

Edukasi Penggunaan Vitamin Selama Pandemi

Wawang Anwarudin^{1a*}, Nova Oktavia^{2b}, Angga Anugra Diputra^{3c}

¹ STIKes Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia

² STIKes Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia

³ STIKes Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia

^a nova.oktavia80@gmail.com*

* corresponding author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Artikel history: Tanggal Diterima: Tanggal Direvisi: Diterima: Dipublikasi:</p>	<p>Di masa pandemi Covid-19, sangat diperlukan kedisiplinan dalam menerapkan protokol kesehatan dan memelihara kesehatan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar dapat terhindar dari virus dengan melakukan perilaku hidup sehat salah satunya mengkonsumsi Vitamin. Selama kondisi pandemi kegiatan posyandu di Kelurahan Purwawinangun menjadi terhenti sehingga kegiatan pelayanan dan penyuluhan kesehatan sudah lama tidak dilakukan. Meskipun dalam kondisi pandemi, sebaiknya peran kader tetap ditingkatkan karena kader adalah orang yang pertama kali mengetahui informasi tentang kesehatan dan menjadi panutan bagi masyarakat sekitarnya. Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan salah satunya adalah mengkonsumsi vitamin. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2021 bertempat di rumah salah satu kader kesehatan Kelurahan Purwawinangun. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pendidikan masyarakat berupa kegiatan penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat dengan metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) menggunakan media yaitu Leaflet. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didapatkan bahwa peserta edukasi menyimak, antusias dan mampu memahami materi yang disampaikan oleh pelaksana kegiatan edukasi. Ibu-ibu kader kesehatan sangat berharap kegiatan ini dapat berlanjut dengan memberikan materi edukasi lainnya yang berkaitan dengan kesehatan</p>
<p>Keywords: Edukasi Vitamin C Pandemi</p>	
<p>Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License</p>	

PENDAHULUAN

Kasus terkonfirmasi COVID-19 masih terus bertambah sehingga diperlukan kesadaran bagi setiap masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan dan memelihara kesehatan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar dapat terhindar dari virus COVID-19. Salah satu cara untuk memelihara kesehatan yaitu dengan mengkonsumsi suplemen kesehatan, namun perlu diperhatikan bahwa penggunaan suplemen kesehatan tidak dapat menggantikan konsumsi makanan sehari-hari¹. Suplementasi mungkin diperlukan pada orang yang benar-benar mengalami defisiensi atau kekurangan sehingga dapat mencukupi kebutuhan hariannya. Akan tetapi, konsumsi sayur dan buah yang tinggi vitamin C lebih direkomendasikan untuk memenuhi kebutuhan harian².

Vitamin C merupakan vitamin yang larut didalam air, dimana tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga untuk memenuhi kebutuhannya dapat kita peroleh dari asupan makanan. Vitamin C berfungsi untuk melindungi tubuh dari infeksi dengan cara merangsang pembentukan antibodi dan kekebalan tubuh. Vitamin C dapat kita peroleh dari buah-buahan seperti papaya, jeruk, stroberi, jambu biji, dan kiwi¹.

Vitamin C memiliki banyak manfaat yang dibutuhkan oleh tubuh, terutama dalam pembentukan kolagen dan membantu fungsi antioksidan dalam menetralkan radikal bebas. Khasiat lainnya dari vitamin C adalah membantu meningkatkan kekebalan tubuh, melawan terjadinya infeksi, menjaga kesehatan jantung, hingga mencegah kerusakan otak³.

Vitamin C juga mendukung produksi sel darah putih yang membantu tubuh melawan infeksi dan memerangi peradangan di dalam tubuh. Karena kemampuannya dalam mengatasi infeksi dan memperkuat sistem imun tubuh, vitamin C direkomendasikan sebagai bagian dari terapi COVID-19. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyimpulkan, jumlah pasien yang selamat lebih banyak pada mereka yang diberikan suplemen vitamin C. Temuan ini dibandingkan dengan yang tidak diberikan vitamin C⁴.

Setiap orang baik anak-anak maupun orang dewasa memerlukan berbagai zat gizi. Bagi anak-anak zat gizi diperlukan untuk perkembangannya, sedangkan bagi orang dewasa diperlukan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Vitamin C adalah zat gizi penting dalam tubuh terutama dalam meningkatkan imunitas. Kebutuhan vitamin bergantung pada beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan susunan makanan sehari-hari⁵. Dosis maksimal penggunaan vitamin C sebagai suplemen yaitu 1000 mg/hari. Pada pasien COVID-19 tanpa gejala ataupun dengan gejala ringan suplemen vitamin C yang dianjurkan yaitu tablet vitamin C *non acidic* dengan dosis 500 mg/6-8 jam selama 14 hari atau tablet hisap vitamin C 500mg/12 jam selama 30 hari¹.

Mengonsumsi vitamin C secara berlebihan akan berbahaya bagi tubuh, dan dapat menimbulkan penyakit. Menurut praktisi nutrisi, batas maksimum konsumsi vitamin C untuk orang dewasa setiap harinya tidak boleh melebihi 2000 mg. Dampak kelebihan dari mengonsumsi Vitamin C yaitu risiko diare dan muntah-muntah, penyakit batu ginjal, risiko diabetes, gangguan pada proses pengobatan kanker, gangguan pada kulit⁶.

Selama kondisi pandemi kegiatan posyandu di Kelurahan Purwawinangun menjadi terhenti sehingga tidak ada kegiatan yang biasa dilakukan secara rutin setiap bulannya, seperti kegiatan penyuluhan kesehatan. Meskipun dalam kondisi pandemi, sebaiknya peran kader tetap ditingkatkan karena kader adalah orang yang pertama kali mengetahui informasi tentang kesehatan dan menjadi panutan bagi masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan penyegaran materi kepada kader kesehatan agar dapat mengedukasi masyarakat untuk memelihara kesehatan agar terhindar dari Covid-19.

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan salah satunya adalah mengonsumsi vitamin.

MASALAH

Selama kondisi pandemi kegiatan posyandu di Kelurahan Purwawinangun menjadi terhenti sehingga tidak ada kegiatan yang biasa dilakukan secara rutin setiap bulannya, seperti kegiatan penyuluhan kesehatan. Meskipun dalam kondisi pandemi, sebaiknya peran kader tetap ditingkatkan karena kader adalah orang yang pertama kali mengetahui informasi tentang kesehatan dan menjadi panutan bagi masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu perlu dilakukan penyegaran materi kepada kader kesehatan agar dapat mengedukasi masyarakat untuk memelihara kesehatan agar terhindar dari Covid-19.

Tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan salah satunya adalah mengonsumsi vitamin

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 11 April 2021 bertempat di rumah salah satu kader kesehatan Kelurahan Purwawinangun. Tahapan kegiatan edukasi ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dari 3 tahapan membutuhkan waktu 1 bulan. Pada tahap persiapan pelaksana kegiatan melakukan survei lokasi kegiatan, jumlah sasaran, penyusunan materi dan kelengkapan kegiatan. Pada tahap pelaksanaan yaitu melaksanakan kegiatan edukasi/penyuluhan kesehatan yang dibantu oleh mahasiswa. Pada tahap evaluasi melakukan penilaian setelah diberikan edukasi, untuk melihat keberhasilan edukasi dengan adanya peningkatan pengetahuan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini yaitu pendidikan masyarakat berupa kegiatan penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat dengan metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) menggunakan media yaitu Leaflet

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan edukasi dilaksanakan di kelurahan Purwawinangun dengan metode tatap muka dengan sasaran kegiatan adalah kader kesehatan posyandu dan masyarakat sekitar yang berjumlah 15 orang. Peserta penyuluhan tetap melakukan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak. Kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Dari gambar 1 di atas tampak peserta penyuluhan menyimak materi yang disampaikan dengan membaca leaflet yang telah disediakan. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang secara alami atau diintervensi baik langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu⁷.

Kegiatan edukasi ini menggunakan media leaflet dan dalam penyampaian materi menggunakan metode ceramah tanya jawab. Hal ini sejalan dengan⁸, yang menyatakan bahwa salah satu alat peraga untuk menyalurkan pesan/informasi bisa melalui media cetak yaitu leaflet. Metode promosi kesehatan didaktik (*one way method*) menitikberatkan pada komunikator yaitu orang yang paling mengetahui dan aktif dalam menyampaikan pesan, misalnya metode ceramah, siaran radio/televisi, pemutaran film, leaflet, booklet, dan poster.

Kegiatan edukasi ini berbeda dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh⁹, bahwa sasaran kegiatan edukasi adalah orangtua siswa Taman kanak-kanak (TK), media yang digunakan dalam kegiatan edukasi yaitu video animasi, leaflet. Pelaksanaan kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan penggunaan vitamin yang tepat dari para guru dan orangtua siswa TK

Kegiatan edukasi ini mengambil tema tentang penggunaan Vitamin C di masa pandemi, hal ini sejalan dengan tema kegiatan yang dilakukan¹⁰ tentang peningkatan daya tahan tubuh masyarakat dengan mengonsumsi Vitamin C dan madu serta melakukan pola hidup bersih dan sehat dengan selalu cuci tangan pakai sabun atau handsanitizer. Berbeda dengan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh¹¹, bahwa kegiatan edukasi dilakukan dengan metode webinar, materi yang disampaikan mengenai contoh buah-buahan yang baik dikonsumsi selama pandemi serta resep mencegah dan mengobati batuk dengan menggunakan bahan dari buah-buahan (lemon, jambu biji, nanas dan kiwi) serta dari bahan herbal seperti kunyit, jahe dan lain-lain

Sebelum diberikan edukasi, pelaksana kegiatan memberikan pertanyaan apakah selama kondisi pandemi mengonsumsi Vitamin C. Sebagian besar ibu-ibu peserta edukasi menjawab mengonsumsi Vitamin C baik dari suplemen maupun mengonsumsi buah dan sayur secara alami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh¹²

yang menyatakan bahwa selama pandemi terjadi peningkatan sebesar 9,4% kepedulian masyarakat akan kesehatan dengan mengonsumsi vitamin.

Materi edukasi tidak hanya membahas tentang pentingnya Vitamin C, Vitamin D juga sangat dibutuhkan dalam situasi pandemi saat ini. Vitamin D mempunyai suatu karakteristik yang membedakannya dari vitamin yang lain, yaitu dapat diproduksi oleh sinar matahari. Hal ini berarti bahwa vitamin D dapat diperoleh secara langsung dari paparan sinar matahari secara teratur, dan tidak perlu tambahan konsumsi vitamin D⁵. Hal ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan¹³ berupa kegiatan penyuluhan dengan melakukan pre dan pos tes untuk melihat perubahan pengetahuan dan didapatkan hasil terjadinya peningkatan pengetahuan remaja setelah mendengarkan penyuluhan tentang pentingnya vitamin D dan berjemur di pagi hari

Setelah semua materi selesai disampaikan, beberapa dari peserta edukasi aktif mengajukan pertanyaan dan dapat dijawab dengan baik oleh Dosen dan Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Kuningan. Di akhir pertemuan pelaksana kegiatan edukasi melakukan evaluasi untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Dari beberapa pertanyaan yang diberikan oleh pelaksana kegiatan dapat dijawab oleh peserta edukasi, hal ini berarti peserta edukasi memahami dan bertambah pengetahuannya khususnya tentang pentingnya Vitamin C di masa pandemi.

Respon sasaran kegiatan edukasi ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh¹³ yang menyatakan bahwa pada saat pelaksanaan anak-anak sangat tertarik dengan materi yang diberikan, dan sangat antusias dalam bertanya. Pertanyaan yang paling banyak ditanyakan adalah mengenai mengenai pemanfaatan vitamin C dan madu dan cara penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2 Dokumentasi Foto Bersama dengan Kader dan Peserta Penyuluhan

Dari Gambar 2 di atas, pelaksana kegiatan melakukan foto bersama dengan kader kesehatan dan ibu-ibu yang ada disekitar wilayah Kelurahan Purwawinangun termasuk ibu RW dan RT (sebagai perangkat desa). Respon dari peserta kegiatan edukasi ini adalah sangat senang dan mendukung adanya kegiatan yang diberikan dari Dosen dan Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Kuningan (program studi farmasi) khususnya para kader, mendapatkan penyegaran ilmu tentang manfaat dan cara menggunakan Vitamin C dan pentingnya Vitamin lain bagi tubuh di masa pandemi. Ibu perangkat desa (Ibu RW dan Ibu RT) serta ibu-ibu kader kesehatan sangat berharap kegiatan ini dapat berlanjut dengan memberikan materi edukasi lainnya yang berkaitan dengan kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Kelurahan Purwawinangun dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta edukasi tentang penggunaan Vitamin C yang dinilai dengan kemampuan peserta edukasi menjawab pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan oleh pelaksana kegiatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelurahan Purwawinangun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ketua RW 2 dan Ketua RT 5 Lingkungan Wage Kelurahan Purwawinangun
2. Ibu-Ibu Kader kesehatan dan warga sekitar Kelurahan Purwawinangun
3. Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Kuningan yang telah membantu pelaksanaan edukasi ini

Dan ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada STIKes Muhammadiyah Kuningan, Kuningan, Jawa Barat, Indonesia atas dukungan dan kesempatan yang diberikan kepada seluruh tim pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatonah L. Peran Suplemen Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19. Published 2021. <http://hisfarsidiy.org/peran-suplemen-kesehatan-di-masa-pandemi-covid-19/>
2. Irwan WS. VITAMIN C dan COVID-19.
3. Zulvi F. Berapa Dosis Vitamin C yang Dibutuhkan Tubuh dalam Sehari? Waspadalah Berlebihan! Published 2021. <https://www.orami.co.id/magazine/dosis-vitamin-c/>
4. Klikdokter. Pentingnya Vitamin C, D, dan Zinc untuk Bantu Jaga Imun Tubuh dalam Terapi COVID-19 Berbagai Gejala. Published 2021. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3652397/pentingnya-vitamin-c-d-dan-zinc-untuk-bantu-jaga-imun-tubuh-dalam-terapi-covid-19-berbagai-gejala>
5. Indijah, S.W dan Fajri P. *Farmakologi. BPPSDM Kesehatan*. Kemenkes R.I; 2016.
6. KEMENKES RI. No Title. di akses pada juni 2020. Published 2020. <http://infeksiemerging.kemkes.go.id>
7. Budiman dan Riyanto A. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika; 2013.
8. Surahman & Supardi. *Ilmu Kesehatan Masyarakat PKM*. Kemenkes RI (BPPSDMK); 2016.
9. Dhiani, B.A., Nurjanah, S., Putri, N.I., Umam II. Peningkatan pengetahuan guru dan orang tua siswa Taman Kanak-Kanak tentang penggunaan suplemen vitamin yang tepat. *J Inov Has Pengabdian Masy (JIPEMAS)*. 2021;4(2):161-168.
10. Buheli, K.L., Usman, L., Ischak, W.I., Tomayahu M. Peningkatan Daya Tahan Tubuh Melalui Hidup Bersih Sehat, Konsumsi Vitamin C Serta Madu Dalam Pencegahan COVID-19 Di Desa Yosonegoro. *Pros Semin Nas Unimus*. 2020;3.
11. Mulyati S. Manfaat Pangan Fungsional dan Pangan Herbal dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *J Pengabdian Din*. 8(Nomor 1-Bulan Juli 2021).
12. Herianto., Lala, A.A.T. N. Perilaku Konsumsi Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia. *J Islam Econ Financ Stud*. 2021;2(No. 1 (June, 2021),):94-109.
13. Fazalina, A.A., Anggraeni, R., Hidayat. A.R., Bayuningtias, R. M. Penyuluhan tentang Pentingnya Vitamin D dan Berjemur Pagi Hari terhadap Pengetahuan Remaja di Samarinda,. *Pros Semin Nas Pengabdian Kpd Masy Peduli Masy*. 2021;1(No 1 Oktober 2021):Hal 141-150.