



UNUGIRI

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Vitamin C adalah jenis vitamin yang mudah larut dalam air dan mempunyai fungsi utama dalam menangkal sumber penyakit. Vitamin ini juga *familiar* dengan sebutan kimia dari bentuk utamanya yaitu asam askorbat. Sedangkan suplemen adalah zat aditif yang isi kandungannya berupa nutrisi baik bagi tubuh. Vitamin C umumnya bersifat organik dan bersumber dari buah buahan, atau sayur-sayuran, sedangkan dalam bentuk suplemen adalah zat yang di buat secara mekanik (olahan pabrik) biasanya berupa obat seperti pil, tablet, kapsul ataupun cairan dan sebagainya. Vitamin C termasuk vitamin yang paling mudah rusak dari semua vitamin dan tidak stabil selama pemrosesan dan penyimpanan. Tingkat kerusakan meningkat karena kerja logam, besi, dan juga oleh kerja enzim terutama tembaga, pemanasan yang terlalu lama dengan adanya oksigen, eksposur oksigen, dan eksposur terhadap cahaya semuanya merusak kandungan vitamin C. Katalis yang efisien untuk penguraian asam askorbat adalah enzim yang mengandung tembaga atau besi dalam gugus prostetiknya (Techinamuti and Pratiwi 2018). Secara fungsional vitamin C adalah sebagai antioksidan yang efektif. Mengonsumsi vitamin C secara baik dan benar dapat menjaga sel-sel tubuh dari masalah kesehatan yang diakibatkan oleh stres. Misalnya saja sakit kepala berkepanjangan, tubuh lesu dan lemah hingga rasa mual. Disebutkan juga bahwa vitamin C memiliki kepekaan terhadap hormon stres yang diproduksi oleh tubuh sehingga menjaga asupannya setiap hari untuk menangkal berbagai penyakit. Vitamin C dapat berfungsi sebagai sumber daya tahan tubuh untuk melawan sumber penyakit dan fungsi antioksidan yang menetralkan radikal bebas di dalam darah maupun cairan. Vitamin C tidak dapat di bentuk didalam metabolisme manusia, sehingga diperlukan asupan vitamin C dari luar tubuh seperti dalam bentuk suplemen tambahan. Vitamin C sering bersumber bersama dengan vitamin-vitamin atau zat lainnya di dalam makanan. Bahan makanan yang banyak bersumber

vitamin C utama adalah buah-buahan dan sayuran. Sedangkan menurut *National Institutes of Health* (2020) Sumber inti vitamin C alami diantaranya jeruk, pisang, tomat, paprika, blewah, bayam, kacang hijau, kol, bunga kol, dan kentang (Hamdan 2022). Kebutuhan vitamin C dalam tubuh didapatkan dari bahan alami seperti makanan vegetarian yaitu, sayur-sayuran dan buah-buahan seperti jeruk, jambu biji, mangga dan nanas. Sedangkan pada sayur-sayuran banyak terdapat dalam kentang, sawi, asparagus dan cabe. Kandungan inti vitamin C pada jeruk sunkist bermanfaat sebagai penurunan resiko terkena serangan kanker usus besar, hal ini dikarenakan kandungan jeruk bisa membantu mengusir radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan DNA. Vitamin C juga memiliki manfaat sebagai sistem kekebalan tubuh, misalnya untuk menangkal gejala flu dan mencegah infeksi pada telinga. Vitamin C juga terbukti dapat memelihara kehamilan mencit diabetes disimpulkan dengan kontrol positif yang menunjukkan vitamin C dapat digunakan bagi penderita diabetes. (Haitami, Ulfa, and Muntaha 2017)

Vitamin C dibutuhkan untuk biosintesis kolagen, L-karnitin, dan neurotransmitter tertentu; vitamin C juga terlibat dalam metabolisme protein. Kolagen adalah komponen penting dari jaringan ikat, yang memainkan peran penting dalam penyembuhan luka. Vitamin C juga merupakan antioksidan fisiologis yang penting dan telah terbukti dapat membentuk ulang senyawa lain antioksidan dalam tubuh. Beberapa fungsi vitamin C yang lainnya yaitu pencegahan sariawan, penghambatan nitrosamine (merupakan karsinogen) serta dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan (perawatan tulang, gigi dan kolagen) Selain itu, vitamin C sendiri mampu merangsang kekebalan tubuh dengan terjadinya peningkatan proliferasi sel T dalam merespon infeksi. (Mutmaina et al 2021). Pemakaian vitamin C yang diterbitkan oleh Persatuan Dokter Paru Indonesia (PDPI) yaitu 200-400 mg namun pada pemberian di lapangan terhadap pasien bisa diberikan dosis sampai 1000 mg untuk nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh karena memiliki beragam manfaat yang menunjang kesehatan. Suplemen dari vitamin C tersedia dalam berbagai bentuk bubuk, tablet, kapsul, atau cairan. Perbedaan bentuk ini menghasilkan perbandingan kadar vitamin yang dapat

diserap tubuh dan seberapa cepat efek kerja suplemen vitamin tersebut. Biasanya suplemen dalam bentuk cairan akan lebih cepat diserap tubuh daripada yang bentuknya pil. Perbedaan bentuk suplemen juga tergantung pada jenis vitaminnya. Beberapa suplemen vitamin C hanya tersedia dalam bentuk pil, karena jika tidak, dapat membahayakan dan berpengaruh pada asam lambung. Kebutuhan rata-rata vitamin C per hari bagi orang dewasa yaitu 90 miligram dengan batas maksimum sebesar 2.000 miligram (Sheet and Professionals 2020).

Fungsi penting vitamin C terhadap tubuh manusia, apabila tubuh manusia mengalami penurunan kadar vitamin C maka hasil yang di dapat adalah awal penyakit seperti sariawan, nyeri otot, lesu, berat badan berkurang, dan sebagainya. Didalam tubuh vitamin C berproses seperti fungsinya dalam pembentukan carnitine, sintesis kolagen, menjadi asam empedu, terlibat dalam metabolisme kolesterol, dan berperan penting dalam pembentukan neurotransmitter norepinefrin. Pada dasarnya vitamin C didalam tubuh mampu berfungsi melindungi beberapa sel/ molekul dalam tubuh seperti, protein, lipid, karbohidrat dan asam nukleat selain itu vitamin C dapat menjaga kehamilan, mencegah dari diabetes (Lilis et al. 2018). Berdasarkan manfaat tersebut masyarakat harus mengerti hal baik mengenai inovasi penggunaan suplemen kesehatan karena sudah terbukti bahwa individu yang mengerti pengetahuan terutama pengetahuan tentang suplemen kesehatan akan memiliki kecenderungan mengkonsumsi suplemen kesehatan sesuai dengan ketepatan dan manfaat baik bagi tubuhnya (Chalik et al. 2021).

Kekurangan vitamin C akan mengalami turunya daya tahan tubuh dan kontraksi otot melemah sehingga berubah menjadi kelelahan. Gejala kekurangan vitamin C bisa ditandai dengan berubahnya fisik (Halimah, Rosidi, and Noor 2017). Menurut hasil penelitian *South-East Asian Nutrition Survey* (SEANUTS) Indonesia, tingkat kecukupan vitamin C pada balita usia 1-2 tahun adalah 66,0% dan usia 3-5 tahun adalah 40,9 %. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi vitamin C pada balita masih cukup rendah. Kadar vitamin C yang rendah akan menjadi awal penyakit anemia defisiensi besi (kekurangan darah) dengan kurangnya penyerapan zat besi dari makanan

nabati dan secara negatif menghambat metabolisme zat besi. Kurangnya vitamin C juga mengakibatkan risiko over pendarahan, yang akhirnya menyebabkan anemia juga. *Anemia* adalah suatu masalah kesehatan pada remaja dan dewasa. Tingkat masalah *anemia* di dunia sangat tinggi, terutama pada negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut WHO (2008), prevalensi kejadian anemia di dunia antara tahun 1993 sampai 2005 sebanyak 24,8 % dari total penduduk dunia (kurang lebih 2 milyar penduduk dunia). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2007, prakiraan anemia perempuan dewasa (>15 tahun) perkotaan menurut provinsi di Indonesia adalah 19,7 %, sedangkan untuk DKI Jakarta adalah 27,6 %. Dari data ini menunjukkan bahwa penggunaan suplemen vitamin C masih belum dilakukan serta kurangnya pengetahuan tentang manfaat penggunaan suplemen vitamin C secara benar (Sinuraya et al, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan suplemen vitamin C adalah tergantung pada banyak faktor, termasuk pengetahuan, persepsi, motivasi, dan keyakinan terhadap upaya pengontrolan dan pencegahan penyakit, kualitas intruksi kesehatan, variabel lingkungan, dan kemampuan mengakses sumber, serta jurnal ilmu penelitian yang ada. Dengan keadaan ini persepsi masyarakat bermunculan mengenai kemampuan vitamin C yang dapat menyembuhkan penyakit. Hal itu didasarkan pada pengalaman pribadi mereka, dan pengetahuan yang sempat didapat saat menduduki bangku pendidikan maupun lewat media-media. Tidak sedikit masyarakat yang rutin mengonsumsi vitamin C tanpa rekomendasi dokter dengan pengetahuan terhadap Vitamin C yang terbatas. Seperti pada penelitian sebelumnya oleh Aris Prasetya Utami dan I Wayan Juniarsana (2013), menunjukkan sampel yang mengonsumsi Vitamin C sebanyak 40% dengan sebagian besar sampel mengetahui suplemen atau vitamin yang dikonsumsi melalui teman (50%), iklan dan majalah (40%), serta 1 sampel yang berkonsultasi dengan ahlinya. Namun tak sedikit pula masyarakat yang belum menggunakan suplemen vitamin C karena tidak mengetahui manfaat dan hubungan Vitamin C dengan *common cold*. Sedangkan *Common cold* merupakan penyakit yang sering ditemui dan mudah menular. *Common cold* dapat disebabkan oleh berbagai

macam virus seperti *rhinoviruses*, *parainfluenza virus*, *metapneumoviruses*, *coronaviruses*, dan lain-lain. Namun *coronaviruses* lebih sering menjadi penyebab dibandingkan *rhinoviruses*. Penularannya pun dapat berlangsung dengan mudah lewat udara maupun kontak langsung, antara lain dengan berjabat tangan, memegang benda-benda penderita, yang kemudian virus tersebut masuk melalui hidung, mata, atau mulut. Gejala yang dapat ditemukan ketika seseorang menderita *common cold* antara lain batuk, pilek, sakit tenggorokan, bersin-bersin, sakit kepala, dan tidak enak badan (Sinuraya et al, 2018).

Dalam menjaga imunitas lebih efektif dengan penggunaan suplemen vitamin C, terutama pada mahasiswa yang memiliki kegiatan tinggi. Maraknya penyalahgunaan dosis yang berlebihan dapat menimbulkan efek samping berupa diare, mual/muntah, hingga pembentukan batu ginjal. Dari hasil penelitian sebelumnya, di tarik kesimpulan untuk mengerti pengetahuan dan konsumsi suplemen vitamin C serta hubungan keduanya merupakan saling terikat dan di pengaruhi oleh pendidikan dan kesadaran pribadi masing-masing. Berdasarkan Analisis Permasalahan yang terjadi dilingkungan masyarakat terhadap wawasan pengetahuan masyarakat tentang pola makan gizi seimbang untuk dikonsumsi pada saat ini masih kurang, dan diperlukan narasumber untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat, di karenakan masih kurangnya wawasan pengetahuan tentang PHBS pada masa akhir pandemi (Aprilia et al. 2021). Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini ada setelah orang melakukan penginderaan terhadap tujuan objek, yaitu mengerti tentang berbagai cara dalam mencapai pemeliharaan kesehatan, cara menghindari penyakit, yang akan berbuah peningkatan pengetahuan masyarakat (Priyanto,2018). Pengetahuan memegang efektivitas dalam menentukan perilaku yang utuh karena pengetahuan akan menghasilkan kepercayaan yang di bawa untuk mempresepsikan kenyataan, memberikan alasan bagi pengambilan keputusan dan menentukan perilaku terhadap objek yang di tuju (Novita dkk, 2018). Tingkat pengetahuan seseorang dapat diketahui dengan beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan yang ditempuh, informasi yang di akses oleh seseorang, pengalaman, budaya serta sosial

ekonomi yang ada. Menurut KBBI Masyarakat adalah sekelompok manusia dalam arti seluruhnya dan terikat oleh satu kebudayaan yang mereka anggap sama pemikiran, dan memiliki bahasa dan isyarat bersama, yang di anggap bergabung dalam kelompok itu, atau yang berpegang pada aktualis standar yang sama. (Mutmaina Ayu Lestari et al. 2021).

Dari alasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengetahuan mengenai penggunaan vitamin C yang sedang menjadi trend di masyarakat . dalam hal ini kebanyakan manfaat penggunaan suplemen vitamin C yang diketahui masyarakat adalah labil dan masih rendah, yaitu berfungsi untuk mengobati sariawan, dan masalah-masalah pada mulut dan lain sebagainya yang kurang tepat. Penelitian ini akan membahas mengenai persepsi masyarakat yang bermunculan mengenai vitamin C, dan manfaat yang sebenarnya terhadap penggunaan suplemen vitamin C. Dimana vitamin C berperan sebagai antioksidan kuat yang dapat melindungi sel dari agen-agen penyebab kanker, dan secara khusus mampu meningkatkan daya serap tubuh atas kalsium (mineral untuk pertumbuhan gigi dan tulang) serta zat besi dari bahan makanan lain. . Antioksidan akan berpengaruh penting agar dapat meningkat antibodi, dan memberi ikatan pada radikal bebas sehingga tidak terjadi kerusakan pada sistem imun tubuh (Hasanah 2018).

Untuk mencapai empiris ketepatan penggunaan suplemen vitamin C perlu di lakukan konsultasi ke dokter, sebelum mengonsumsi suplemen vitamin C agar mempelajari tentang dosis penggunaan suplemen vitamin C yang tepat pada suatu kelompok tertentu, misalnya anak-anak, ibu hamil atau menyusui, serta penderita suatu penyakit. Membaca label kemasan produk suplemen vitamin C, yang tertera nama produk serta pabrikannya, isi bahan-bahan suplemen, takaran sekali konsumsi, manfaat, efek samping, dan tanggal kedaluwarsa. Informasi tersebut penting untuk di cermati agar vitamin bisa dikonsumsi dengan baik dan aman, lebih waspada terhadap efek interaksi obat, serta perizinan jual produk, sebelum mengonsumsi vitamin C bermerk tertentu, memeriksa apakah produk suplemen tersebut telah terdaftar di (BPOM) (Mufliha 2019).

Dalam memperkenalkan hal ini penulis terdorong untuk melakukan penelitian tentang “ Studi Korelasi Pengetahuan Masyarakat Tentang Manfaat Vitamin C dan Konsumsi Suplemen Vitamin C di Desa Jipo ”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan yang ditetapkan di atas, selanjutnya perumusan masalah dalam penelitian ini diajukan dengan pertanyaan penelitian (research questions) sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan masyarakat tentang manfaat vitamin C ?
2. Bagaimana hubungan antara pengetahuan manfaat vitamin C dengan tingkat konsumsi suplemen vitamin C di desa Jipo.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan ketepatan penggunaan vitamin C pada masyarakat desa Jipo.
2. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan masyarakat tentang manfaat vitamin C dan tingkat konsumsi suplemen vitamin C di desa Jipo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan minat masyarakat, dalam mengenal dan memperhatikan pentingnya pengetahuan tentang manfaat vitamin C dan tingkat konsumsi suplemen vitamin C serta sebagai referensi penelitian selanjutnya .

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bidang Kesehatan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi bagi petugas kesehatan unuk mengetahui tingkat konsumsi suplemen vitamin C dan manfaatnya.

2. Bidang Pengetahuan

Menambah wawasan ilmu pengetahuan peneliti dan dapat di gunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya.

3. Bidang Masyarakat

Hasil penelitian ini di harapkan menambah ilmu pengetahuan masyarakat mengenai manfaat vitamin C dan mempengaruhi tingkat konsumsi suplemen vitamin C.

4. Bidang Instansi

Refrensi Pendidikan lembaga untuk Menambah wawasan ilmu pengetahuan peneliti dan penelitian selanjutnya.





UNUGIRI