

# **EDUKASI DAN PENDISTRIBUSIAN VITAMIN KEPADA MASYARAKAT DESA TOLONDADU, KECAMATAN BOLAANG UKI, KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW SELATAN**

**Rita Amini Warastuti<sup>1)</sup> dan Fildzah Istiqomah Dukalang<sup>2)</sup>**

<sup>1,2)</sup> Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Email: rita.amini@ubmg.ac.id

## **ABSTRAK**

Multivitamin merupakan sediaan farmasi yang terdiri dari zat aktif berupa vitamin baik tunggal ataupun kombinasi antar vitamin bahkan kombinasi dengan zat mineral, misalnya Vitamin C (sodium ascorbate), Vitamin B Kompleks seperti Nikotinamide (B3), Pryidoxine HCL (B6) dan Vitamin E. multivitamin bersifat sebagai penunjang jika makanan utama masih belum bisa memenuhi kecukupan gizi oleh karena itu penggunaan multivitamin harus dilakukan secara rasional dengan cara menyesuaikan dengan kebutuhan gizi pada anak. Penggunaan multivitamin dengan dosis yang besar dengan jangka waktu penggunaannya relatif lama dapat menimbulkan efek samping bahkan akan menciptakan toksisitas karena akumulasi vitamin – vitamin yang tidak dapat dieksresikan oleh tubuh. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi terkait pentingnya mengkonsumsi vitamin atau suplemen kesehatan dan bagaimana mengkonsumsi suplemen/vitamin dengan benar. Metode kegiatan ini dengan memberikan edukasi secara langsung kepada masyarakat di Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang.

Kata Kunci: vitamin, gizi, pengabdian

## **PENDAHULUAN**

Imunitas tubuh merupakan salah satu aspek yang dapat melindungi kita dari wabah ini. Selain melakukan tindakan-tindakan yang telah banyak dihimbau oleh pemerintah dan lembaga – lembaga sosial lainnya, seperti menerapkan pembatasan sosial, cuci tangan pake sabun, menggunakan masker, dan menghindari keramaian. Kita juga dapat melakukan tindakan yang membentengi diri dari serangan virus dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin atau mengonsumsi suplemen yang ada di pasaran untuk menjaga imunitas tubuh. Kandungan antioksidan di dalam sayur dan buah membantu meningkatkan imunitas tubuh, sehingga dapat membantu dalam pencegahan Covid-19 (Kemenkes RI, 2020). Vitamin dan mineral yang berfungsi menjaga daya tahan tubuh diantaranya adalah vitamin C, Zink, dan Vitamin D3. Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan akan menyebarkan informasi vitamin/suplemen.

Kandungan vitamin, mineral, dan serat sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa pertumbuhan, zat mikronutrien sangat diperlukan untuk perkembangan fisik, pematangan intelektual dan sosial, sistem imun, sistem hormon, dan pencegahan penyakit degenerative di usia dewasa atau lanjut usia. Kecukupan gizi dan vitamin yang seimbang dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan. Kebutuhan vitamin yang ada dalam tubuh manusia sangat sedikit dan vitamin itu sendiri tidak dapat disintesis atau diproduksi oleh tubuh manusia secara cukup. Vitamin merupakan sebuah senyawa organik pada umumnya terkandung dalam 2 makanan dengan kadar yang sedikit dan membutuhkan total yang relatif besar untuk menjalankan fungsi metabolisme secara normal. Vitamin terbagi menjadi 2 jenis yaitu vitamin larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin yang larut air biasanya terkandung dalam makanan seperti telur, buah, daging, ikan dan sayur. Di dalam tubuh vitamin larut air tidak disimpan dengan waktu yang lama. Kelebihan vitamin larut air dapat diekskresikan lewat urin. Jika Kecukupan gizi dan vitamin masih kurang terpenuhi maka dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi suplemen multivitamin.

Dalam pelaksanaan tridharma perguruan tinggi, edukasi masyarakat merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Dalam kesempatan kali ini akan dilakukan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya penggunaan suplemen dan vitamin guna menunjang nutrisi dan imunitas di era pandemi Covid-19. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat memiliki kesadaran akan pentingnya memilih sumber makanan yang bernutrisi serta penggunaan vitamin dan suplemen yang tepat untuk imunitas yang maksimal.

## **METODE PELAKSANAAN**

Lokasi Pelaksanaan Kuliah Kerja Mandiri (KKM) Universitas Bina Mandiri Gorontalo untuk Tahun 2021 berlokasi di Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. Kegiatan observasi dilaksanakan sebelum dan sesudah penempatan mahasiswa ke lokasi KKM di antaranya dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap situasi dan kondisi lingkungan masyarakatnya berdasarkan wawancara dan melakukan pengamatan dokumen mengenai profil Desa Tolondadu, sehingga diperoleh gambaran analisis situasi Desa Tolondadu yang merupakan karakteristik mengenai deskripsi wilayah dan potensi dari Desa Tolondadu

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi terkait pentingnya mengkonsumsi suplemen kesehatan dan bagaimana mengkonsumsi suplemen/vitamin menggunakan metode *door to door* di wilayah Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat terutama ibu-ibu yang ada di Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Kegiatan diawali dengan berkunjung kepada pihak terkait dilokasi penelitian tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan observasi baik secara langsung maupun melalui daring mengenai bagaimana kondisi di lapangan, kemudian menganalisa masalah yang ada agar dapat mengetahui apa saja yang dibutuhkan di lingkungan tersebut. Selanjutnya membuat rancangan kegiatan dalam bentuk proposal dan melakukan pengurusan ijin.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat merupakan sebuah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni kepada masyarakat. Kegiatan yang diberikan harus memberikan nilai tambah bagi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari seperti kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku. Gizi yang baik juga sangat penting sebelum, selama dan setelah infeksi. Infeksi menyebabkan tubuh korban menjadi demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat sangat penting selama pandemi ini. Meskipun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah infeksi Covid-19, mempertahankan pola makan gizi seimbang yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. (Kharisma, 2020).

Kecukupan gizi vitamin dan mineral termasuk sayur dan buah dapat meningkatkan sistem imunitas karena mengandung antioksidan penangkal senyawa jahat bagi tubuh. (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020). Sosialisasi dan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat bisa dilakukan dengan memberikan pemahaman akan pentingnya konsumsi sayur dan buah sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, melalui sosialisasi/penyuluhan yang lebih intensif, dilengkapi dengan poster, /ejletlbrosur dengan bahasa yang mudah dipahami masyarakat awam (Aswatini,dkk, 2008).

Edukasi tentang upaya meningkatkan imun tubuh ini sangat berguna bagi masyarakat banyak apalagi dengan kondisi pandemi seperti sekarang ini diperlukan imunostimulan untuk meningkatkan kemampuan tubuh menangkal infeksi virus. Meningkatkan imun tubuh dengan cara pola hidup dan pola makan yang sehat misalnya : makan makanan yang bergizi dan seimbang (4 sehat 5 sempurna), melakukan aktifitas fisik/olahraga, tidur yang cukup serta kelola stress dengan baik (Masa et al., 2021). Media pendidikan kesehatan merupakan alat bantu pendidikan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan agar penerimaan pesan-pesan kesehatan dapat mudah diterima oleh masyarakat atau “klien” (Notoatmodjo, 2010).





**Gambar 1. Edukasi dan Pendistribusian Vitamin**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan secara langsung dengan mengunjungi rumah warga satu per satu untuk melakukan sosialisasi dan distribusi vitamin. Dengan peserta penyuluhan merupakan masyarakat Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan.

Usaha untuk meningkatkan daya tahan tubuh bisa dilakukan dengan cara: 1) Cukup tidur atau istirahat 2) Olahraga dan terpapar cukup sinar matahari 3) Perbanyak konsumsi buah dan sayur 4) Berprilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 5) Menjaga jarak fisik dari orang lain.

Selain itu untuk hidup sehat tubuh harus mendapatkan gizi seimbang, ada 4 (empat) Pilar Gizi seimbang mencakup : 1) Mengonsumsi anekaragam pangan dengan proporsi makanan yang seimbang (karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin, 2) Membiasakan perilaku hidup bersih 3) Melakukan aktivitas fisik yang teratur, 4) Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Handoko, 2020).

Selama diberikan penyuluhan, masyarakat desa setempat tampak antusias dan memperhatikan terkait apa yang disampaikan oleh penyuluh dalam hal ini adalah mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar yang dilanjutkan dengan tanya jawab antara masyarakat terhadap penyuluh. *Output* dari kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat di Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan terkait pendidikan kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Kuliah Kerja Mandiri (KKM) merupakan perkuliahan yang dilaksanakan secara langsung di tengah-tengah masyarakat sebagai penerapan pengetahuan, ketrampilan dan sikap mahasiswa yang diperoleh di kampus. Kuliah Kerja Mandiri (KKM) mahasiswa

Universitas Bina Mandiri Gorontalo sebagai proses pembelajaran mahasiswa melalui berbagai aktivitas secara langsung di tengah-tengah masyarakat, dan secara aktif dan kreatif terlibat sebagai bagian dari masyarakat.

Kegiatan pengabdian di Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan menunjukkan bahwa sosialisasi berupa penyuluhan kepada masyarakat dapat menambah pengetahuan masyarakat terutama ibu-ibu dalam menjaga kesehatan tubuh dengan rutin mengkonsumsi vitamin agar dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang telah memfasilitasi pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih juga kepada Kepala Desa Tolondadu, Kecamatan Bolaang Uki, Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan yang telah memberikan tempat dan kesempatan kepada kami untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian di wilayah Desa Tolondadu.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aswatini, Noveria M., Fitranita. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Vol. III, No.2. Pusat Penelitian Kependudukan: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).
- Handoko, S. (2020). Gizi Seimbang Untuk Gaya Hidup Yang Sehat. Dipetik Februari Kamis, 2021, dari Gizi Seimbang Untuk Gaya Hidup Yang Sehat: <https://www.emc.id/id/care-plus/gizi-seimbang-untuk-gaya-hidup-yang-sehat>
- Kharisma, K. Y. (2020). Puskesmas Mlati II. Dipetik Februari Minggu, 2021, dari Pentingnya Menjaga Imunitas Tubuh Saat Pandemi COVID-19: <https://pkmmlati2.slemankab.go.id/pentingnya-menjaga-imunitas-tubuh-saat-pandemi-covid-19/>
- Masa, D. I. *et al.* (2021) 'Edukasi Tentang Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh', *Universitas Muhamadiyah Jakarta*.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2020) 'Guidelines to Balanced Nutrition During the Covid-19 Period', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, p. 31.
- Notoadmojo S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.