

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN, PERILAKU KONSUMSI
SUPLEMEN VITAMIN C DAN ZINK PADA MAHASISWA JURUSAN
GIZI POLTEKKES KEMENKES SURABAYA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Dalam rangka mencapai kesehatan yang optimal, seseorang memilih mengkonsumsi suplemen sebagai tambahan kebutuhan nutrisi pribadi mereka. Selain itu, beberapa orang mencari suplemen untuk meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti konsumsi suplemen pada 108 mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya, didapatkan data 3,7% mahasiswa sering mengkonsumsi suplemen, 86,1% mahasiswa jarang mengkonsumsi suplemen, 10,2% mahasiswa tidak pernah mengkonsumsi suplemen. **Tujuan Penelitian** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan perilaku konsumsi Vitamin C dan Zink oleh mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Metode Penelitian** : Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dan mengumpulkan data melalui wawancara langsung dengan responden dengan teknik *simple random sampling*. **Hasil Penelitian** : Hasil penelitian ini untuk tingkat pengetahuan tentang suplemen kategori kurang sebanyak 3 orang (4%), kategori cukup sebanyak 41 orang (53%), kategori baik sebanyak 33 orang (43%). Untuk perilaku konsumsi mahasiswa yang tidak mengkonsumsi suplemen sebanyak 46 orang (60%) dan mahasiswa yang mengkonsumsi suplemen sebanyak 31 orang (40%). **Kesimpulan** : Tingkat pengetahuan pada mahasiswa jurusan gizi mayoritas berada di kategori cukup yaitu sebanyak 41 orang (53%). Sedangkan untuk perilaku konsumsi suplemen Vitamin C dan Zink pada mahasiswa jurusan gizi mayoritas tidak mengkonsumsi suplemen sebanyak 46 orang (60%). **Saran** : Diharapkan untuk memperbaiki asupan makanan yang harus mengandung Vitamin C dan Zink sesuai dengan kebutuhan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Perilaku Konsumsi Suplemen Vitamin C Dan Zink

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE LEVEL, VITAMIN C AND ZINK
SUPPLEMENT CONSUMPTION BEHAVIOR IN NUTRITION
DEPARTMENT STUDENTS POLTEKKES KEMENKES SURABAYA**

ABSTRACT

Background: In order to achieve optimal health, people choose to take supplements to supplement their personal nutritional needs. In addition, some people seek supplements to increase their endurance. In a preliminary study conducted by researchers on supplement consumption in 108 students of the Nutrition Department of the Surabaya Health Polytechnic, 3.7% of students often consume supplements, 86.1% of students rarely consume supplements, 10.2% of students never consume supplements. **Research Objective:** The purpose of this study was to determine the level of knowledge and consumption behavior of Vitamin C and Zink by students of the Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Surabaya. **Research Methods:** This study used a descriptive approach and collected data through direct interviews with respondents with simple random sampling technique. **Research Results:** The results of this study for the level of knowledge about supplements in the poor category were 3 people (4%), 41 people (53%) in the moderate category, 33 people (43%) in the good category. For the consumption behavior of students who do not consume supplements as many as 46 people (60%) and students who consume supplements as many as 31 people (40%). **Conclusion:** The level of knowledge in students majoring in nutrition is mostly in the sufficient category, namely 41 people (53%). As for the consumption behavior of Vitamin C and Zinc supplements in students majoring in nutrition, the majority did not consume supplements as many as 46 people (60%). **Suggestion:** It is expected to improve food intake which must contain Vitamin C and Zinc as needed to increase endurance.

Keywords: Level of Knowledge, Consumption Behavior of Vitamin C and Zink Supplements