

## BIJAK MENGGUNAKAN KOSMETIK DAN SUPLEMEN KESEHATAN

**<sup>1</sup>Dewi Rashati\*, <sup>1</sup>Asa Falahi, <sup>1</sup>Anies Rohman D, <sup>2</sup>Mikhania Christiningtyas Eryani,  
<sup>1</sup>Lindawati Setyaningrum**

<sup>1</sup>Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi

<sup>2</sup>Program Studi Magister Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Jember

\*email corresponding: [dewirashati@uds.ac.id](mailto:dewirashati@uds.ac.id)

Received : 05-01-2026 Revised : 14-01-2026 Accepted : 27-01-2026

**Keywords:**  
Cosmetics,  
Supplements,  
Health

**ABSTRACT** *Teenagers are the next generation and the determining factor of the nation's future. The use of supplements and cosmetics is an important matter for teenagers to fulfill. The consumption of supplements by teenagers is a form of daily nutritional fulfillment activity. The use of cosmetics also attracts the attention of teenagers. The aim of this community service is to provide education on SMK Farmasi dr. Soebandi student to be wise in using cosmetics and health supplements. The method in this activity using explanation method and quantitative questionnaire data collection. This activity has a positive impact on increasing student knowledge also awareness of the importance of choosing and using cosmetics and supplements safely. That can be seen the increase pre-post test score from 63 to 80. Although the increase knowledge statistically is not significant, but this activity enhances participants understanding and encourages more rational consumer behavior.*

## PENDAHULUAN

Salah satu bidang kesehatan yang penting dan menjadi perhatian serius oleh pemerintah ialah gizi. Peranan gizi bagi masyarakat sangat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas. Gangguan gizi menyebabkan pertumbuhan tidak optimal. Kekurangan gizi meningkatkan risiko penyakit infeksi dan sakit, sedangkan kelebihan gizi meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa tua (Anshory et al., 2023). Pedoman Gizi Seimbang, yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada 2014 dan memberikan arahan untuk pemenuhan gizi seimbang setiap hari (Alhassan et al., 2014).

Kalangan anak muda terutama remaja merupakan pilar utama keberlangsungan SDM di masa datang. Kecukupan gizi pada remaja yang dimulai sejak dini dapat membentuk SDM yang berkualitas. Remaja sangat rentan terhadap gangguan gizi, jadi tidak mudah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Rekomendasi Dietary Allowence (RDA) merekomendasikan 3000 kkal per hari untuk putra dan 2200 kkal per hari untuk putri(Harper, 2020). Rekomendasi energi untuk remaja Indonesia adalah kurang dari 2500 kkal per hari (putra) dan 2000 kkal per hari (puteri). Suplemen makanan merupakan barang yang siap pakai yang digunakan untuk menambah asupan nutrisi harian. Suplemen makanan terdiri dari salah satu atau lebih bahan, seperti mineral, vitamin, dan asam amino (Wahyuning Diyah et al., 2024).

Pada zaman sekarang, penggunaan makanan tambahan semakin banyak. Walaupun masih ada perdebatan mengenai apakah mengonsumsi suplemen itu penting, kenyataannya jumlah orang yang menggunakan produk suplemen terus bertambah. Berbagai penelitian tentang makanan tambahan menunjukkan bahwa tingkat konsumsinya cukup tinggi. Meskipun tidak salah untuk mengonsumsi suplemen, pemakaiannya harus sesuai kondisi tubuh masing-masing. Masalah pencernaan seperti diare dan keracunan dapat terjadi karena konsumsi yang berlebihan.

Suplemen kesehatan adalah produk yang dapat melengkapi, meningkatkan, dan menjaga kebutuhan gizi tubuh, serta dapat meningkatkan fungsi kesehatan karena memiliki kandungan gizi dan atau dampak fisiologis. Banyaknya suplemen yang beredar dan mengklaim dapat mencegah dan mengobati penyakit di masyarakat menyebabkan penggunaan suplemen yang tidak bijaksana dan berisiko tinggi (Rahmawati et al., 2025).

Selain penggunaan suplemen, penggunaan kosmetik juga menjadi perhatian bagi kalangan remaja. Kesadaran masyarakat yang tinggi akan kesehatan kulit, memicu tingginya penggunaan kosmetik terutama di kalangan remaja. Kosmetik berfungsi untuk membuat tubuh bersih, menambah aroma, memperbaiki bau, meningkatkan penampilan, dan melindungi atau menjaga tubuh dalam kondisi baik. Kosmetik tidak boleh mengandung bahan yang dilarang, melanggar peraturan, atau melebihi kadar yang diizinkan (Sembiring & Pratama, 2022). Produk kosmetik yang ada di pasaran wajib memenuhi syarat teknis, keamanan, manfaat, kualitas, penandaan, dan klaim yang telah ditentukan (Kasmiati, 2021).

Didukung dengan mudahnya akses informasi di laman pencarian dan belanja online di e-commerce semakin memudahkan masyarakat untuk mendapatkan kosmetik dan suplemen. Namun, belum banyak informasi terkait bagaimana memilih kosmetik dan suplemen yang aman baik secara regulasi maupun efikasi. Terdapat banyak kosmetik dan suplemen yang beredar, belum memiliki izin edar BPOM. Sehingga, banyak ditemukan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan akibat penggunaan kosmetik dan suplemen yang belum memiliki izin edar BPOM. Izin edar BPOM menjamin bahwa bahan-bahan yang berada dalam kosmetik dan suplemen tidak berisi bahan yang berbahaya untuk kesehatan. Iklan yang *overclaim* juga turut menjadi faktor meningkatnya penggunaan kosmetik dan suplemen di kalangan masyarakat.

Berbagai studi menunjukkan bahwa suplemen kesehatan lebih sering diambil oleh kelompok masyarakat dengan ekonomi yang lebih baik (Mahdavi-Roshan et al., 2021). Remaja menjadi sumber daya manusia yang paling berharga dalam suatu negara karena mereka adalah generasi yang akan meneruskan dan menentukan masa depan bangsa. Hal ini menjadi alasan dipilihnya SMK Farmasi sebagai lokasi pengabdian. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui proporsi jenis kelamin remaja dan mengajarkan remaja SMK Farmasi dr. Soebandi untuk menggunakan kosmetik dan suplemen kesehatan dengan bijak.

## METODE

Dalam program pengabdian ini, dua pendekatan digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan mengamati secara langsung apa yang diajarkan selama kegiatan pengabdian serta pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan dengan menyebarkan survei kepada peserta sebelum dan sesudah mengikuti program pengabdian. Siswa kelas XII Farmasi Klinis Komunitas (FKK) dari SMK Farmasi dr. Soebandi di Kabupaten Jember menjadi subjek program kerja kami. Kegiatan dilakukan dalam langkah-langkah berikut:

1. Persiapan

Kegiatan ini melibatkan tim pelaksana mengunjungi lokasi pengabdian untuk mempelajari kondisi secara langsung dan bekerja sama dengan mitra terkait program pengabdian yang akan segera dimulai.

2. Edukasi atau penyuluhan

Sebelum dilakukan kegiatan ini, kami memberikan kuesioner (pretest) dengan harapan dapat mengukur pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah itu kami melakukan kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini memiliki tujuan untuk menambah pengetahuan mitra terkait penggunaan suplemen Kesehatan dan kosmetik dengan bijak. Pembicara dalam kegiatan ini berlatar belakang Pendidikan profesi Apoteker.

3. Tanya jawab dan Evaluasi

Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah penyuluhan. Setelah itu kami memberikan kuesioner (posttest) dengan tujuan untuk mengevaluasi pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada bulan September 2025. Pelaksanaan program kerja pada objek sasaran yakni siswa kelas XII Farmasi Klinis Komunitas (FKK) SMK Farmasi dr. Soebandi, Kabupaten Jember. Kegiatan dilakukan sesuai tahap-tahap berikut:

1. Persiapan

Pada kegiatan ini, tim pelaksana mengunjungi lokasi pengabdian dengan maksud untuk mengetahui keadaan di lapangan dan bekerja sama dengan mitra untuk program pengabdian yang akan segera dilaksanakan. Untuk memberikan program kerja pengabdian, kami mengadakan pertemuan dengan pihak sekolah. Pihak sekolah sangat antusias dengan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan, dan mereka menawarkan bantuan dalam hal ini.

2. Penyuluhan atau edukasi

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

	Keterangan	Jumlah	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	22	95,65
	Laki-Laki	1	4,35
<b>Jumlah</b>		23	100
<b>Usia</b>	16 tahun	14	60,87
	17 tahun	9	39,13
<b>Jumlah</b>		23	100

Kegiatan ini dilakukan di ruang kelas FKK (Farmasi Klinik dan Komunitas) 1 dengan jumlah peserta sebanyak 23 siswa. Responden dalam kegiatan ini terdiri dari 95,65% perempuan dan 4,35% laki-laki. Untuk kriteria usia responden adalah berusia 16 tahun sebanyak 14 siswa (60,87%) dan 9 siswa (39,13%) berusia 17 tahun. Sebelum dilakukan penyuluhan, kami membagikan kuesioner kepada siswa dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum diberikan penyuluhan. Hasil pre test ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 2. Hasil Pretest " Bijak menggunakan Suplemen dan Kosmetik"

No	Pertanyaan	Skor benar	Skor Salah	Percentase Pengetahuan (%)
1	Manakah Produk berikut yang bukan termasuk Kosmetik?	19	4	83
2	Kosmetik yang digunakan untuk merias dan menutup Manakah jenis sediaan kosmetik yang termasuk bentuk sediaan padat?	14	9	61
3	Manakah pengawet yang diperbolehkan dalam penggunaan kosmetik?	18	5	78
4	logam berat yang berbahaya, yang dalam konsentrasi kecil pun dapat bersifat racun jika diformulasikan dalam bentuk kosmetik adalah.....	11	12	48
5	Apakah yang bukan termasuk suplemen kesehatan?	23	0	100
6	Manakah vitamin yang tidak larut dalam air?	12	11	52
7	Manakah bahan makanan yang mengandung vit B?	20	3	87
8	Apakah yang terjadi apabila kekurangan Vitamin D? Nutrien anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi biokimiawi dan yang umumnya tidak disintesis oleh tubuh sehingga harus dipasok dari makanan disebut....	18	5	78
9		6	17	26
10		3	20	13
	Rata-rata			63

Dari hasil pretest didapatkan bahwa pengetahuan siswa mengenai pemilihan suplemen dan kosmetik beberapa pertanyaan belum dijawab benar oleh peserta. Selanjutnya, akan dijelaskan materi serta diberikan leaflet mengenai pemilihan dan penggunaan produk kosmetik yang aman, kemudian dilanjutkan dengan ajakan untuk memeriksa "KLIK" (Kemasan, Label, Izin edar, dan Kadaluarsa) pada produk kosmetik yang dipilih untuk digunakan.

Kepala Badan POM mengimbau orang untuk selalu memeriksa "KLIK" sebelum membeli kosmetik atau menggunakannya. Pemerintah telah mempermudah akses masyarakat ke informasi tentang kosmetik yang aman dengan menyediakan situs web resmi BPOM, akun media sosial resmi BPOM, dan Halo BPOM 1500533 (S. Qona'ah & Afianto, 2020).

Metode yang diberikan pada saat penyuluhan berupa ceramah dan mitra menyimak menggunakan power point yang disediakan tim pelaksana. Pengabdian 'Bijak Menggunakan Kosmetik dan Suplemen Kesehatan' bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai cara memilih kosmetik dan suplemen kesehatan yang aman, meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya produk ilegal atau palsu serta melatih masyarakat untuk membaca label, izin edar BPOM, serta tanggal kadaluwarsa produk. Hasil pretest menunjukkan rata-rata tingkat pengetahuan peserta sebesar 63%, dengan banyak siswa belum memahami secara benar kriteria kosmetik dan suplemen yang aman. Hampir semua siswa SMK sudah banyak yang menggunakan suplemen dan kosmetik, namun siswa masih belum banyak yang memahami bagaimana menggunakan kosmetik dan suplemen dengan bijak.

Setelah dilaksanakan penyuluhan, kami juga mengerahkan siswa untuk melaksanakan *post test*, dengan tujuan memastikan penyuluhan yang disampaikan pemateri dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hasil *post test* dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 3.** Hasil *Post test* Bijak menggunakan Suplemen dan Kosmetik

No	Pertanyaan	Skor benar	Skor Salah	Percentase Pengetahuan (%)
1	Manakah Produk berikut yang bukan termasuk Kosmetik?	21	2	91
2	Kosmetik yang digunakan untuk merias dan menutup	18	5	78
3	Manakah jenis sediaan kosmetik yang termasuk bentuk sediaan padat?	20	3	87
4	Manakah pengawet yang diperbolehkan dalam penggunaan kosmetik?	20	3	87
5	logam berat yang berbahaya, yang dalam konsentrasi kecil pun dapat bersifat racun jika diformulasikan dalam bentuk kosmetik adalah.....	22	1	96
6	Apakah yang bukan termasuk suplemen kesehatan?	14	19	61
7	Manakah vitamin yang tidak larut dalam air?	20	3	87
8	Manakah bahan makanan yang mengandung vit B?	21	2	91
9	Apakah yang terjadi apabila kekurangan Vitamin D?	5	18	22
	Nutrien anorganik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi biokimiawi dan yang umumnya tidak disintesis oleh tubuh sehingga harus dipasok dari makanan disebut....	23	0	100
	Rata-rata			80

Hasil tes setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan rata-rata menjadi 85–90% pada sebagian besar pertanyaan. Namun, hasil uji statistik paired t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,076 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa peningkatan tidak signifikan. Namun, secara praktis terdapat peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya penggunaan kosmetik dan suplemen yang aman serta sesuai izin edar BPOM. Kategori tingkat pengetahuan baik dalam rentang persentase 76% - 100% (Nursalam, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Naseri *et al* yang menyatakan bahwa program edukasi secara konsisten memiliki efek pada literasi konsumen dan pengambilan keputusan yang lebih bijak, meskipun hasil statistik spesifik antar studi bisa berbeda-beda (Naseri *et al.*, 2025).



**Gambar 1.** Penyuluhan Tentang Penggunaan Kosmetik dan Suplemen dengan bijak



**Gambar 2.** Pembagian hadiah siswa teraktif

Pengabdian ini dilaksanakan selama dua hari yaitu pada 23 dan 24 September 2025. Peserta kegiatan adalah siswa siswi kelas XI di di SMK dr. Soebandi Jember. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi serta tanya jawab. Para peserta sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian acara selama kegiatan berlangsung. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan terutama tentang pemilihan kosmetik yang aman. Pada akhir kegiatan, dilakukan sesi diskusi serta memberikan semangat kepada siswa SMK untuk terus maju berkembang.

Kegiatan diakhiri dengan foto Bersama dan pemberian hadiah. Penyuluhan ini berhasil menumbuhkan kesadaran kritis siswa terhadap isu kosmetik ilegal dan suplemen tanpa izin edar. Hal ini sejalan dengan temuan tentang masyarakat sering menggunakan suplemen tanpa memahami dosis dan risiko toksisitasnya. Selain itu, banyak siswa mengaku baru memahami pentingnya membaca label, izin edar, dan kandungan bahan aktif setelah mengikuti kegiatan ini (Rahmawati et al., 2025).

Berdasarkan penelitian oleh Intarakamhang tahun 2022 yang menelaah hubungan antara *health literacy* dan perilaku konsumsi suplemen kesehatan, menunjukkan bahwa literasi kesehatan memengaruhi konsumsi suplemen dengan dampak signifikan pada self-care dan pemahaman risiko (Intarakamhang & Prasittichok, 2022). Dari sisi sosial, kegiatan ini memberikan nilai edukatif dan preventif karena menanamkan pola pikir kritis dalam memilih produk yang aman bagi kesehatan. Walaupun peningkatan pengetahuan tidak signifikan secara statistik, kegiatan ini tetap relevan untuk memperkuat literasi kesehatan masyarakat. Keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah sampel yang kecil ( $n=23$ ) dan durasi kegiatan yang singkat, sehingga efek jangka panjang belum dapat diukur.



**Gambar 3.** Penutupan kegiatan Penyuluhan Bijak Menggunakan Kosmetik dan Suplemen Kesehatan

### KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Bijak Menggunakan Kosmetik dan Suplemen Kesehatan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMK Farmasi dr. Soebandi mengenai pentingnya memilih dan menggunakan kosmetik serta suplemen dengan aman. Walaupun secara statistik peningkatan pengetahuan tidak signifikan, secara praktis kegiatan ini meningkatkan pemahaman peserta dan mendorong perilaku konsumtif yang lebih rasional.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Ibu Kepala Sekolah yang telah memberikan izin, serta guru dan siswa SMK Farmasi dr. Soebandi Jember yang telah mendukung kegiatan pengabdian. Selain itu, kami menyampaikan rasa terima kasih kami kepada panitia penyelenggara yaitu PC IAI Jember bertanggung jawab atas kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alhassan, E. A. E. A., Hoedoafia, M. A., Alhassan, E. A. E. A., Sampong, S. A., Roitzsch, K., Hacker, W., Pietrzyk, U., Debitz, U., Prah, S., Steel, W. F., Andah, D. O., Awoin, E., Appiahene, P., Gyasi, F., Sabtiwu, A., Dovchin, B., Tafamel, E. A., Anane, G. K., Comba, P., ... Camara, N. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 TAHUN 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. *SSRN Electronic Journal*, 2014(3), 1-9.
- Anshory, J., Desi, L., Nuzuliyati, P., Kartika, N., Fitriana, P., Fitrah, N., Kencana, E., Yusrima, S., Wardani, S., Luthfiya, L. ', Sammeng, W., Ummi, F., Hafifatul, K., & Rahmy, A. (2023). *Gizi Masyarakat Indonesia*.
- Harper, A. E. (2020). Dietary guidelines for Americans. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 34(1), 121-123. <https://doi.org/10.1093/ajcn/34.1.121>
- Intarakamhang, U., & Prasittichok, P. (2022). Heliyon Health literacy in dietary supplement use among working-age groups: systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 8(October 2021), e10320. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10320>
- Kasmiati. (2021). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 25 TAHUN 2025 Tentang Persyaratan Teknis Bahan Kosmetik. 32(3), 167-186.

- Mahdavi-Roshan, M., Rezazadeh, A., Joukar, F., Khorshidi, Y., Naghipour, M., & Mansour-Ghanaei, F. (2021). Dietary supplements consumption and its association with socioeconomic factors, obesity and main non-communicable chronic diseases in the north of Iran: the PERSIAN Guilan Cohort Study (PGCS). *BMC Nutrition*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00488-2>
- Naseri, K., Shahin, W., Allahham, A., Hassan, S., & Irrazabal, G. (2025). Improving complementary medicine literacy: a systematic review of educational interventions for consumers and caregivers. *BMC Complementary Medicine and Therapies*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Sameba Medika.
- Rahmawati, D., Soeratri, W., Febiyanti, D., Apriani, M., Navyani, N. P., Islami Ningtiyas, N., & Natasya Novita, Z. P. (2025). Artikel Review: Regulasi Suplemen Kesehatan. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(1), 157–165.
- S. Qona'ah, & Afianto, H. (2020). Strategi BPOM Dalam Upaya Mengatasi Pemberantasan dan Penyalahgunaan obat Ilegal Melalui Gerakan Waspada Obat Ilegal. *Journal Komunikasi*, 11(1), 43–50.
- Sembiring, S., & Pratama, B. P. (2022). *Perlindungan Terhadap Konsumen Kosmetik Yang Mengandung Zat Berbahaya*. 2(1), 83–87.
- Wahyuning Diyah, N., Poerwono, H., Amalia Nofianti, K., Toto Poernomo, A., & Wahyu Hidayati, S. (2024). Pemanfaatan Suplemen Makanan Secara Tepat Guna untuk Menjaga dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Utilization of Food Supplements to Maintain and Increase Body Resistance. *Camellia: Clinical, Pharmaceutical, Anatical and Pharmacy Community Journal*, Vol. 3. No(Pemanfaatan Suplemen Makanan Secara Tepat Guna untuk Menjaga dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh), 221–237.