

SOSIALISASI HIDUP SEHAT YANG DIDUKUNG DENGAN MENGKONSUMSI VITAMIN C

Muhammad Panji Wicaksono¹, Dadan Ridwanuloh²

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi

Universitas Buana Perjuangan Karawang

fm20.muhammadwicaksono@mhs.ubpkarawang.ac.id¹

dadanridwanuloh@ubpkarawang.ac.id²

Ringkasan

Hidup sehat adalah hidup yang bisa dikatakan hidup yang tanpa beban atau hidup dalam keadaan yang sejahtera. Yang terpenting dalam hidup sehat yaitu di dalam kesehatan terutama unsur fisik, mental dan sosial. Vitamin C atau asam askorbat adalah senyawa kimia yang larut dalam air. Kegiatan sosialisasi Sosialisasi Hidup Sehat Yang Didukung Dengan Mengkonsumsi Vitamin C dilakukan pada hari Senin tanggal 24 bulan juli tahun 2023 dengan memberikan materi sosialisasi pada murid - murid SDN Mekarasih II. Kegiatan sosialisasi ini juga berhasil menyadarkan murid dan masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan mengkonsumsi vitamin untuk kesehatan tubuh. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Vitamin C merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk memelihara fungsi metabolisme. Didalam tubuh, vitamin C memiliki peranan penting dalam mempercepat proses penyembuhan luka, mempercepat proses metabolisme dan sebagai antioksidan. Kegiatan KKN pada desa Mekarasih dan Sosialisasi pada SDN Mekarasih II tentang Hidup Sehat Yang Didukung Dengan Mengkonsumsi Vitamin C memberikan banyak manfaat bagi murid SDN Mekarasih II. Sosialisasi yang terlaksana diharapkan dapat Meningkatkan kesadaran Murid tentang pentingnya Hidup Sehat dan mengkonsumsi Vitamin untuk kebutuhan tubuh. Berikut beberapa rekomendasi untuk kegiatan Sosialisasi yang akan mendatang Melibatkan seluruh perangkat sekolah dalam kegiatan sosialisasi.

Kata Kunci : Hidup Sehat, Vitamin C-

Pendahuluan

Menurut (Qoriah, R. et al., 2020). Hidup sehat adalah hidup yang bisa dikatakan hidup yang tanpa beban atau hidup dalam keadaan yang sejahtera. Yang terpenting dalam hidup sehat yaitu di

dalam kesehatan terutama unsur fisik, mental dan sosial. Karena menurut UU no 23 tahun 1993 tentang kesehatan, mengatakan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial dimana didalamnya ada kesehatan jiwa yang menjadi bagian dari integral kesehatan. Hidup sehat juga sangat berpengaruh terutama dalam usia anak remaja, karena anak remaja jaman sekarang sangatlah sensitif baik dalam hal sifat, fisik, mental, sosial dan ekonomi. Menurut Enik Yuliatin dalam bukunya *Bugar Dengan Olahraga*, mengatakan bahwa anak remaja jaman sekarang memiliki sifat dan kepribadian yang beragam. Karena sifat anak remaja sangat labil dan sangat mudah terpengaruh. Dengan sifat dan kepribadian yang beragam, hal tersebut akan sangat berpengaruh ke dalam aspek hidup sehat anak remaja.

Adapun menurut (Cahya, K. D., & LEMA, I. R. 2019). Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat berharga yang harus dijaga agar kita dapat terus bertahan hidup di dunia ini. Kesehatan sangatlah penting, karena kesehatan itu tidak dapat dibeli dengan seberapa besar dan kecil sebuah materi atau uang. Kita sendirilah yang harus bertanggung jawab terhadap kesehatan kita. Oleh karena itu kita diharuskan dan dianjurkan untuk selalu menjaga kesehatan. Salah satu cara menjaga kesehatan kita dengan salah satu cara adalah berolahraga secara teratur dan intensif. Selain olahraga, pola hidup juga mempengaruhi kesehatan itu sendiri dengan mengatur pola gizi yang dikonsumsi oleh tubuh kita sendiri.

Menurut (Labellapansa and Boyz, 2016). Vitamin dan mineral merupakan nutrisi atau zat yang sangat berperan penting bagi tubuh dan merupakan salah satu indikator penentu kesehatan pada tubuh manusia. Vitamin sendiri merupakan komponen gizi parenteral yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kekurangan atau defisiensi terhadap vitamin dan mineral dapat menjadi masalah bagi kesehatan manusia sehingga menimbulkan berbagai penyakit pada tubuh. Salah satu vitamin yang penting bagi tubuh yaitu vitamin C. Vitamin C adalah vitamin yang larut dalam air, penting bagi kesehatan manusia, memberikan perlindungan antioksidan plasma lipid dan diperlukan untuk fungsi kekebalan tubuh termasuk (leukosit, fagositosis dan kemotaksis), penekanan replikasi virus dan produksi interferon (Mitmesser et al., 2016).

Menurut (Qoriah, R. et al., 2020). Vitamin C atau asam askorbat adalah senyawa kimia yang larut dalam air. Wadge (2003) menjelaskan Vitamin C adalah nutrisi penting bagi manusia dan hewan. Vitamin yang memiliki aktivitas vitamin C adalah asam askorbat dan garamnya, terdapat

asam dehidroaskorbat dari beberapa bentuk molekul yang teroksidasi. Vitamin C keduanya secara alami terdapat dalam tubuh ketika salah satu dari asam ini bertemu dalam sel karena perubahan bentuk yang disebabkan oleh pH. Vitamin C yang ada di alam paling banyak terdapat dalam bentuk L asam askorbat, sedangkan D-asam askorbat jarang terdapat di alam dan hanya memiliki sepuluh persen aktivitas vitamin C. Vitamin C merupakan vitamin yang dibentuk oleh beberapa jenis spesies tanaman dan hewan dari prekursor karbohidrat. Manusia tidak dapat mensintesis vitamin C dalam tubuhnya, karena tidak memiliki enzim L-gulonolakton oksidase. Manusia memerlukan vitamin C dari luar tubuh untuk memenuhi kebutuhannya.

Berdasarkan Uraian diatas Sosialisasi dilakukan untuk Mengedukasi murid SDN Mekarasi II tentang pentingnya hidup sehat sebagaimana hidup sehat merupakan aspek terpenting dalam kehidupan sehari hari. Menanamkan pola pikir pada murid SDN Mekarasi II tentang Hidup Sehat dan Pentingnya Mengkonsumsi Vitamin untuk kesehatan dan meningkatkan kesadaran pada Murid SDN Mekarasi II tentang cara Pola hidup sehat yang baik untuk sehari – hari.

Metode

Kegiatan sosialisasi Sosialisasi Hidup Sehat Yang Didukung Dengan Mengkonsumsi Vitamin C dilakukan pada hari Senin tanggal 24 bulan juli tahun 2023 dengan memberikan materi sosialisasi pada murid - murid SDN Mekarasi II. Instrumen yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah pemaparan materi dan beberapa games serta memberikan kuisioner dalam bentuk tulisan yang diberikan pada anak – anak kelas 3 SDN Mekarasi II.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Menjaga kesehatan adalah salah satu hal penting untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Dengan tubuh yang sehat, manusia menjadi produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang Farmasi, produksi pangan, dan gizi cenderung mempengaruhi gaya hidup masyarakat. Masyarakat semakin mudah untuk menjangkau beragam suplemen kesehatan baik di Apotek, warung dan supermarket, bahkan dapat menggunakan jasa penjualan online. Salah satu bentuk produk kemajuan teknologi yang sedang berkembang adalah suplemen. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang menyadari pentingnya kesehatan maupun kecukupan zat gizi didalam tubuh, sehingga banyak sekali penggunaan suplemen nutrisi maupun obat yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang belum maupun

kurang seimbang karena alasan tertentu (Wilar, 2016).

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita.

Vitamin C merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk memelihara fungsi metabolisme. Vitamin C juga merupakan vitamin yang mudah larut dalam air. Didalam tubuh, vitamin C memiliki peranan penting dalam mempercepat proses penyembuhan luka, mempercepat proses metabolisme dan sebagai antioksidan.

Manusia tidak dapat mensintesis vitamin C dengan sendirinya karena tidak memiliki gulonolactone oxidase yaitu enzim yang diperlukan untuk biosintesis vitamin C sehingga untuk memenuhi kebutuhan vitamin C didalam tubuh, manusia perlu mengkonsumsi buah dan sayuran. Selain mengkonsumsi buah dan sayuran, sekarang vitamin C sudah tersedia dalam berbagai sediaan, seperti : sediaan oral (suplemen), topikal dan injeksi. Sediaan ini sudah banyak diproduksi oleh produsen kecantikan dan dapat diperoleh dengan mudah dan bebas.

Vitamin C ini diabsorbsi didalam saluran pencernaan, lalu secara difusi akan masuk kedalam peredaran darah melalui vena porta. Vitamin C akan dieliminasi melalui urin yang sudah di ekskresi dari ginjal. Jumlah kebutuhan vitamin C perharinya adalah 60 mg atau setara dengan satu buah jeruk. Kekurangan vitamin C dapat mempengaruhi kekebalan tubuh sehingga mudah terinfeksi. Tetapi mengonsumsi Vitamin C secara berlebihan atau dalam jumlah banyak akan mengikatkan dampak yang buruk bagi tubuh. Ada beberapa dampak yang buruk yaitu : gangguan pada kulit, resiko diare dan muntah, penyakit batu ginjal, resiko terkena diabetes, dan gangguan proses pengobatan kanker.



Gambar 1. Sosialisasi dan Berinteraksi dengan Murid SDN Mekarasi II

Hasil dari kegiatan Sosialisasi Hidup Sehat Yang Didukung Dengan Mengkonsumsi Vitamin C pada Murid SDN Mekarasi II ini memberikan dampak yang sangat positif. Murid menunjukan antusias dalam meningkatkan pola hidup sehat dan pentingnya mengkonsumsi vitamin c bagi kesehatan tubuh. Mereka mulai menyadari pentingnya hidup sehat bagi tubuh, hidup sehat dapat diperoleh dari berbagai cara, yaitu : mengkonsumsi makanan bergizi, meminum vitamin, rutin berolahraga dan istirahat yang cukup.

Selain itu, Murid SDN Mekarasi II lebih sadar mengenai cara menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari hari. Mereka mendapatkan informasi mengenai fungsi dari vitamin c sebagai vitamin pendukung untuk hidup sehat. Melalui sosialisasi mahasiswa mendapatkan beberapa informasi tentang gaya hidup sehat para murid.

Kegiatan sosialisasi ini juga berhasil menyadarkan murid dan masyarakat akan pentingnya hidup sehat dan mengkonsumsi vitamin untuk kesehatan tubuh. Murid dan masyarakat dapat berkonsultansi tentang kehidupan sehari hari mencari solusinya. Dengan adanya sosialisasi ini dapat membantu murid dan masyarakat sekitar tentang permasalahan hidup sehat dan dapat menyadarkan murid serta masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi vitamin c sebagai penunjang kesehatan.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kegiatan KKN pada desa Mekarasi dan Sosialisasi pada SDN Mekarasi II tentang Hidup Sehat Yang Didukung Dengan Mengkonsumsi Vitamin C memberikan banyak manfaat bagi murid SDN Mekarasi II. Sosialisasi yang terlaksana diharapkan dapat Meningkatkan kesadaran Murid tentang pentingnya Hidup Sehat dan mengkonsumsi Vitamin untuk kebutuhan tubuh. Melalui kegiatan sosialisasi ini, penulis berharap kegiatan sosialisasi ini akan tetap berlanjut dan terus diingat oleh Murid dan Masyarakat sekitar dalam menerapkan Hidup Sehat dan pentingnya Mengkonsumsi Vitamin C untuk tubuh.

Berikut beberapa rekomendasi untuk kegiatan Sosialisasi yang akan mendatang Melibatkan seluruh perangkat sekolah dalam kegiatan sosialisasi, agar pesan tentang sosialisasi Hidup Sehat Yang Didukung Dengan Mengkonsumsi Vitamin C dapat dilanjutkan keberbagai orang. Memperluas jangkauan sosialisasi dengan memanfaatkan Teknologi dan Sosial Media untuk penyampaian informasi secara lebih luas.

Daftar Pustaka

- Badriyah, L., & Manggara, A. B. (2017). Penetapan kadar Vitamin C pada cabai merah (*Capsicum annum L.*) menggunakan metode Spektrofotometri UV-VIS. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains dan Kesehatan*, 2(1), 25-28.
- Cahya, K. D., & LEMA, I. R. (2019). Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari Agar Sehat dan Bugar.
- Hasanah, U. (2018). Penentuan kadar vitamin C pada buah mangga kweni menggunakan metode iodometri. *Jurnal Keluarga Sehat*, 16 (1), 90-95.
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisyah, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE)*, 3(1), 185-191.
- Labellapansa, A., & Boyz, A. T. (2016). Sistem pakar diagnosa dini defisiensi vitamin dan mineral. *Jurnal Informatika*, 10(1), 1156-1163.
- Mulyati, D. J., & Andayani, S. (2018). Penyuluhan Peran Ibu Dalam Implementasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Abdi Karya: Jurnal Karya Pengabdian Dosen Dan Mahasiswa*, 1(1).
- Pakaya, D. (2014). Peranan Vitamin C pada kulit. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 45-54.
- Pakaya, D. (2014). Peranan Vitamin C pada kulit. *Medika Tadulako: Jurnal Ilmiah Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 45-54.
- Qoriah, R., Susanti, S., Haliza, I. N., & Hidayatullah, A. F. (2020). Pola Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kesejahteraan Santri Ma'had UIN Walisongo Semarang. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 13-22.
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127-137.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.