

## SOSIALISASI PENTINGNYA VITAMIN D DAN BERJEMUR PAGI HARI TERHADAP PENGETAHUAN MASYARAKAT KELURAHAN MEDAN HELVETIA DI MASA PANDEMI COVID-19

**Suharyanisa<sup>1\*</sup>, Manahan Situmorang<sup>2</sup>, Dumartina Hutauruk<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi S1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Indonesia

**\*Corresponding Author:** [suharyanisa@gmail.com](mailto:suharyanisa@gmail.com)

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 hingga saat ini belum usai, virus ini menyerang individu yang memiliki sistem imunitas yang menurun. Hal ini menyebabkan masyarakat mengalami panic attack untuk membeli dan mengkonsumsi berbagai jenis vitamin untuk memperkuat imunitas. Penyuluhan kesehatan tentang pentingnya vitamin D dan berjemur dibawah sinar matahari pagi adalah upaya dalam meningkatkan taraf kesehatan masyarakat untuk menjaga imunitas. Sinar matahari pagi memberikan vitamin D alami pada tubuh bila dilakukan pada jam yang tepat. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan sosialisasi pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Hasil kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat dalam bentuk memberikan edukasi dan sosialisasi pentingnya memberikan sosialisasi pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Kesimpulan kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan masyarakat untuk menyadari bahaya Covid-19 dan pentingnya menjaga kesehatan dengan mengonsumsi vitamin D agar meningkatkan imunitas. Sosialisasi terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapat sambutan yang baik oleh masyarakat Kelurahan Medan Helvetia.

**Kata Kunci : Covid 19, Berjemur, Vitamin D**

### **Abstract**

*The Covid-19 pandemic has not yet ended, this virus attacks individuals who have a weakened immune system. This causes people to experience panic attacks to buy and consume various types of vitamins to strengthen their immune system. Health education about the importance of vitamin D and in the morning sun is an effort to improve people's health levels to maintain immunity. Morning sun provides natural vitamin D to the body when done at the right time. The purpose of this community service is to provide socialization on the importance of vitamin D and public knowledge days during the Covid-19 pandemic. The results of the implementation of the community service program in the form of providing education and socialization of the importance of providing socialization of the importance of vitamin D and the morning to public knowledge during the Covid-19 pandemic. The conclusion of this activity is that this activity has a good impact and influence on public knowledge to realize the dangers of Covid-19 and the importance of maintaining health by consuming vitamin D to increase immunity. The socialization was carried out according to the implementation and plan, received a good response by the people of Medan Helvetia Village.*

**Keywords : Covid 19, Sun, Vitamin D**

### **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 terkonfirmasi masuk ke negara

Indonesia pada bulan Maret 2020. Penyebaran virus ini sangat cepat dan besar hingga kini status kasus ini masih masuk dalam kategori wabah pandemi. Hasil data Satgas Covid-19 Indonesia hingga tanggal 17 September 2021 terdapat sebanyak 140.138 kasus meninggal dunia karena virus Covid-19. Dampak besar dari pandemi mengakibatkan berbagai kerugian diberbagai sektor, salah satunya adalah sektor kesehatan. Pandemi Covid-19 ini memberikan dampak buruk pada sektor kesehatan nasional. Tingginya angka mortalitas akibat pandemi di Indonesia sangat tinggi, hampir rumah sakit di Indonesia nyaris penuh karena tingginya penderita yang terpapar virus Covid-19. Corona Virus Disease 2019 ini menyebabkan infeksi pada saluran pernapasan karena virus SARS-CoV 2. Menurut BNPB/Badan Nasional Penanggulangan Bencana tahun 2021, pencegahan penularan virus Covid-19 dengan menggunakan 3M (menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan) dan 3T (testing, tracing, dan treatment). Pada tahun 2021 pemerintah melakukan kampanye untuk melakukan vaksinasi, target pemerintah sebesar 70% masyarakat dapat mendapatkan vaksin Covid-19 sebagai upaya pemutus rantai penyebaran virus Covid-19. Vaksinasi berfungsi untuk membentuk system kekebalan imunitas sehingga tubuh tidak rentan terinfeksi oleh virus. Selain pencegahan dari luar tubuh dan menggunakan vaksin, pencegahan lainnya adalah menjaga kesehatan dari dalam tubuh seperti mencukupi kebutuhan gizi dan vitamin untuk menjaga sistem imunitas agar tidak mudah sakit. Pusat pengendalian dan pencegahan penyakit atau Center for Disease Control and Prevention (CDC) menganjurkan vitamin untuk meningkatkan imunitas, vitamin D merupakan salah satu yang dapat membantu meningkatkan imunitas pada masa pandemi saat ini, CDC menganjurkan mengkonsumsi vitamin D 5.000 IU/hari (Sari, 2014).

Vitamin D berperan meningkatkan efisiensi penyerapan kalsium dan mengoptimalkan densitas mineral tulang.10 Beberapa penelitian terkini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi defisiensi vitamin D walaupun terjadi di Negara dengan curah matahari yang cukup. Penyebab terjadinya defisiensi tersebut kemungkinan disebabkan adanya pengaruh perubahan pada gaya hidup atau asupan makanan (Sari, 2014).

Vitamin D merupakan prohormon yang berperan dalam homeostasis kalsium dan fosfor, namun penelitian terkini menunjukkan peran lain vitamin D, yaitu dalam fungsi pertahanan tubuh. Sel yang berperan dalam imunitas alamiah (innate) maupun adaptif mengekspresikan reseptor vitamin D pada permukaan sel dan reseptor tersebut menunjukkan respons terhadap pemberian vitamin D (Utami dkk, 2015).

Fungsi utama vitamin D adalah membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang bersama vitamin A dan vitamin C, hormon-hormon paratiroid dan kalsitonin, protein kolagen, serta mineral kalsium, fosfor, magnesium dan flour. Fungsi khusus vitamin D dalam hal ini adalah membantu pengerasan tulang dengan cara mengatur agar kalsium dan fosfor tersedia di dalam darah untuk diendapkan pada proses pengerasan tulang. 8 Di dalam saluran cerna, kalsitriol meningkatkan absorpsi vitamin D dengan cara merangsang sintesis protein pengikat-kalsium dan protein pengikatfosfor pada mukosa usus halus. Di dalam tulang, kalsitriol bersama hormon paratiroid merangsang pelepasan kalsium dari permukaan tulang ke dalam darah. Di dalam ginjal, kalsitriol merangsang reabsorpsi kalsium dan fosfor (Almatsier, 2010).

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 03 Januari 2022. Lokasi pelaksanaan kegiatan di Kelurahan Medan Helvetia, Kota Medan. Tujuan dari

kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan sosialisasi pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana, pertemuan dengan pimpinan Kelurahan Medan Helvetia, Kota Medan. Kegiatan ini dilakukan sosialisasi dengan metode ceramah, tanya jawab dengan peserta, pembagian masker, pembagian vitamin D gratis.

## **IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan penyuluhan Edukasi Kepada Masyarakat Kelurahan Medan Helvetia pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Kegiatan penyuluhan pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19 dilaksanakan diKelurahan Medan Helvetia. Pelaksanaan kegiatan ini sangat direspon dengan sangat baik oleh masyarakat.

### **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Kegiatan penyuluhan ini yang bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari untuk meningkatkan imunitas dimasa pandemi Covid-19.



**Gambar 1. Sosialisasi Pentingnya Vitamin D dan Berjemur Pagi Hari Terhadap Pengetahuan Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19**

Sinar matahari pagi, terutama sebelum pukul 10.00 pagi, memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Ketika terserap oleh kulit, sinar ultraviolet pada cahaya matahari akan merangsang tubuh untuk menghasilkan vitamin D. Vitamin D yang diproduksi oleh tubuh dari proses berjemur di bawah sinar matahari memiliki banyak manfaat bagi kesehatan (Lucas, 2018).

Menurut Jacoeb, et al (2020) menyarankan berjemur di bawah pukul 10.00. Penjemuran dimulai pada pukul 09.00 selama 5 menit. Lama paparan ditingkatkan bertahap, maksimal 15 menit, sebanyak 2-3 kali seminggu. Dianjurkan pula untuk melindungi area kepala dan leher dengan topi dan tabir surya. Penjemuran harus dihentikan ketika kulit mulai kemerahan. Terpapar sinar UV antara pukul 10.00-14.00 akan menurunkan imunitas dan membuat kulit terbakar. Di tengah wabah covid-19 yang melanda hampir seluruh negara, termasuk Indonesia, beragam cara dilakukan masyarakat untuk mencegah semakin meluasnya penyebaran virus corona. Salah satu cara yang dianggap paling mudah dan praktis adalah dengan berjemur. Meski sinar

matahari tidak dapat membunuh virus corona, aktivitas berjemur memiliki manfaat yang tidak sedikit bagi kesehatan. Selain meningkatkan kekuatan tulang dan otot serta daya tahan tubuh, berjemur juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan membuat tidur lebih lelap (Elya, 2020).

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan kepada masyarakat pentingnya vitamin D dan berjemur pagi hari terhadap pengetahuan masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan masyarakat untuk menjaga kesehatan dimasa pandemi Covid-19 saat ini.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami dari Tim Pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan masyarakat Kelurahan Medan Helvetia, yang telah membantu dalam memberikan izin sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan seluruh masyarakat yang ikut berpartisipasi, waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier S. (2010). Prinsip dasar ilmu gizi. 10th ed. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 166-173.
- Elya. (2020). Kebiasaan Cuci Tangan, Berjemur, Dan Media Informasi Pada Masyarakat Sumatra Selatan Selama Masa Pandemi Covid-19. JMK: Jurnal Media Kesehatan. 13(2). 59-66.
- Jacob, T. N. A., Siswati, A. S., Budiyanto, A., Triwahyudi, D., Sirait, S. A. P., Mawardi, P., Budianti, W. K., Dwiyan, R. F., Widasmara, D., Maria, R., Tanojo, H. (2020). Pengaruh Sinar Ultra Violet Terhadap Kesehatan Kajian Terhadap Berjemur (Sun Exposures). Perhimpunan Dokter Spesialis Kulit & Kelamin Indonesia (PERDOSKI), pp. 1-15.
- Lucas, R. M. (2018). Are Current Guidelines for Sun Protection Optimal for Health? Exploring The Evidence. Photochemical and Photobiological Sciences. Royal Society of Chemistry. 17(12).
- Sari D. (2014). Vitamin D & perempuan. Medan : USU Press.
- Utami Sri, Chairulfatah A, Rusmil. (2015). Perbandingan Kadar Vitamin D (25 Hidroksivitamin D) pada Anak Sakit Kritis dan Nonkritis. Sari Pediatri. (6; 16(6)): 434-435.