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa saya memahami dari penjelasan yang diberikan dan menyatakan (SETUJU/MENOLAK) untuk berpartisipasi dalam pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa prodi D-3 Farmasi Polteknik Kesehatan Kemenkes Jakarta 2.

Judul Penelitian : “Gambaran penggunaan suplemen penambah stamina pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di kota Jakarta Pusat tahun 2024”

Waktu penelitian : Mei-Juni 2024

Lokasi Penelitian : Wilayah kota Jakarta Pusat

Peneliti : Ryan Chandra Wijaya

NIM : P24840121088

Saya percaya yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian.

Jakarta, 21 Maret 2024

Peneliti

Responden

Ryan Chandra Wijaya

P.24840121088

Lampiran 4. Lembar Persetujuan**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)**

Saya Ryan Chandra Wijaya

Dari prodi D-3 Farmasi Polteknik Kesehatan Kemenkes Jakarta 2.

Saya ingin bapak/ibu/saudara selaku responden untuk berpartisipasi dalam penelitian saya berjudul

“Gambaran penggunaan suplemen penambah stamina pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di kota Jakarta Pusat tahun 2024”

yang dilaksanakan pada, _____ 2024.

Responden

()

Lampiran 5. kuesioner penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Gambaran Penggunaan Suplemen Penambah Stamina Pada Pengemudi OJOL(Ojek Online) di Kota Jakarta Pusat Tahun 2024

Dengan Hormat, Saya mahasiswa prodi diploma tiga Farmasi POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN JAKARTA II memohon bantuan dan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini. Atas bantuan dan waktunya kami ucapkan terimakasih banyak.

No.Responden : (diisi oleh mahasiswa)

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan lain :

B. Kuisioner 2 : Tanya Jawab secara tertulis

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan (x) di salah satu pilihan anda

1. Berapa anda menghabiskan waktu anda dalam bekerja dalam sehari ?
 - a. > 7 jam
 - b. < 7 jam
 - c. Tidak menentu

2. Apa yang menjadi tujuan anda mengkonsumsi suplemen kesehatan ?
 - a. Untuk menjaga kesehatan supaya tetap sehat
 - b. Untuk menjaga kebugaran fisik
 - c. Untuk meningkatkan stamina dan energi
 - d. Untuk menjalankan program kesehatan seperti menambah masa otot, diet dan lain- lain
3. Manfaat apakah yang dirasakan pertama kali mengkonsumsi suplemen kesehatan yang anda pilih ?
 - a. Tubuh menjadi bugar kembali
 - b. Konsentrasi berkendara menjadi meningkat
 - c. Menghilangkan rasa lemas, letih, dan lesu
 - d. Tidak ada efek apa-apa di tubuh
4. Apa jenis produk suplemen yang menjadi favorit anda ?
 - a. Suplemen herbal
 - b. Multivitamin dan Mineral
 - c. Minyak ikan atau omega-3
 - d. Minuman berenergi seperti kratindaeng dan lain-lain
5. Bagaimana anda memilih suplemen yang dirasa bagus khasiatnya untuk anda ?
 - a. Saya melihat dari harganya
 - b. Saya bertanya terlebih dulu kepada penjaga apotek/toko obat/swalayan sebelum membelinya
 - c. Saya melihat dari brosur kemasan soal kandungannya
 - d. Saya memilih suplemen yang merek produknya sudah dikenal saja
6. Berapa sering anda mengkonsumsi suplemen kesehatan ?
 - a. Sangat Sering
 - b. Kadang-kadang
 - c. Jarang
 - d. Tidak Pernah

7. Kapan biasanya Anda mengkonsumsi suplemen kesehatan ?
 - a. Ketika sebelum berkerja di luar rumah
 - b. Ketika kondisi tubuh yang kurang sehat
 - c. Ketika Sebelum tidur
 - d. Ketika Tubuh merasa capek
8. Berapa kali dalam waktu tertentu anda mengkonsumsi suplemen ?
 - a. Sekali sehari
 - b. Dua kali sehari
 - c. Lebih dari tiga kali sehari
 - d. Bebas
9. Menurut anda waktu yang terbaik mengkonsumsi suplemen adalah ?
 - a. Sebelum beraktivitas sehari-hari
 - b. Sebelum waktu tidur
 - c. Ketika sedang kurang sehat
 - d. Setelah beraktivitas fisik

Lampiran 6. Uji Validitas dan reliabilitas kuisioner

1. Uji Validitas

Correlations

Tot al	Pearson Correlation	.653 **	.721 **	.830 **	.734 **	.622 **	.800 **	.792 **	.726 **	.814 **	.601 **	.755 **	1
	Sig. (2-tailed)	0,00 0	0,000 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	0,00 0	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Uji reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	11

Lampiran 7. Karakteristik Responden

IDENTITAS				
No	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PEKERJAAN LAIN
1	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
2	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
3	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
4	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
5	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
6	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
7	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
8	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
9	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
10	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
11	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
12	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
13	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
14	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
15	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
16	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
17	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
18	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
19	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
20	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
21	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
22	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
23	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
24	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
25	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
26	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
27	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
28	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
29	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
30	40-60 TAHUN	PEREMPUAN	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
31	21-40 TAHUN	PEREMPUAN	SMA/SMK	MURNI OJOL
32	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
33	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
34	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
35	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
36	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
37	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
38	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
39	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
40	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
41	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
42	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
43	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL

IDENTITAS				
No	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PEKERJAAN LAIN
44	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
45	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
46	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
47	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
48	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
49	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
50	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
51	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
52	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
53	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
54	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
55	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
56	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
57	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
58	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
59	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
60	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
61	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
62	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
63	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	PARUH WAKTU
64	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	PARUH WAKTU
65	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	PARUH WAKTU
66	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
67	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
68	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
69	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
70	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
71	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
72	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
73	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
74	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
75	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	PARUH WAKTU
76	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
77	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
78	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
79	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	PARUH WAKTU
80	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
81	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	PARUH WAKTU
82	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
83	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
84	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	PARUH WAKTU
85	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL
86	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
87	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SD-SMP	MURNI OJOL

IDENTITAS				
No	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PEKERJAAN LAIN
88	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
89	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
90	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
91	21-40 TAHUN	PEREMPUAN	SMA/SMK	MURNI OJOL
92	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
93	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
94	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL
95	40-60 TAHUN	LAKI-LAKI	DIPLOMA-SARJANA	MURNI OJOL
96	21-40 TAHUN	LAKI-LAKI	SMA/SMK	MURNI OJOL

Lampiran 8. Hasil Pertanyaan responden

A. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-40 TAHUN	57	59.4	59.4	59.4
	40-60 TAHUN	39	40.6	40.6	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

JENIS_KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	93	96.9	96.9	96.9
	PEREMPUAN	3	3.1	3.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

PENDIDIKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD-SMP	9	9.4	9.4	9.4
	SMA/SMK	74	77.1	77.1	86.5
	DIPLOMA-SARJANA	13	13.5	13.5	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

PEKERJAAN_LAIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MURNI OJOL	89	92.7	92.7	92.7
	PARUH WAKTU	7	7.3	7.3	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

B. Distribusi Frekuensi Hasil Pertanyaan Responden

Pertanyaan_1

		Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Percent
Valid	A. > 7jam	61	63.5	63.5	63.5
	B. < 7 jam	4	4.2	4.2	67.7
	C.Tidak menentu	31	32.3	32.3	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_2

		Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Percent
Valid	A.Untuk menjaga kesehatan supaya tetap sehat	50	52.1	52.1	52.1
	B.Untuk menjaga kebugaran fisik	20	20.8	20.8	72.9
	C.Untuk meningkatkan stamina dan energi	26	27.1	27.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_3

		Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Percent
Valid	A.Tubuh menjadi bugar kembali	38	39.6	39.6	39.6
	B.Konsentrasi berkendara menjadi meningkat	8	8.3	8.3	47.9
	C.Menghilangkan rasa lemas,letih dan lesu	50	52.1	52.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_4

		Frequency	Percent	Cumulative Percent	
				Valid Percent	Percent
Valid	A.Suplemen herbal	52	54.2	54.2	54.2
	B.Multivitamin dan mineral	13	13.5	13.5	67.7
	C.Minyak ikan atau omega-3	7	7.3	7.3	75.0
	D.Minuman berenergi seperti kratindaeng dll.	24	25.0	25.0	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A.Saya melihat dari harganya	23	24.0	24.0	24.0
	B.Saya bertanya terlebih dulu kepada penjaga apotek/toko obat/swalayan sebelum membelinya	32	33.3	33.3	57.3
	C.Saya melihat dari brosur kemasan soal kandungannya	15	15.6	15.6	72.9
	D.Saya memilih suplemen yang merek produknya sudah dikenal saja	26	27.1	27.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A.Sangat sering	22	22.9	22.9	22.9
	B.kadang-kadang	52	54.2	54.2	77.1
	C.Jarang	22	22.9	22.9	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A.Ketika sebelum berkerja di luar rumah	30	31.3	31.3	31.3
	B.Ketika kondisi tubuh yang kurang sehat	18	18.8	18.8	50.0
	C.Ketika Sebelum tidur	12	12.5	12.5	62.5
	D.Ketika Tubuh merasa capek	36	37.5	37.5	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A. Sekali sehari	51	53.1	53.1	53.1
	B.Dua kali sehari	17	17.7	17.7	70.8
	C.Lebih dari tiga kali sehari	3	3.1	3.1	74.0
	D.Bebas	25	26.0	26.0	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Pertanyaan_9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A.Sebelum beraktivitas sehari-hari	40	41.7	41.7	41.7
	B.Sebelum waktu tidur	22	22.9	22.9	64.6
	C.Ketika sedang kurang seha	19	19.8	19.8	84.4
	D.Setelah beraktivitas fisik	15	15.6	15.6	100.0
	Total	96	100.0	100.0	