

Edukasi Pemanfaatan Suplemen Kesehatan Di lingkungan SD Negeri
053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat

Eva Diansari Marbun¹, Andre Prayoga², Artha Yuliana Sianipar³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia
Email : ephalg8@gmail.com¹, andre.prayyoga@gmail.com²,
lam.artha.sianipar@gmail.com³

Abstrak

Jumlah pasien yang terinfeksi Covid-19 di Indonesia terus bertambah. Selama beberapa bulan terakhir bangsa Indonesia menghadapi masalah besar yang disebabkan Covid-19, khususnya masalah kesehatan. Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan infeksi Covid-19. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh setiap orang. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang suplemen kesehatan. Metode kegiatan ini melibatkan anak-anak sekolah, Guru dan staff yang berada di SD NEGERI 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat. Edukasi ini diharapkan menjadi acuan masyarakat dalam menggunakan suplemen kesehatan secara tepat dan bijak untuk menghadapi Covid-19 Hasil dari kegiatan ini adalah anak-anak, guru dan staff yang berada di SD NEGERI 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat dapat menerima pengetahuan tentang menggunakan suplemen kesehatan secara tepat dan bijak.

Kata Kunci : Suplemen Kesehatan , Covid-19

Abstract

The number of patients infected with Covid-19 in Indonesia continues to grow. Over the past few months the Indonesian nation has faced major problems caused by Covid-19, especially health problems. Facing a situation like this, it is necessary to control and prevent Covid-19 infection. One of the prevention efforts that can be done is to increase community resilience, through the health of everyone's body. The body's immune system can be maintained and improved, mainly through healthy living habits, such as maintaining cleanliness, good nutrition, coupled with the use of health supplements. The purpose of this activity is to increase people's knowledge and understanding of health supplements. This activity method involves school children, teachers and staff at SD NEGERI 053975 Stabat Lama, Langkat Regency. This education is expected to be a reference for the community in using health supplements appropriately and wisely to deal with Covid-19. The results of this activity are that children, teachers and staff at SD NEGERI 053975 Stabat Lama Langkat Regency can receive knowledge about using health supplements appropriately and wise.

Keyword : Health Supplements, Covid-19

PENDAHULUAN

Salah satu bentuk perubahan sosial yang terjadi di tengah pandemi Covid-19 adalah lahirnya era new normal. New normal atau normal baru diartikan sebagai pola hidup baru pada situasi Covid-19. Sebelum diberlakukannya new normal, kehidupan sosial budaya masyarakat telah mengalami perubahan rutinitas dalam bentuk PSBB atau Pembatasan Sosial Berskala Besar. Namun, dikarenakan dunia kerja tidak mungkin selamanya diberlakukan pembatasan dan perekonomian harus terus berjalan sehingga perlu ada pola hidup baru pasca pemberlakuan PSBB ditengah pandemi Covid-19. Pola hidup baru ini memungkinkan tempat kerja untuk beroperasi kembali tetapi dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Hal ini adalah usaha pemerintah untuk tetap menggerakkan roda ekonomi namun juga tetap terus berupaya memutus mata rantai penyebaran Covid-19 (Carr, A., & Silvia, M. 2017)

Pemerintah melalui Menteri Kesehatan telah mengeluarkan keputusan terkait protokol kesehatan di era new normal dengan nomor HK.01.07/MENKES/328/2020. Keputusan tersebut berisi Panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam rangka mendukung keberlangsungan usaha pada situasi pandemi. Panduan atau protokol kesehatan tersebut perlu terus disosialisasikan kemasyarakat. Presiden berkali-kali mengatakan di media tentang pentingnya sosialisasi protokol kesehatan di era new normal ini. Protokol kesehatan perlu diketahui dan dilaksanakan oleh individu-individu tidak terkecuali oleh anak-anak tingkat Sekolah Dasar (Carr, A., & Silvia, M. 2017)

Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan COVID-19. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan. Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan

angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Diperlukan informasi mengenai suplemen kesehatan agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak suplemen kesehatan untuk menghadapi COVID-19. Mengacu pada uraian di atas maka perlu dilakukan edukasi terkait suplemen kesehatan dengan tujuan memberikan informasi yang benar, objektif dan tidak menyesatkan untuk menghadapi COVID-19 sehingga masyarakat dapat lebih memahaminya

Oleh sebab itu tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat, menganggap bahwa permasalahan diatas adalah sangat penting untuk dilakukan Edukasi Pemanfaatan Suplemen Kesehatan di Lingkungan SD Negeri 053975 Stabat Lama oleh Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sari Mutiara Indonesia. Dengan memberikan edukasi pemanfaatan suplemen kesehatan sebagai Edukasi Pencegahan COVID-19.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan adalah praktek kerja langsung di tempat dan dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2022 di SD Negeri 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat. Kegiatan diawali dengan perkenalan ketua dan anggota tim pengabdian Prodi Apoteker, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang informasi COVID-19, upaya pencegahan penyebaran COVID-19, dan edukasi pemanfaatan suplemen.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri atas pre-test, ceramah materi (pembagian booklet), diskusi (tanya jawab) dan post-test. Tahap pertama kegiatan pengabdian ini adalah menggali pengetahuan warga tentang Covid-19 dan suplemen kesehatan (vitamin C) dengan memberikan kuesioner. Kuesioner terdiri atas 10 poin pernyataan yang harus dijawab oleh setiap peserta sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kegiatan ceramah dan diskusi tentang materi. Peserta menentukan jawaban dengan memilih apakah pernyataan-pernyataan pada kuesioner tersebut benar (B) atau salah (S). Jawaban peserta kemudian dikoreksi untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Tingkat pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 yaitu pengetahuan kurang jika peserta dapat jawaban dengan tepat sebanyak 0 sampai 3 pernyataan, pengetahuan cukup jika peserta dapat jawaban

dengan tepat sebanyak 4 sampai 7 pernyataan, dan pengetahuan baik jika peserta dapat jawaban dengan tepat sebanyak 8 sampai 10 pernyataan.

Setelah kuesioner pre-test selesai dikerjakan oleh peserta, kemudian dilakukan kegiatan ceramah dan diskusi yang diawali dengan penyampaian materi dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, hal ini terlihat dengan banyaknya peserta yang aktif bertanya. Beberapa peserta menanyakan terkait bagaimana memastikan bahwa produk suplemen kesehatan yang akan dibeli aman, bermutu, dan bermanfaat/berkhasiat. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip cek KLIK. Prinsip cek KLIK adalah cek Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kadaluwarsa. Kemasan (pastikan kemasan produk dalam kondisi baik, tidak berlubang, sobek, karatan, penyok, atau bocor), Label/Penandaan (baca informasi produk yang tertera pada labelnya dengan cermat), Izin Edar (pastikan produk memiliki Izin Edar dari Badan POM. Izin Edar dapat dicek melalui aplikasi android Cek BPOM atau subsite <http://cekbpom.pom.go.id/>), Kadaluwarsa (pastikan produk tidak melebihi masa kadaluwarsa atau tidak berubah warna atau bau).

Selain itu terdapat juga pertanyaan, hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan terkait penggunaan suplemen kesehatan. Peserta harus mengetahui dan memahami tentang penggunaan suplemen kesehatan di mana penggunaan suplemen kesehatan tidak untuk mengobati/ menggantikan obat yang digunakan dalam menyembuhkan suatu penyakit, penggunaan suplemen kesehatan tidak bertujuan untuk menggantikan makanan sehari-hari, penggunaan suplemen kesehatan lebih ke arah memenuhi dan melengkapi kebutuhan sehingga membantu agar tubuh pulih dari kondisi penyakit tertentu. Untuk memutuskan penggunaan suplemen kesehatan yang tepat maka perlu konsultasi tenaga kesehatan (Li, Y., & Schellhorn, H. E. 2007).

Pertanyaan lain yang diajukan oleh peserta yaitu terkait efek samping dari penggunaan suplemen vitamin C yang sering dikeluhkan seperti gangguan lambung. Gangguan ini terjadi akibat iritasi dan efek osmotik dari vitamin C yang tidak diserap dalam saluran pencernaan yang berpotensi meningkatkan asam lambung dan menimbulkan nyeri. Sehubungan dengan pertanyaan ini, terdapat pertanyaan lanjutan, apakah orang yang mengalami gangguan lambung tidak dapat mengkonsumsi vitamin C atau bagaimana cara mengatasi agar pada saat minum vitamin C tidak terjadi efek

gangguan pada lambung. Vitamin C atau sering disebut asam askorbat merupakan salah satu vitamin yang bersifat asam dan dapat mengiritasi lambung. Hal ini dapat diminimalkan dengan menggunakan produk vitamin C dalam bentuk ester, saat ini sudah banyak produk ester vitamin C di toko obat atau apotek. Di samping itu efek samping vitamin C juga dapat diminimalisir dengan meminum suplemen tersebut sesaat sesudah makan (Jacob, R. A., & Sotoudeh, F. G. 2002).

HASIL KEGIATAN

Kegiatan selanjutnya adalah pembagian kuesioner post-test kepada peserta untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah dilakukan pemberian materi dan diskusi. Adapun data yang didapatkan dari hasil kuesioner pre-test dan post-test yang sudah dilakukan oleh peserta dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test		Selisih (Post - Pre)	
	Frekuensi (n=50)	Persentase	Frekuensi (n=50)	Persentase	Frekuensi (n=50)	Persentase
Baik	10	20%	32	64%	(+) 22	44%
Cukup	35	70%	15	30%	(-) 20	40%
Kurang	5	10%	3	6%	(-) 2	4%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait materi yang sudah diberikan. Tingkat pengetahuan baik meningkat sebesar 44%, tingkat pengetahuan cukup berubah menjadi baik meningkat sebesar 40% dan tingkat pengetahuan kurang berubah menjadi 4%. Data tersebut memperlihatkan bahwa tujuan dari kegiatan pengabdian telah tercapai, yaitu peningkatan pengetahuan peserta



Gambar 1. Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Suplemen

Suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Diperlukan informasi mengenai suplemen kesehatan agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak suplemen kesehatan untuk menghadapi COVID-19. Mengacu pada uraian di atas maka perlu dilakukan edukasi terkait suplemen kesehatan dengan tujuan memberikan informasi yang benar, objektif dan tidak menyesatkan untuk menghadapi COVID-19 sehingga masyarakat dapat lebih memahaminya.

Daya tahan tubuh merupakan aspek penting bagi manusia untuk melawan infeksi virus, salah satunya adalah virus penyebab COVID-19. Setiap orang memiliki faktor risiko untuk terinfeksi oleh virus tersebut. Maraknya beragam informasi yang beredar di masyarakat terkait produk suplemen kesehatan maka dibutuhkan informasi yang dapat menjadi acuan masyarakat untuk tujuan memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh serta kesehatan secara umum. Masalah yang dapat kami lihat dari situasi di atas adalah masyarakat sangat membutuhkan informasi dan pengetahuan tentang suplemen kesehatan untuk menghadapi COVID-19

Tim pengabdian masyarakat berharap agar edukasi pemanfaatan suplemen ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh untuk mencegah dan memutus pola rantai penyebaran Covid-19 di masa pandemic ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan Dosen Universitas Sari Mutiara Indonesia dapat disimpulkan bahwa anak-anak, guru dan staf di SD Negeri 053975 Stabat Lama Kabupaten Langkat dapat menerima pengetahuan tentang edukasi pemanfaatan suplemen kesehatan di masa pandemic Covid-19. Perlu dilakukan edukasi secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri pada masyarakat tentang hal-hal yang dapat dilakukan demi mencegah penyebaran Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, A., & Silvia, M. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 1–25. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>
- Jacob, R. A., & Sotoudeh, F. G. (2002). Vitamin C Function and Status in Chronic Disease. *5*(2), 66–74.
- Kemkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115.
- Li, Y., & Schellhorn, H. E. (2007). New Developments and Novel Therapeutic Perspectives for Vitamin C. *The Journal of Nutrition*, 137(10), 2171–2184. <https://doi.org/10.1093/jn/137.10.2171>
- National Academy of Sciences. (2000). Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids (2000) Details. <https://doi.org/10.17226/9810>
- NIH. (2020). Vitamin C Fact Sheet for Health Professionals Introduction. NIH (National Institute of Health) Office of Dietary Supplements.
- Wintergerst, E. S., & Hornig, D. H. (2006). Immune-Enhancing Role of Vitamin C and Zinc and Effect on Clinical Conditions. 85–94. <https://doi.org/10.1159/000090495>