

Edukasi Penggunaan Vitamin di Masa Pandemi Covid 19 di Desa Puguh Kabupaten Kendal

Elvira Rosa¹, Haini Santi², Megananda³, Kuni Kamila⁴, Listianing⁵

¹Program Studi Farmasi STIKES Kendal, 51311, Indonesia

Program Studi Farmasi STIKES Kendal

²hainisanti@gmail.com

* Corresponding author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 05 Juli 2022 Tanggal revisi: 27 Juli 2022 Diterima: 15 Agustus 2022 Diterbitkan: 26 Agustus 2022	Akhir tahun 2019 dunia digemparkan dengan munculnya wabah yang menyerang masyarakat Wuhan, Tiongkok. Wabah tersebut terjadi pada bulan Desember 2019 sehingga disebut <i>Corona Virus Disease 2019</i> atau biasa disebut COVID-19. Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti <i>Middle East Respiratory Syndrome</i> (MERS) dan <i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i> (SARS). Vitamin C memiliki aktivitas antioksidan dan dapat mengurangi stress oksidatif dan peradangan oksidatif. Selain itu vitamin C mempunyai efek yang meningkatkan sintesis vasopressor, meningkatkan fungsi sel kekebalan tubuh, meningkatkan fungsi endovaskular, dan memberikan modifikasi imunologis epigenetik (Armanto.,dkk, 2020). Protein berperan dalam pembentukan immunoglobulin (Ig). Immunoglobulin spesifik yang berperan melawan virus SARS-Cov 2 ini adalah IgM dan IgG, serta Zinc/Seng (Zn). Tujuan dari edukasi ini adalah untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang penggunaan vitamin C pada masa pandemic covid 19, pemberian masker dan pembagian paket sembako bagi warga yang terdampak covid 19.
kata kunci: Covid-19 Edukasi Vitamin	

Copyright (c) 2022 Prosiding SEMITRA

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pada kondisi tubuh yang baik, respon imun bekerja untuk mempertahankan kekebalan tubuh. Penggunaan vitamin C, A, D, B6, E, Zinc, protein, asam lemak kebanyakan ditujukan untuk memelihara sistem kekebalan tubuh yang baik, sedangkan bila ditujukan untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh hanya diperlukan pada saat kondisi tubuh tidak dalam kondisi yang baik. Namun, penggunaan tersebut tetap mempertimbangkan kondisi masing-masing individu (apakah ada penyakit penyerta) dan kondisi kesehatan tertentu, sehingga diperlukan edukasi oleh tenaga kesehatan, khususnya Apoteker. Berdasarkan survei yang telah dilakukan, desa Puguh, Kendal merupakan salah satu desa dengan masyarakat yang sebagian besar kurang aktivitas fisik seperti olahraga. Kondisi ini dapat menjadi faktor risiko terkenanya infeksi COVID-19. Menurut hasil wawancara dengan masyarakat, mereka menyampaikan bahwa sebagian besar masih belum jelas terkait produk vitamin C, A, D, B6, E, Zinc, protein, asam lemak yang dapat dikonsumsi untuk menghadapi pandemi COVID-19. Sejauh ini klaim khasiat/manfaat yang telah disetujui oleh Badan POM RI masih sebatas membantu memelihara daya tahan tubuh. Belum pernah disetujui produk vitamin C, A, D, B6, E, Zinc, protein, asam lemak dengan klaim mencegah atau mengobati penyakit yang disebabkan oleh virus COVID-19. Sejalan dengan hal tersebut kami tertarik untuk

memberikan edukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait kegunaan dan keamanan vitamin C, A, D, B6, E, Zinc, protein, asam lemak untuk membantu memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Kendal adalah sebuah kecamatan yang juga merupakan ibukota Kabupaten Kendal, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Dulu kota kendal dilintasi rel kereta api dan ditutup tahun 1970 karena krisis transportasi, kota ini dilewati highway pantura dan tidak memiliki terminal, fasilitas dikota ini adalah rumah sakit, pasar, swalayan dll. Kota ini sebagai pusat administrasi kabupaten Kendal. Kecamatan Kota Kendal merupakan satu dari 20 kecamatan di Kabupaten Kendal Provinsi Jawa Tengah, dengan wilayah sebelah utara berbatasan dengan Laut Jawa, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Langenharjo dan Kecamatan Ngampel, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Langenharjo dan sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Brangsong. Kecamatan Kota Kendal terletak pada 109°54' - 7°41' Lintang Selatan dan 109°59' - 110°18' Bujur Timur dengan ketinggian tanah dari ± 0 sampai ± 4 m diatas permukaan laut.

MASALAH

Penyuluhan mengenai edukasi vitamin di masa pandemic covid-19 ini dilakukan karena masih banyak masyarakat yang belum mengetahui pentingnya vitamin untuk pencegahan covid-19. Setelah penyuluhan ini diharapkan dapat menurunkan angka pasien covid-19 karena meningkatnya kesadaran masyarakat tentang koonsumsi vitamin di masa pandemic.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Selasa, 24 November 2020 pukul 09.00 di Desa Puguh Kabupaten Kendal dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

1. Mengurus administrasi dan observasi lapangan dalam kegiatan ini, kami mendatangi lokasi mitra dengan tujuan untuk mengetahui keadaan dilapangan. Kami mendata Warga Desa Puguh yang nantinya akan ikut dalam program kegiatan ini. Selain itu juga ditetapkan bersama lokasi dan jadwal pelaksanaan kegiatan tersebut.
2. Pendekatan dan penyampaian informasi dilakukan melalui pemberian sosialisasi secara langsung kepada masyarakat Desa Puguh Kabupaten Kendal, dengan tetap menjalankan protokol kesehatan dalam pelaksanaannya.
3. Melakukan penyuluhan dengan memberikan pengetahuan dan tanya jawab mengenai cara penggunaan dan manfaat vitamin di masa pandemic Covid-19
4. Melakukan pemberian vitamin, masker dan sembako kepada masyarakat yang terkena dampak COVID-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebaran kasus COVID-19 di Indonesia pada saat ini terus meningkat jumlahnya, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya penerapan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan protokol kesehatan meliputi, *physical distancing* atau menjaga jarak, menggunakan masker dan selalu mencuci tangan terutama ketika berada di tempat umum. Selain mematuhi protokol kesehatan, satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Meningkatkan daya tahan tubuh dapat dilakukan melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan vitamin. Aturan mengenai protokol kesehatan ini sudah ditetapkan oleh pemerintah diberbagai fasilitas dan tempat umum sejak beberapa bulan

yang lalu, namun jika hal tersebut tidak didukung oleh adanya partisipasi masyarakat, maka peningkatan kasus COVID-19 akan terus terjadi. Oleh karena itu, sosialisasi akan pentingnya penerapan protokol kesehatan dan peningkatan daya tahan tubuh masih tetap perlu untuk dilakukan sebagai upaya untuk pencegahan penularan COVID-19. Adapun salah satu bentuk sosialisasi tersebut adalah dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa STIKES Kendal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini kami lakukan dengan membagikan leaflet disertai dengan penyampaian informasi tentang apa itu COVID-19, bagaimana gejala penyakit COVID-19, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk pencegahan serta cara-cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh kepada masyarakat di desa Puguh Kabupaten Kendal

Warga harus dapat beradaptasi di tengah pandemi COVID-19 ini dengan kebiasaan baru yang lebih sehat, lebih bersih, dan lebih taat. Informasi lain yang dapat diberikan adalah cara menjaga daya tahan tubuh untuk menghadapi paparan virus COVID-19, daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan vitamin dan mineral bagi kesehatan. Adapun vitamin dan mineral yang dapat digunakan untuk membantu memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh meliputi vitamin C, A, D, B6, E, Zinc, protein, dan asam lemak. Warga yang sudah memahami pentingnya mematuhi protokol kesehatan dan pentingnya menjaga daya tahan di era new normal ini dapat saling berbagi dengan warga yang lain sehingga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas. Adanya penyuluhan atau sosialisasi ini masyarakat diharapkan dapat menyadari betul pentingnya menaati protokol kesehatan yang diberlakukan oleh pemerintah sebagai upaya memutus rantai penyebaran virus COVID-19, serta dapat meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat, menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan vitamin, sehingga angka kejadian kasus COVID-19 di Indonesia dapat berangsur menurun.

KESIMPULAN

Demikian laporan pengabdian masyarakat yang dapat penulis sampaikan. Kesimpulan dari dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini yaitu:

1. Telah diberikan penyuluhan mengenai cara penyebaran dan pencegahan infeksi COVID-19
2. Telah diberikan penyuluhan mengenai pentingnya disiplin menerapkan protokol kesehatan di era new normal sebagai upaya mencegah penyebaran COVID-19.
3. Telah diberikan penyuluhan mengenai cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan vitamin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepala Warga Desa Puguh Kabupaten Kendal dan rekan-rekan yang terlibat di dalam pengabdian ini yang telah turut serta mensukseskan program ini.

REFERENSI

1. Amr, M., El-Mogy, A., Shams, T., Vieira, K., & Lakhan, S. E. (2013). Efficacy of vitamin C as an adjunct to fluoxetine therapy in pediatric major depressive disorder: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study. *Nutrition journal*, 12(1), 31.
2. Audera, C., Patulny, R. V., Sander, B. H., & Douglas, R. M. (2001). Mega-dose vitamin C in treatment of the common cold: a randomised controlled trial. *Medical journal of Australia*, 175(7), 359-362.
3. Carr, A. C. 2020. A new clinical trial to test high-dose vitamin C in patients with COVID-19. *Critical Care*, 24(1), 1-2.
4. Chambial, S., Dwivedi, S., Shukla, K. K., John, P. J., & Sharma, P. (2013). Vitamin C in disease prevention and cure: an overview. *Indian Journal of Clinical Biochemistry*, 28(4), 314-328.
5. Cheng, R. Z. 2020. Can early and high intravenous dose of vitamin C prevent and treat coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Medicine in Drug Discovery*,