

## **JANGAN SALAH PILIH..! BIJAK MEMILIH DAN MENGGUNAKAN SUPLEMEN DI ERA *NEW NORMAL***

Apt. Rafiastiana Capritasari, M.Farm  
Prodi D3 Farmasi Poltekkes TNI AU Adisutjipto

Pandemi *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang terjadi akibat virus SARS CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat seluruh dunia. Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO (*World Health Organization*) telah menetapkan pandemi Covid-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat dan menjadi perhatian dunia internasional (Guner *et al*, 2020).

Sejak Covid-19 ini masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020, pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mencegah penyebaran virus ini. Upaya yang dilakukan pemerintah yaitu mulai dari diberlakukannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) hingga diberlakukannya situasi *New Normal* saat ini dengan selalu memperhatikan protokol kesehatan yang telah diatur oleh pemerintah. *New normal* merupakan cara percepatan penanganan Covid-19 dalam bidang kesehatan, sosial dan ekonomi (Kemenkes RI, 2020).

Memasuki era *new normal* di masa pandemi Covid-19 menimbulkan perubahan pola hidup dan imunitas yang ada di masyarakat (Ermayanti *et al*, 2020). Masyarakat tetap dapat beraktivitas tetapi tetap harus mentaati dan menerapkan protokol kesehatan dan menjaga imunitas yang dimiliki masing-masing masyarakat. Covid-19 membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia. Mulai dari aktivitas seperti bekerja maupun kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dirumah, hingga perubahan pola dan gaya hidup dengan lebih memprioritaskan kesehatan.

Anjuran mengkonsumsi suplemen untuk menambah daya tahan tubuh pun makin merebak. Masyarakat pun dituntut bijak dalam memilih dan menggunakan suplemen. Vitamin berbeda dengan suplemen. Dimana vitamin adalah senyawa organik kompleks yang bertujuan untuk mengatur fungsi metabolisme tertentu dalam tubuh. Sedangkan suplemen kesehatan menurut BPOM RI tahun 2020 suplemen adalah produk yang ditujukan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan.

Secara umum vitamin dibagi menjadi 2 tipe, yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan C. vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A,D,E dan K. Mengkonsumsi vitamin ini juga perlu hati-hati karena jika berlebihan akan terakumulasi dalam tubuh.



Vitamin B sangat dibutuhkan dalam tubuh, karena jika kekurangan vitamin B dapat menyebabkan anemia karena defisiensi atau kekurangan vitamin B6 dan B12. Sumber dari vitamin B dapat berasal dari buah-buahan dan sayuran seperti pisang, alpukat, ikan daging sapi, telur, kacang-kacangan.



Vitamin C atau asam L-askorbat secara alami ada dalam banyak makanan. Vitamin C dapat ditambahkan ke makanan lain atau sebagai suplemen kesehatan. Vitamin C 500 –1000mg membantu memelihara

daya tahan tubuh. Vitamin C tidak diproduksi dalam tubuh. Suplementasi vitamin C pada keadaan sariawan, kondisi penyembuhan setelah sakit/operasi serta membantu pembentukan kolagen. Vitamin C berkontribusi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Secara alami dapat diperoleh dari buah-buahan yang kaya akan vitamin C seperti kiwi, strawberry, dan buah-buahan sitrus.



Vitamin D diproduksi oleh tubuh ketika kulit tubuh terkena sinar matahari (ultraviolet) (*National Institute of health, 2016*). Vitamin D dalam suplemen biasanya dalam bentuk vitamin D2 (*ergocalciferol*) dan vitamin D3 (*cholecalciferol*).

Sumber Vitamin D dapat diperoleh melalui :

- Sinar Matahari : Diproduksi sendiri dari pro-Vit D yang terdapat di kulit. Sebaiknya tubuh terkena paparan sinar matahari secara langsung setiap hari.
- Makanan : Terkandung dalam ikan tuna, salmon, minyak hati ikan, kuning telur, keju, hati sapi dan jamur.
- Suplemen Vitamin



Vitamin E atau dikenal dengan *alpha-tocopherol* adalah vitamin dengan aktivitas antioksidan, ditemukan secara alami dalam beberapa makanan serta sebagai suplemen kesehatan.

Sumber vitamin E dapat berasal dari alpukat, kacang-kacangan, telur, susu.



Vitamin K memiliki fungsi utama untuk membantu proses pembekuan darah. Bila tubuh kekurangan vitamin K maka darah akan sulit membeku, akibatnya akan mudah mengalami perdarahan. Sumber vitamin K dapat berasal dari sayuran hijau seperti sledri, terdapat di buah seperti alpukat dan kiwi



Zink (Zn) adalah salah satu mikronutrisi dari zat anorganik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil yang membantu dalam beberapa fungsi fisiologis tubuh. Mineral Zink dapat tercukupi dari asupan makanan harian seperti : tiram, hati ayam, kuning telur, kepiting, daging sapi dan keju.

Jika kebutuhan mineral ini belum tercukupi dari asupan makanan, maka dapat ditambahkan dengan suplemen kesehatan yang mengandung zink. Zink dalam dosis tunggal dikategorikan sebagai obat bebas terbatas untuk terapi diare pada anak.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memilih dan menggunakan suplemen atau vitamin antara lain :

- Memastikan apakah memang benar-benar perlu mengonsumsi atau membutuhkan suplemen
- Jangan mengonsumsi suplemen atau vitamin untuk pengobatan tertentu
- Konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau apoteker sebelum menggunakan suplemen untuk memastikan kandungan suplemen sesuai dengan yang dibutuhkan karena setiap individu memiliki kebutuhan vitamin yang berbeda-beda

Memilih suplemen kesehatan terdapat tips dari BPOM RI dengan cara CEK KLIK



Dengan mengonsumsi makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, menjaga kondisi berat badan, istirahat yang cukup, menghindari stres dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila kebutuhan nutrisi harian belum terpenuhi dapat mengonsumsi suplemen dan vitamin untuk mendapatkan asupan nutrisi tambahan, tetapi ingat perlu bijak dalam memilih dan menggunakannya.