

*Jurnal Personalia Pelajar* 21(1): 29-36

Pengambilan Suplemen Untuk Tujuan Penjagaan Kesihatan Dan Meningkatkan Prestasi Akademik  
Dalam Kalangan Pelajar Universiti  
(*Supplements Consumption for Health Care Purposes and Improving Academic Performance Among  
University Students*)

NORSHAMLIZA CHAMHURI\*, NUR ZALIFAH AMRAN, NORSYAFIQAH ALIAS & NUR  
SYAHIRAH CHE LAH

ABSTRAK

Dalam dunia yang dilingkari dengan kemajuan sains dan perkembangan teknologi pada masa kini, penggunaan makanan tambahan atau suplemen menjadi semakin relevan dalam kalangan masyarakat terutamanya pelajar. Berdepan dengan jadual yang padat, yakni menghadiri kuliah dan menjalankan pelbagai aktiviti di dalam mahupun di luar kampus, pelajar universiti perlu berada dalam keadaan sihat dan cerdas sentiasa. Makanan tambahan atau suplemen dilihat dapat memberi manfaat kesihatan kepada pelajar, namun penggunaan makanan tambahan secara berlebihan mengundang pelbagai risiko. Maka dengan ini, satu kajian telah dijalankan bagi mengenalpasti tujuan dan kesan pengambilan suplemen dalam kalangan pelajar di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Seramai 90 orang responden telah menjawab soal selidik yang telah dibangunkan. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar mengambil suplemen bagi tujuan penjagaan kesihatan dan meningkatkan prestasi akademik mereka. Majoriti pelajar didapati memperoleh kesan positif dengan penggunaan suplemen. Dapatan kajian awal ini diharapkan dapat membantu dalam menyalurkan pengetahuan disamping memberikan maklumat mengenai penggunaan suplemen dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia.

Kata kunci: suplemen, makanan tambahan, pelajar, universiti

ABSTRACT

*In the world today, advancement of science and technology has shown an increase in the consumption of supplements among the community, especially university students. Encountering a busy schedule, for instance attending classes and undertaking various activities both inside and outside campus, requires university students to continuously be active and healthy. Most supplements could offer actual health benefits, but excessive use of supplements creates a variety of risks. Thus, a study was conducted to identify the purpose and effect of taking supplements among students at Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). A total of 90 respondents have participated in this research. The findings indicate that students consume supplements to improve their health and academic performances. The majority of students felt positive effects when consuming supplements. The findings of this initial study are expected to assist in disseminating knowledge as well as providing information on the use of supplements among Malaysian university students.*

*Keyword: supplement, food supplementary, students, university*

## PENGENALAN

Makanan yang berkualiti dan teratur adalah penting untuk menjamin kesihatan tubuh manusia supaya manusia dapat mengekalkan tubuh badan yang sihat dengan pengambilan makanan yang seimbang. Namun, dengan kehidupan yang sibuk dan masa yang terhad sememangnya membataskan seseorang untuk mendapatkan makanan yang berkualiti. Bagi menjalani kehidupan yang lebih menyenangkan, makanan tambahan secara amnya memudahkan seseorang untuk melengkapkan nutrisi harian yang diperlukan oleh tubuh badan untuk menjalankan rutin harian. Persepsi pengguna pada masa kini beranggapan bahawa jika seseorang individu itu tidak mendapat bekalan makanan yang berkualiti, maka makanan tambahan dilihat sebagai makanan pengganti yang dapat membantu individu tersebut mendapatkan nutrisi yang diperlukan. Secara ringkasnya, makanan tambahan dikatakan dapat memenuhi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh badan agar kekal cergas dan sihat berbanding dengan pengamalan diet pemakanan yang seimbang.

Menurut United States Dietary Supplement Health and Education Act of 1994 yang dirujuk dari Ayranci et al. (2005), suplemen adalah produk yang mengandungi satu atau lebih dari bahan-bahan berikut; vitamin, mineral, herba atau asid amino, dimana produk ini membantu menambahbaikkan diet seseorang. Memetik laporan dari The European Food Safety Authority, Sirico et al. (2018) membincangkan suplemen sebagai makanan tambahan yang merupakan sumber nutrien, bertujuan untuk menyokong diet harian. Menurut Ghazali et al. (2006), suplemen adalah semua jenis makanan yang dapat meningkatkan mutu kesihatan dan kehidupan manusia. Suplemen boleh didapati dalam bentuk tablet, kapsul, softgel, cecair atau serbuk yang mudah didapati samada di farmasi, kedai makanan kesihatan, klinik, kedai perubatan Cina, pasaraya atau agen jualan langsung.

Dengan adanya kempen pemakanan seimbang dan trend gaya hidup sihat, pasaran makanan tambahan di Malaysia dilihat semakin berkembang. Dalam tahun 2002, telah dilaporkan bahawa masyarakat Malaysia membelanjakan secara purata sebanyak RM70 sebulan bagi pembelian makanan tambahan seperti ubat-ubatan tradisional dan herba (Ahmad, 2002). Pada tahun 2013 pula, jualan runcit vitamin dan makanan tambahan telah mencatatkan kadar pertumbuhan tahunan sebanyak 7.9% daripada jualan sebanyak RM1.7bilion (Euromonitor International, 2015).

Pada masa yang sama, penggunaan makanan tambahan semakin meningkat dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia (Nuur Fatimah et al. 2016) dan

diluar negara (Sharma et al. 2014; Sirico et al. 2018). Kajian oleh Ruzianah (2004) menunjukkan bahawa pelajar di Universiti Teknologi Mara mempunyai tahap kefahaman yang sederhana terhadap pengambilan makanan tambahan dalam diet harian mereka. Antara faktor-faktor yang mendorong pelajar di Universiti Malaysia Sabah mengambil makanan tambahan adalah galakkan daripada ibu bapa, rakan serta pengaruh media massa (Lau, 2006). Hasil kajian Lau (2006) juga mendapati bahawa pelajar mengambil makanan tambahan untuk membantu meningkatkan daya ingatan serta menambah nutrisi yang tidak mencukupi daripada diet pemakanan. Dalam satu kajian lain, Tian et al. (2009) mendapati kelaziman penggunaan makanan tambahan di kalangan pelajar universiti di Singapura adalah tinggi. Ironinya, ramai dikalangan mereka tidak tahu di mana untuk mendapatkan maklumat yang sahih tentang produk makanan tambahan ini dan tidak menyedari bahawa mengambil makanan tambahan yang berlebihan akan memberi kesan negatif kepada tubuh badan mereka.

Kajian literatur membincangkan bahawa pelajar universiti mengambil makanan tambahan kerana sukar memperoleh makanan yang berkhasiat dan seimbang ketika sibuk menghadiri kuliah, membuat tugas serta ketika berdepan dengan peperiksaan. Namun disarankan pengambilan makanan tambahan perlu pantauan yang jelas dari pakar supaya tidak memudaratkan kesihatan pengguna tersebut. Justeru itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji tujuan pengambilan makanan tambahan dan kesan pengambilan makanan tambahan dalam kalangan pelajar di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).

## KAJIAN LEPAS

Menurut kajian Nelson et al. (2008), seseorang individu perlu mementingkan penjagaan kesihatan semasa fasa peralihan remaja kepada fasa awal kedewasaan. Namun sebaliknya berlaku kerana didapati sewaktu tempoh inilah seseorang individu itu cenderung untuk mengamalkan tabiat pemakanan yang tidak sihat serta kurang menjalankan aktiviti fizikal.

Kajian oleh Gan et al. (2011) mendapati lebih daripada separuh pelajar (N = 594) dari empat buah universiti di Lembah Klang tidak memenuhi pengambilan nutrien yang dicadangkan (Recommended Nutrient Intake - RNI). Pelajar wanita secara signifikannya tidak mencapai RNI tenaga, protein dan zat besi yang disyorkan berbanding pelajar lelaki. Justeru itu, jalan mudah yang kebiasaannya diambil oleh pelajar-pelajar di institut pengajian tinggi bagi melengkapkan keperluan nutrien harian mereka

adalah dengan pengambilan makanan tambahan atau suplemen.

Menurut kajian literatur, pelajar universiti memperoleh informasi tentang suplemen yang hendak dibeli dari pelbagai sumber. Menurut Kobayashi et al. (2017), sumber rujukan utama mencari maklumat tentang suplemen oleh kebanyakan pelajar universiti di Jepun adalah melalui Internet. Sumber-sumber lain tentang suplemen juga diperolehi dari kedai, televisyen, ahli keluarga, rakan-rakan dan suratkhobar serta majalah. Menariknya, kajian Kobayashi et al. (2017) juga mendapati pelajar lelaki cenderung mencari maklumat tentang suplemen dari Internet, berbanding dengan pelajar wanita. Pelajar wanita memperoleh maklumat tentang suplemen yang dikongsi oleh ahli keluarga mereka sendiri.

Aryanci et al. (2005) juga menunjukkan dapatan kajian yang sama, dimana pengambilan suplemen dalam kalangan pelajar universiti di Turki menunjukkan trend yang semakin meningkat kerana hebahan iklan di televisyen, suratkhobar, majalah dan Internet yang mempromosikan suplemen sebagai sumber penambah tenaga, dapat meningkatkan prestasi atlet, mengekalkan awet muda dan mengurangkan risiko penyakit kronik. Bilangan pelajar yang merujuk kepada doktor atau pakar pemakanan sebelum mengambil suplemen adalah sangat rendah. Ini disokong oleh Mustafa, Awang dan Nadzalan (2017) dimana kajian mereka menunjukkan pengambilan suplemen adalah lebih tinggi berbanding pengetahuan pelajar mengenai suplemen itu sendiri. Ini menunjukkan ada individu yang mengambil suplemen tanpa mengetahui kepentingan suplemen tersebut terhadap dirinya. Sharma et al. (2014) mendapati pelajar perubatan mempunyai tahap pengetahuan dan kesedaran mengenai isu kesihatan yang lebih tinggi berbanding pelajar yang bukan dari bidang perubatan. Ini menunjukkan pelajar perubatan lebih peka dengan keperluan suplemen serta kesan sampingannya berbanding pelajar-pelajar dari bidang yang berbeza.

#### Tujuan pengambilan suplemen dari sudut kesihatan dan akademik

Secara umumnya, suplemen diambil secara meluas dalam kalangan pelajar bagi pelbagai tujuan. Menurut Aryanci et al. (2005), faktor kesihatan seperti meningkatkan tenaga dan kecerdasan (78.6%), menurunkan berat badan (71.1%) dan meningkatkan prestasi sukan (64.3%) merupakan antara tiga faktor utama mengapa pelajar universiti di Turki mengambil suplemen. Tidak begitu ramai pelajar yang mengambil suplemen bagi tujuan faktor akademik seperti meningkatkan daya ingatan dan mengurangkan tekanan

semasa pembelajaran.

Sharma et al. (2014) mendapati antara dua faktor utama mengapa pelajar universiti di India mengambil suplemen adalah untuk mengekalkan kesihatan yang baik (40.1%) dan mendapatkan nutrisi yang mencukupi (36.9%).

Kajian Joseph et al. (2018) ke atas 400 bilangan pelajar universiti di India mendapati pelajar mengambil suplemen untuk mengekalkan kesihatan mereka. Antara faktor-faktor lain mengapa mereka mengambil suplemen adalah untuk mendapatkan diet yang seimbang, meningkatkan tenaga, dapat tampil baik dalam aktiviti sukan serta melegakan tekanan akademik semasa peperiksaan. Selain dari meningkatkan prestasi dalam acara sukan dan meningkatkan kesejahteraan, menurut kajian Sirico et al. (2018), pelajar universiti di Itali berpendapat bahawa pengambilan suplemen dalam diet harian mereka dapat meningkatkan prestasi kognitif mereka dalam pembelajaran.

Daripada sorotan literatur yang pelbagai, penyelidik akan mengkaji tujuan pengambilan suplemen dari dua aspek yang utama; iaitu dari sudut kesihatan dan meningkatkan prestasi akademik pelajar.

#### Kesan pengambilan suplemen dari sudut kesihatan dan akademik

Kebanyakan suplemen yang dijual di pasaran menyatakan pengguna suplemen akan mendapat kesan positif daripada pengambilannya. Kajian oleh Nur Fatimah et al. (2016) mendapati makanan tambahan membantu meningkatkan kecergasan jasmani pelajar di Institusi Pengajian Tinggi, di mana sekaligus membantu meningkatkan pencapaian pembelajaran akademik mereka.

Pada masa yang sama, ada kajian yang mendapati pengambilan suplemen memberi kesan negatif kepada pengamalannya. Sebagai contoh, beberapa orang pelajar universiti di India mengalami kesan sampingan seperti gastrik, loya, sembelit dan muntah-muntah akibat pengambilan suplemen (Joseph et al. 2018). Kajian Aina dan Ojedokun (2014) mendapati hanya 14% daripada 260 responden berpendapat bahawa pengambilan suplemen mempunyai kesan sampingan, manakala 35% responden tidak pasti tentang kesan sampingan pengambilan suplemen dan 48% responden berstatus tidak pasti samada wujud kesan sampingan ataupun tidak. Antara kesan sampingan yang dinyatakan adalah seperti loya, muntah-muntah, cirit-birit, dan pening kepala. Menariknya, kajian Sirico et al. (2018) melaporkan bahawa 88.2% (N = 770) pelajar tidak langsung mengalami apa-apa kesan sampingan akibat mengambil suplemen.

Sorotan kajian lepas mendapati kajian mengenai pengambilan suplemen dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia masih terhad (Ghazali et al. 2006; Lau 2006; dan Nuur Fatimah et al. 2016) dan kurang menyeluruh meskipun pasaran suplemen semakin meluas di seluruh negara.

## METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif. Bagi menjalankan penyelidikan ini, sebuah soal selidik telah digunakan untuk mendapatkan maklumat secara terperinci dan lebih bersistematik. Kebaikan menggunakan soal selidik dalam sesebuah kajian adalah tidak mengambil masa terlalu lama dalam proses pengumpulan data, selain dapat menjimatkan kos (Malhotra 2009). Selain itu, soal selidik juga mengandungi soalan-soalan yang disusun secara teratur untuk dijawab oleh responden. Kaedah soal selidik lazimnya bersifat standard di mana soalan yang sama akan diberikan kepada ke semua responden bertujuan untuk melihat kepelbagaian pandangan responden bagi satu isu yang sama.

Borang selidik bagi kajian ini terbahagi kepada empat bahagian iaitu; (i) bahagian A adalah mengenai latar belakang responden, (ii) bahagian B adalah untuk mengetahui maklumat tentang jenis suplemen yang digunakan, peruntukan perbelanjaan dan kekerapan mengambil suplemen, (iii) bahagian C adalah mengenai tujuan pelajar mengambil suplemen yang telah dibahagikan kepada dua kategori iaitu kesihatan dan akademik, dan (iv) bahagian D adalah mengenai kesan pengambilan suplemen dalam kedua-dua kategori tersebut.

Penggunaan soalan berbentuk terbuka, pelbagai pilihan dan berskala. Soalan berbentuk terbuka akan memberi kelebihan kepada penyelidik untuk mendapatkan lebih banyak maklumat, termasuk perasaan, sikap dan pemahaman responden berkenaan sesuatu perkara. Pandangan tersebut boleh dikategorikan sebagai pemboleh ubah atau penemuan yang baharu dalam sesebuah kajian. Soalan skala Likert pula merupakan indeks pengukuran yang sering digunakan untuk melihat persepsi, imej dan pendapat responden (Malhotra 2009). Responden dikehendaki menjawab beberapa kenyataan yang diberikan mengikut skala Likert di mana 1 adalah "Sangat Tidak Setuju" dan 4 adalah "Sangat Setuju".

Populasi dalam kajian ini merujuk kepada pelajar di UKM. Persampelan pula merupakan pengambilan sebahagian pecahan daripada populasi bagi tujuan mewakili populasi tersebut. Seramai 90

responden telah dipilih untuk bekerjasama dalam kajian ini. Pelajar-pelajar terdiri daripada pelajar yang mengambil kursus dalam bidang sains dan yang mengambil kursus dalam bidang sains sosial di UKM. Campuran bilangan pelajar dari pelbagai aliran ini diharapkan dapat memberikan input kajian yang lebih menarik kerana pelajar mempunyai latar belakang pendidikan serta sosio-demografi yang berbeza.

## DAPATAN KAJIAN

Jadual 1 menunjukkan profil responden. Daripada 90 orang pelajar, 82.2% adalah pelajar perempuan dan 17.8% orang pelajar adalah lelaki. Responden terdiri daripada pelajar-pelajar sarjanamuda dari pelbagai fakulti yang berumur antara 21 hingga 25 tahun. Sebanyak 62.2% pelajar adalah dari aliran sains sosial, yang terdiri daripada pelajar Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Fakulti Pengajian Islam dan Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan. Sebanyak 37.8% pelajar pula adalah dari aliran sains tulen, yang meliputi Fakulti Sains dan Teknologi, Fakulti Pergigian dan Fakulti Farmasi. Dengan memperoleh responden dari pelbagai aliran dan fakulti diharapkan dapat mempelbagaikan lagi dapatan kajian ini tentang penggunaan suplemen dikalangan pelajar UKM.

Merujuk kepada Jadual 2, kebanyakan pelajar mendapat maklumat tentang penggunaan suplemen daripada Internet (52.0%), diikuti dengan sumber daripada keluarga (23.0%), farmasi (9.0%), media massa (8.0%) dan sumber lain-lain yang meliputi maklumat dari rakan serta pameran kesihatan (8.0%).

Sebanyak 55 orang pelajar (61.0%) mengambil Vitamin C sebagai makanan tambahan mereka di universiti (Jadual 3). Sembilan orang pelajar (10.0%) mengamalkan penggunaan minyak ikan dan hanya tiga orang pelajar (3.0%) menyatakan mereka mengambil buah kismis, ubat kurus dan ubat tinggi sebagai suplemen mereka. Kajian juga mendapati bahawa sebanyak 23 orang pelajar (26.0%) tidak mengamalkan apa-apa pemakanan makanan tambahan.

Bagi tujuan pengambilan suplemen, didapati lebih dari separuh pelajar (74.4%) mengambil suplemen bagi memperbaiki kesihatan mereka (Jadual 4). Apabila diajukan soalan adakah responden mengambil suplemen untuk meningkatkan prestasi akademik, kajian mendapati tiada banyak perbezaan pendapat antara mereka yang menyatakan Ya (51.1%) dan Tidak (48.8%). Selain itu juga, sebanyak 52.2% responden mengambil suplemen sebagai pelengkap kepada diet harian mereka.

JADUAL 1. Profil responden

Item		N	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	16	17.8
	Perempuan	74	82.2
Aliran	Sains tulen	34	37.8
	Sains sosial	56	62.2

N = 90

JADUAL 2. Sumber maklumat mengenai suplemen

Sumber maklumat	N	Peratus (%)
Internet	47	52.0
Keluarga	21	23.0
Farmasi	8	9.0
Media massa	7	8.0
Lain-lain	7	8.0
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>

JADUAL 3. Jenis suplemen yang digunakan

Jenis suplemen	N	Peratus (%)
Vitamin C	55	61.0
Minyak ikan	9	10.0
Lain-lain	3	3.0
Tidak mengambil suplemen	23	26.0
<b>Jumlah</b>	<b>90</b>	<b>100.0</b>

JADUAL 4. Tujuan pengambilan suplemen

Item	Ya		Tidak	
	N	%	N	%
Saya mengambil suplemen bagi memperbaiki kesihatan saya.	67	74.4	23	25.6
Saya mengambil suplemen untuk membantu saya meningkatkan prestasi dalam bidang akademik	46	51.1	44	48.8
Pengambilan suplemen adalah sebagai pelengkap kepada diet harian saya.	47	52.2	43	47.8

Jadual 5 dan Jadual 6 menunjukkan analisis min bagi soalan berkenaan tujuan pengambilan suplemen mengikut kategori kesihatan dan akademik. Berdasarkan hasil analisis ini, didapati pelajar setuju bahawa suplemen dapat meningkatkan tahap imunisasi badan. Kriteria ini mempunyai nilai min sebanyak 3.74. Nilai min yang kedua tertinggi adalah sebanyak 3.59,

dimana pelajar setuju bahawa suplemen dapat mengatasi malnutrisi tubuh. Dari sudut akademik, tujuan pelajar mengambil suplemen adalah bagi meningkatkan kecerdasan minda untuk aktiviti pembelajaran seharian (min = 3.84). Tambahan lagi, suplemen diambil untuk menambahkan tenaga bagi menjalani rutin harian sebagai seorang pelajar (min = 3.83).

JADUAL 5. Tujuan pengambilan suplemen – kesihatan

Item	Min	Sisihan piawai
Pengambilan suplemen dapat meningkatkan tahap imunisasi badan.	3.74	0.931
Saya mengambil suplemen untuk membantu mengatasi malnutrisi tubuh badan.	3.59	0.959
Masalah kesihatan saya dapat dikawal dengan pengambilan suplemen (masalah tidur, tekanan mental).	2.28	0.953
Saya mengambil suplemen untuk mengatasi masalah berat badan (kurang berat badan, obesiti).	2.20	1.041
Suplemen dapat mempercepatkan proses penyembuhan luka.	2.19	0.903

dimana 1 adalah “Sangat Tidak Setuju” dan 4 adalah “Sangat Setuju”

JADUAL 6. Tujuan pengambilan suplemen – akademik

Item	Min	Sisihan piawai
Saya mengambil suplemen bagi meningkatkan kecerdasan minda untuk melaksanakan tugas pembelajaran setiap hari.	3.84	0.999
Saya mengambil suplemen adalah untuk menambahkan tenaga bagi menjalani rutin harian.	3.83	1.019
Saya mengambil suplemen untuk membantu meningkatkan daya ingatan saya.	2.76	0.987
Saya mengambil suplemen untuk meningkatkan fokus di dalam kelas.	2.67	0.991
Saya mengambil suplemen untuk mengurangkan stress semasa belajar (memperbaiki mood).	2.17	0.986

dimana 1 adalah “Sangat Tidak Setuju” dan 4 adalah “Sangat Setuju”

Jadual 7 mengkaji tahap persetujuan (Ya atau Tidak) pelajar berkenaan beberapa pernyataan tentang kesan pengambilan suplemen secara umum. Sebanyak 66 orang responden (73.3%) bersetuju bahawa kesedaran terhadap kepentingan penjagaan kesihatan mereka meningkat selari dengan pengambilan suplemen. Responden rata-rata berpuas hati (64.4%) dengan keberkesanan pengambilan suplemen. Majoriti responden (88.9%) tidak bersetuju bahawa pengambilan suplemen akan menjejaskan tahap kesihatan mereka.

Jadual 8 dan Jadual 9 menunjukkan analisis min bagi soalan berkenaan kesan pengambilan suplemen mengikut kategori kesihatan dan akademik. Berdasarkan analisis, pelajar bersetuju bahawa kesan

pengambilan suplemen dari sudut kesihatan adalah ianya dapat memenuhi keperluan nutrisi mereka (min = 3.73). Selain itu, pelajar bersetuju bahawa suplemen dapat meningkatkan tahap imunisasi mereka (min = 3.71).

Kesan pengambilan suplemen dari sudut akademik pula menunjukkan pelajar bersetuju bahawa suplemen dapat membantu mereka mengingati perkara yang dipelajari dalam kelas (min tertinggi = 3.58). Disamping itu juga, min kedua tertinggi sebanyak 3.57 menunjukkan yang pelajar setuju bahawa pengambilan suplemen dapat membantu mereka lebih fokus semasa kuliah.

JADUAL 7. Kesan pengambilan suplemen

Item	Ya		Tidak	
	N	%	N	%
Suplemen menjejaskan tahap kesihatan saya (sakit kepala, cirit-birit).	10	11.1	80	88.9
Saya berpuas hati dengan keberkesanan pengambilan suplemen.	58	64.4	32	35.6
Kesedaran terhadap kepentingan penjagaan kesihatan saya semakin meningkat.	66	73.3	24	26.7

JADUAL 8. Kesan pengambilan suplemen – kesihatan

Item	Min	Sisihan piawai
Suplemen dapat memenuhi keperluan nutrisi dalam tubuh badan saya.	3.73	0.909
Suplemen dapat meningkatkan tahap imunisasi saya.	3.71	0.939
Masalah kesihatan saya berkurangan selepas pengambilan suplemen.	2.52	1.019
Suplemen mempercepatkan proses penyembuhan luka saya.	2.19	0.833
Suplemen dapat mengatasi masalah berat badan saya.	2.16	0.923

dimana 1 adalah “Sangat Tidak Setuju” dan 4 adalah “Sangat Setuju”

JADUAL 9. Kesan pengambilan suplemen – akademik

Item	Min	Sisihan piawai
Saya mudah mengingati perkara yang saya pelajari sewaktu berada dalam kelas.	3.58	0.994
Saya berasa lebih fokus semasa berada di dalam kelas.	3.57	0.972
Saya tidak lagi berasa mengantuk atau lesu di dalam kelas.	2.52	0.927
Pengambilan suplemen menjadikan penglibatan saya semasa kelas menjadi lebih aktif.	2.47	0.972
Suplemen dapat mengurangkan tekanan semasa belajar.	2.26	0.955

dimana 1 adalah “Sangat Tidak Setuju” dan 4 adalah “Sangat Setuju”

## PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis, kebanyakan pelajar mendapat informasi mengenai suplemen daripada Internet. Dapatan kajian adalah selari dengan kajian oleh Kobayashi et al. (2017) dan Aryanci et al. (2005). Sebahagian daripada pelajar menjadikan ahli keluarga dan ahli farmasi sebagai sumber rujukan mereka dalam pengambilan suplemen.

Secara umum, kebanyakan pelajar mengambil suplemen bertujuan untuk penjagaan kesihatan. Hakikatnya, pelajar berpendapat bahawa amalan pemakanan yang diambil mereka tidak dapat memenuhi keperluan nutrisi tubuh badan. Mereka percaya bahawa suplemen dapat meningkatkan tahap imunisasi badan. Perkara ini mendorong pelajar untuk mengambil suplemen bagi tujuan kesihatan. Dapatan kajian ini bertepatan dengan kajian oleh Aryanci et al. (2005), Sharma et al. (2014) dan Joseph et al. (2018).

Tujuan lain pelajar mengambil suplemen adalah untuk meningkatkan prestasi bidang akademik mereka. Suplemen yang diambil dipercayai dapat meningkatkan kecerdasan minda, sekaligus membuatkan pelajar mudah mengingati apa yang dipelajari dan membuatkan mereka lebih fokus sewaktu kuliah. Dapatan kajian ini selari dengan kajian oleh Sirico et al. (2018).

Majoriti pelajar juga bersetuju bahawa pengambilan suplemen tidak mendatangkan

kesan sampingan kepada mereka. Dapatan kajian ini disokong oleh Aina dan Ojedokun (2014) dan Sirico et al. (2018), dimana sebahagian besar pelajar bersetuju bahawa pengambilan suplemen tidak mendapatkan kesan negatif kepada mereka.

Memandangkan kajian ini hanya terhad kepada 90 orang responden dari beberapa fakulti di UKM sahaja, cadangan penyelidikan lanjutan boleh dilakukan dengan menambah bilangan responden dan melibatkan lebih ramai pelajar dari fakulti-fakulti lain yang tidak tersenarai dalam kajian. Hasil kajian dijangka memberi rujukan dan penanda aras kepada pelbagai pihak yang berkepentingan bagi memahami pengambilan suplemen dalam kalangan pelajar di Institusi-institusi Pengajian Tinggi di Malaysia.

## PENGHARGAAN

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Miss Nurainee Waedoyi, Sheeril Hing Mei Lyn, Nur Ainn Binti Mohd Yusoff, Noor Zalina Binti Rastam, Muhammad Zaidul Asyraf Bin Zawawi, dan Wan Rawanis Binti Wan Abdulrahim atas bantuan pengutipan data yang telah dilakukan, dan juga kepada Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, UKM atas bantuan dana Tabung Khas EP-2018-001.

## RUJUKAN

- Ahmad, N. 2002. Nutritional Supplements, Nutraceutical, Herbal Medicines. <http://strategis.ic.gc.ca/eic/site/imr-ri.nsf/eng/gr111702.html>
- Aina, B. A., & Ojedokun, O. A. 2014. Knowledge and Use of Dietary Supplements by Students of College of Medicine, University of Lagos, Idi- Araba, Lagos, Nigeria. *Journal Of Basic And Clinical Pharmacy*, 5(2), 34 – 39.
- Ayranci, U., Son, N., & Son, O. 2005. Prevalence of Nonvitamin, Nonmineral Supplement Usage Among Students In a Turkish University. *BMC Public Health*, May 16 (5): 47.
- Gan, W. Y., Mohd Nasir, M. T., Zalilah, M. S., & Hazizi, A. S. (2011). Differences in eating behaviors, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian university students. *Malaysian Journal of Nutrition*, 17 (2), 213 – 228.
- Ghazali, E., Mutum, D. & Lee L. L. 2006. Dietary Supplement Users Vs Non-Users. Malaysia: Profile Comparisons For Marketing Purposes. Eds. Welsh, D.H.B. et al. In: *Proceedings of AGBA 3rd World Congress, Advances in Global Business Research*, 3 (1), 4 - 6 January 2006, Kuala Lumpur, Malaysia ,pp. 43-54.
- Joseph, N., Kumar, A., Singh, H., Shaheen, M., Das, K., & Shrivastava, A. 2018. Nutritional Supplement and Functional Food Use Among Medical Students in India. *Journal of Dietary Supplements*, Nov 2, 15(6): 951 – 964.
- Kobayashi, E., Sato, Y., Umegaki, K., & Chiba, T. 2017. The Prevalence of Dietary Supplement Use Among College Students: A Nationwide Survey in Japan. *Nutrients*, Nov 9(11): 1250.
- Lau, K. Y. 2006. Pengambilan Produk Tambahan Khasiat Makanan di Kalangan Pelajar UMS: Penilaian Diet dan Faktor-faktor Yang Menggalakkan Pengambilannya. Universiti Malaysia Sabah.
- Malhotra, N. K. 2009. *Marketing Research: An Applied Orientation Global Edition*. Pearson.
- Mustafa, M. A., Awang, N. A., & Nadzalan, A. M. 2017. Nutritional Supplement Intake Knowledge Among University Active Graduates. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, Vol. 9, No. 6S: 1378 – 1388.
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D. & Lytle, L. A. 2008. Emerging Adulthood and College-Ages Youth: An Overlooked Age For Weight-Related Behavior Change. *Obes* 16(10): 2205 – 2211.
- Nuur Fatimah Mohd Yusoff, Suriani Jaafar dan Noor Harzun Hashbullah. 2016. Kesan Pemakanan Tambahan Terhadap Elemen Jasmani Pelajar Institusi Pengajian Tinggi – Kes Kolej Teknologi Darulnaim.
- Ruzianah Abdul Hamid. 2004. Persepsi Pelajar Tahun Akhir Ijazah Sarjana Muda Teknologi Serta Pendidikan (Kemahiran Hidup) Terhadap Pengambilan Makanan Tambahan. Kertas Ilmiah Sarjana Muda. Universiti Teknologi Malaysia.
- Tian, H. H., Ong, W. S., & Tan, C. L. 2009. Nutritional Supplement Use Among University Athletes in Singapore. *Singapore Med J*, 50: 165 – 172.
- Sharma, A., Adiga, S., & Ashok, M. 2014. Knowledge, Attitude and Practices Related to Dietary Supplements and Micronutrients in Health Sciences Students. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, Aug, 8(8): HC10 – HC13.
- Sirico, F., Miressi, S., Castaldo, C., Spera, R., Montagnani, S., Di Meglio, F., & Nurzynska, D. 2018. Habits and Beliefs Related to Food Supplements: Results of a Survey Among Italian Students of Different Education Fields and Levels. *PLoS ONE*, 13(1), 1–11.
- Vitamins and Dietary Supplements in Malaysia*. 2015. Euromonitor International.
- Norshamliza Chamhuri\*, Nur Zalifah Amran, Norsyafiqah Alias & Nur Syahirah Che Lah  
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan,  
Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor. Malaysia
- \*Pengarang untuk surat menyurat; e-mel:  
norshamliza@ukm.edu.my
- Diserahkan: 11 Oktober 2018  
Diterima: 22 November 2018