



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol 4., No 1,
Mei 2023, Hal. 44-51

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

MULTIVITAMIN TABLET USAGES EDUCATION IN CURUG VILLAGE, CIMANGGIS SUB DISTRICT, DEPOK CITY, WEST JAVA COMMUNITY

Kurnia Kusumawati*, Rori Theresia KA, Hayatun Nufus, Valentina Dili Ariwati, Anggi, Martina,
Siti Nur Affia Az Zahria, Lintang Syaikhah Paramesti

Politeknik Kesehatan Genesis Medicare, Jln. Gas Alam No 20 Curug, Depok 16454, Indonesia
Corresponding email: kurnia@poltekkesgenesismedicare.ac.id / kurniakusumawati@gmail.com

ABSTRACT

The use of multivitamin has increased since the COVID-19 pandemic, because people think by taken multivitamins tablet can be imun booster which can prevent transmission of corona virus. Multivitamin tablet must be used according to the usage instructions listed on the label or product packaging. The purpo se of this community service activity is to provide education on how to use multivitamin tablets to the people of Curug, Cimanggis, Depok, West Java. Education is one of pharmaceutical care that is drug information services related to explanations about multivitamins, how to use them, side effects, storage and so on. This activity was accompanied by the distribution of multivitamin tablets. Final expectation of this activity is the community will know the benefits and how to use it properly and correctly so that it will get maximum effect to increase endurance.

Keywords : *Imun Booster, Health Suplemen, Drug Information, Pharmaceutical Care, Covid-19*

EDUKASI PENGGUNAAN TABLET MULTIVITAMIN PADA MASYARAKAT CURUG CIMANGGIS DEPOK JAWA BARAT

ABSTRAK

Penggunaan multivitamin meningkat semenjak pandemi COVID-19, karena masyarakat menganggap multivitamin adalah salah satu cara untuk meningkatkan kekebalan tubuh yang dapat mencegah penularan virus corona. Suplemen multivitamin tablet harus digunakan sesuai aturan pemakaian yang terdapat pada etiket atau kemasan produk. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tablet multivitamin kepada masyarakat daerah Curug, Cimanggis, Depok, Jawa Barat. Edukasi dilakukan merupakan salah satu bentuk pelayanan kefarmasian yaitu pelayanan informasi obat terkait penjelasan mengenai multivitamin, cara pakai, efek samping, penyimpanan dan lain sebagainya. Kegiatan ini disertai pembagian tablet multivitamin. Diharapkan setelah kegiatan ini masyarakat mengetahui manfaat serta cara penggunaan yang baik dan tepat sehingga akan memperoleh hasil maksimal untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata Kunci : *kekebalan tubuh, suplemen kesehatan, pelayanan informasi obat covid-19*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 membawa banyak perubahan bagi kehidupan dari berbagai aspek. Salah satu perubahan yang terjadi adalah peningkatan penjualan suplemen kesehatan di masyarakat. Suplemen Kesehatan dipercaya masyarakat dapat meningkatkan kekebalan tubuh dalam rangka mencegah penularan virus corona. (Kusumawati, Saragi and Putriana, 2021)

Menurut buku saku yang dikeluarkan oleh BPOM pada tahun 2020, suplemen kesehatan adalah produk yang dimaksudkan 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. (BPOM, 2020)

Berdasarkan pengertian diatas maka tablet multivitamin termasuk didalam suplemen kesehatan. Dalam upaya pencegahan penyebaran

penyakit COVID-19, penggunaan multivitamin dimaksudkan untuk melengkapi kekurangan vitamin agar sistem imun bekerja secara maksimal. (Pangestika *et al.*, 2022)

Terdapat dua jenis vitamin yaitu vitamin larut dalam lemak dan vitamin larut dalam air. Contoh vitamin larut dalam lemak adalah vitamin A, D, E, dan K. Vitamin B dan C adalah vitamin larut dalam air. Vitamin larut dalam air banyak terdapat makanan seperti telur, buah, daging, ikan dan sayur. Kelebihan dari vitamin larut air dapat dikeluarkan melalui urine karena vitamin larut air tidak dapat disimpan dengan waktu yang lama. (Endriyatno *et al.*, 2022)

Apabila dikonsumsi dalam dosis tidak tepat atau dalam dosis besar dan dalam jangka waktu panjang maka multivitamin dapat juga menimbulkan efek samping yang merugikan pada organ tubuh manusia. yang merugikan bagi penggunaannya. Efek toksik atau efek merugikan ini berasal dari akumulasi vitamin-vitamin yang tidak dapat dikeluarkan atau dieksresikan oleh tubuh.

Kerusakan ginjal akaibat kerja yang berat dapat terjadi karena kadar vitamin larut air yang sangat tinggi. Sedangkan keracunan merupakan efek samping dari kelebihan vitamin larut dalam lemak. Efek samping lain yang dapat terjadi karena kelebihan vitamin adalah rambut rontok, sakit kepala, muntah, mual, gangguan tidur, dan kulit bersisik. (Endriyatno *et al.*, 2022)

Suplemen kesehatan yaitu tablet multivitamin perlu dikonsumsi dengan tepat dan benar agar memperoleh hasil yang maksimal. Oleh sebab itu maka diperlukan pelayanan kefarmasian kepada masyarakat yaitu edukasi atau pemberian informasi obat terkait penjelasan mengenai multivitamin, cara pakai, efek samping, penyimpanan dan lain sebagainya agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan suplemen kesehatan multivitamin secara tepat dan bijak untuk meningkatkan sistem imun tubuh..

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu kegiatan dalam rangkaian Festival Pasar Rakyat

Genesis Medicare yang berlangsung selama tiga hari yaitu 28, 29 dan 31 Oktober 2022. Kegiatan dilakukan secara langsung/ bertatap muka dan bertempat di kampus Politeknik Kesehatan Genesis Medicare. Sasaran kegiatan adalah warga RT 3 RW 6 Curug, Cimanggis, Depok, Jawa Barat. Total warga yang mengikuti kegiatan adalah 140 orang.

Tim pelaksana kegiatan terdiri dari mahasiswa dan dosen Politeknik Kesehatan Genesis Medicare. Edukasi penggunaan tablet multivitamin merupakan penyampaian informasi terkait tablet multivitamin yaitu penjelasan mengenai manfaat multivitamin, cara pakai, efek samping, penyimpanan dan hal lain yang terkait. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan pemberian tablet multivitamin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi dan pembagian suplemen kesehatan yaitu tablet multivitamin berjalan dengan lancar tanpa hambatan. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa dimana warga secara

bergantian diberikan informasi terkait tablet multivitamin yang dibagikan.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Adapun informasi yang disampaikan meliputi

1. Manfaat multivitamin

Penjelasan manfaat tablet multivitamin kepada masyarakat. Tablet multivitamin berisi berbagai vitamin, mineral dan nutrisi yang lain. Vitamin dan mineral merupakan mikronutrien yang dibutuhkan oleh manusia untuk proses metabolisme dalam tubuh (Ofoedu *et al.*, 2021), membantu menjaga kekebalan tubuh yang berperan untuk melawan penyebab penyakit seperti virus atau bakteri (WHO, 2018). Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga perlu asupan dari luar tubuh yaitu makanan. Tidak ada satupun makanan mengandung vitamin yang lengkap, oleh sebab itu diperlukan berbagai makanan yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. (Ofoedu *et al.*, 2021) Apabila kecukupan asupan nutrisi tubuh yang belum tercukupi dengan konsumsi makanan sehari-hari maka dapat diberikan tablet multivitamin. (BPOM, 2020)

2. Cara pakai atau cara konsumsi

Dalam materi ini dijelaskan mengenai cara konsumsi vitamin termasuk waktu pemakaian dan penggunaannya (setelah atau sesudah makan). Waktu yang tepat untuk mengkonsumsi tablet multivitamin bergantung pada aturan pakai yang dianjurkan. Jika dianjurkan lebih dari satu kali dalam sehari maka harus dikonsumsi dalam interval waktu yang seimbang (Pangestika *et al.*, 2022) Vitamin larut lemak akan lebih baik penyerapannya saat dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang mengandung lemak. Sedangkan untuk vitamin larut dalam air lebih mudah diserap oleh tubuh sehingga tidak ada waktu spesifik untuk mengkonsumsinya. (Ofoedu *et al.*, 2021).

3. Efek samping

Efek samping obat adalah setiap respons obat yang merugikan dan tidak diharapkan yang terjadi karena penggunaan obat dengan dosis atau takaran normal pada manusia untuk tujuan profilaksis,

diagnosis dan terapi. (Departemen Kesehatan RI, 2007) Tablet multivitamin harus dikonsumsi sesuai aturan pakai, apabila dikonsumsi dalam dosis besar dan jangka waktu panjang dapat menyebabkan efek samping yang berbahaya. (Endriyatno *et al.*, 2022) Tablet multivitamin harus dikonsumsi dengan tepat yaitu sesuai aturan pakai yang ada di etiket/kemasan obat. Walaupun kasus keracunan atau kelebihan vitamin lebih jarang terjadi dibandingkan kasus kekurangan vitamin, tetapi apabila dikonsumsi berlebihan dan jangka panjang maka vitamin dapat menimbulkan efek yang merugikan bagi tubuh. (Ofoedu *et al.*, 2021) Multivitamin yang mengandung vitamin larut dalam air dapat menyebabkan efek samping pusing, mual, gangguan pencernaan dan gangguan saraf. (Pratiwi, Yuwindry and Manto, 2020; Ofoedu *et al.*, 2021) Kelebihan penggunaan vitamin larut dalam lemak dapat menyebabkan keracunan. Keracunan vitamin A dapat

menyebabkan kulit kering, gatal, pembengkakan otak, nyeri sendi, keracunan hati bahkan koma. Keracunan vitamin D dapat menyebabkan gangguan jantung maupun ginjal. (Ofoedu *et al.*, 2021)

Warga RT 3 RW 6 Curug, Cimanggis, Depok, Jawa Barat terlihat antusias dalam mendengar penjelasan terkait informasi dari tablet multivitamin yang dibagikan. Selain mendengarkan penjelasan, warga juga memberikan pertanyaan pertanyaan terkait multivitamin. Beberapa pertanyaan diajukan oleh warga antara lain

1. Pertanyaan : “Tablet multivitamin dikonsumsi berapa kali sehari?”

Jawaban : “Tablet multivitamin dikonsumsi sesuai dengan cara pemakaian yang biasanya terdapat pada etiket atau kemasan multivitamin. Jangan dikonsumsi berlebihan karena dapat menimbulkan efek merugikan bagi tubuh manusia ” (Endriyatno *et al.*, 2022)

2. Pertanyaan : “Tablet multivitamin sebaiknya dikonsumsi pada pagi hari atau malam hari dan apakah aman dikonsumsi apabila memiliki penyakit asam lambung atau darah tinggi?”

Jawaban : “Tablet multivitamin bisa dikonsumsi kapan saja baik pada pagi hari, siang hari atau malam hari. Apabila memiliki riwayat penyakit asam lambung sebaiknya dikonsumsi setelah makan. Karena tablet multivitamin yang mengandung vitamin C dapat meningkatkan asam lambung. (Lee *et al.*, 2018) Untuk penderita darah tinggi sebaiknya konsultasi terlebih dahulu kepada dokter terkait jenis multivitamin yang akan dikonsumsi”

3. Pertanyaan : “Apakah anak-anak boleh minum tablet multivitamin yang dibagikan?”

Jawaban : “Tablet multivitamin yang dibagikan ditujukan orang dewasa. Sedang untuk anak anak ada produk multivitamin khusus. Karena angka kecukupan gizi untuk anak anak berbeda dengan orang dewasa.” (Kemenkes, 2019)



P-ISSN 2746-5241

JAM: Jurnal Abdi Masyarakat Vol 4., No 1,
Mei 2023, Hal. 44-51

Email: lppm@wdh.ac.id Website : lppm.wdh.ac.id

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah masyarakat menjadi lebih paham dan mengerti informasi yang tepat dan jelas terkait tablet multivitamin karena beragamnya kondisi pengetahuan dari masyarakat yang mengkonsumsi multivitamin tersebut.

Saran

Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dari masyarakat terkait tablet multivitamin dan diharapkan kegiatan sejenis dapat dilakukan secara rutin dan dengan materi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh civitas akademik Politeknik Kesehatan Genesis Medicare sebagai pelaksana kegiatan, warga RT 3 RW 6 Curug, Cimanggis, Depok, Jawa Barat, Yayasan Permata Kasih Depok yang memfasilitasi acara dan juga kepada BAZNAS (Badan Amil Zakat Nasional).

DAFTAR PUSTAKA

- BPOM (2020) *Buku Saku Suplemen Kesehatan Untuk Memelihara Daya Tahan Tubuh Dalam Menghadapi Covid-19*. Pertama. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>.
- Departemen Kesehatan RI (2007) 'Pedoman Penggunaan Obat Bebas dan Bebas Terbatas', *Pedoman Penggunaan Obat Bebas dan Bebas Terbatas*, pp. 9–36.
- Endriyatno, N.C. *et al.* (2022) 'Penyuluhan Manfaat Multivitamin untuk Imunitas Tubuh di Masa Pancaroba', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 1(2), pp. 66–72. Available at: <https://doi.org/10.58266/jpmb.v1i2.11>.
- Kemenkes, R. (2019) *PMK No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kusumawati, K., Saragi, S. and Putriana, L. (2021) 'Analysis of the influence of product attributes and consumer characteristics on consumer preferences and purchase decisions of vitamin c oral products during the covid-19 pandemic', *Enrichment: Journal of Management*, 12(1), pp. 751–763.
- Lee, J.K. *et al.* (2018) 'Alleviation of ascorbic acid-induced gastric high acidity by calcium ascorbate in vitro and in vivo', *Korean Journal of Physiology and Pharmacology*,

- 22(1), pp. 35–42. Available at: <https://doi.org/10.4196/kjpp.2018.22.1.35>.
- Ofoedu, C.E. *et al.* (2021) ‘*Revisiting food-sourced vitamins for consumer diet and health needs: a perspective review, from vitamin classification, metabolic functions, absorption, utilization, to balancing nutritional requirements*’, *PeerJ*, 9. Available at: <https://doi.org/10.7717/peerj.11940>.
- Pangestika, R.W. *et al.* (2022) ‘*Edukasi tentang Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Desa Sumbersuko Kabupaten Malang*’, *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), pp. 65–73. Available at: <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1808>.
- Pratiwi, K.N. (Universitas S.M., Yuwindry, I. (Universitas S.M. and Manto, O.A.D. (Universitas S.M. (2020) ‘*Studi Farmakovigilans Efek Samping Multivitamin di Masyarakat Palangkaraya*’, *Journal of Pharmaceutical Care and Science*, 1(1), pp. 28–35. Available at: <https://yayasanattajdidcimahi.wordpress.com/2012/09/24/pengertian-tujuan-fungsi-dan-tugas-taman-bacaan-masyarakat-tbm/>.
- WHO (2018) *Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition*, *Who*. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260297/9789241513708-eng.pdf%0Ajsessionid=19D1CBFA434795BA1645CC009FFE99A4?sequence=1>.