

## **Penyuluhan Manfaat Multivitamin untuk Imunitas Tubuh di Masa Pancaroba**

**Nur Cholis Endriyatno<sup>1</sup>, Dian Ayu Ningrum<sup>2,3</sup>, Eni Hafidzah<sup>3</sup>,  
Noveria Riski Ramadani<sup>4</sup>, Nur Cahyaningtyas<sup>5</sup>, Rahma Widiawati<sup>6</sup>**

*Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nur Cholis Endriyatno

E-mail: [nurcholisendriyatno@gmail.com](mailto:nurcholisendriyatno@gmail.com)

### **Abstrak**

*Sistem imun adalah suatu hal yang esensial serta perlu untuk dijaga, hal tersebut dilakukan agar daya tahan tubuh tetap dalam kondisi yang kuat serta optimal. Tubuh dengan sistem imun dalam kondisi yang baik serta kuat sangat penting dan memiliki peran vital bagi pertahanan tubuh, terutama dalam hal pencegahan berbagai penyakit terutama yang menular, terlebih lagi saat musim pancaroba. Sebagian dari masyarakat di kelurahan pandanarum tirta diketahui masih ada yang kurang begitu peduli terhadap kesehatan terutama dalam menjaga daya tahan tubuh. Dari latar belakang tersebut maka dilakukanlah kegiatan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di daerah mengenai pentingnya peran multivitamin di musim pancaroba. Edukasi dilakukan dengan penyampaian materi dan diskusi tanya jawab. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dalam bentuk penyuluhan dengan tujuan yaitu untuk membantu masyarakat agar dapat mengubah pola hidup/perilaku dan sadar akan pentingnya mengkonsumsi multivitamin untuk imunitas pada musim pancaroba. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat memahami tentang pentingnya mengkonsumsi multivitamin di musim pancaroba dan dapat juga mengetahui informasi cara penggunaan multivitamin yang baik dan tepat untuk mendapatkan serta memaksimalkan terapi. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini yaitu masyarakat menjadi lebih mengetahui, memahami, dan tertarik terhadap pentingnya manfaat multivitamin bagi imunitas tubuh pada musim pancaroba.*

**Kata kunci** - Multivitamin, Edukasi, Pancaroba

### **Abstract**

*The immune system is an essential thing and needs to be maintained, this is done so that the body's immune system remains in a strong and optimal condition. A body with a good and strong immune system is very important and has a vital role in the body's defense, especially in terms of preventing various diseases, especially infectious ones, especially during the transition season. Some of the people in the Pandanarum Tirta sub-district are known to be less concerned about health, especially in maintaining their immune system. From this background, educational activities were carried out to increase public understanding in the blood about the importance of the role of multivitamins in the transition season. Education is carried out by delivering material and question and answer discussions. This community service activity is in the form of counseling with the aim of helping the community to*

*change their lifestyle/behavior and be aware of the importance of consuming multivitamins for immunity in the transition season. With this activity, it is hoped that the public can understand the importance of taking multivitamins in the transition season and can also find out information on how to use multivitamins properly and appropriately to obtain and maximize therapy. The conclusion of this service activity is that the community becomes more aware, understands, and is interested in the importance of the benefits of multivitamins for body immunity in the transition season.*

**Keywords** - Multivitamins, Education, Transition

## **PENDAHULUAN**

Perubahan iklim di dunia secara global telah terjadi dan tidak dapat dihindarkan, hal tersebut tentunya telah dirasakan dan melanda di beberapa Negara di dunia ini, salah satunya adalah negara Indonesia. Berdasarkan informasi pengamatan dan kajian dari Badan Meteorologi dan Klimatologi Geofisika (BMKG), secara signifikan sebagian besar wilayah di Indonesia telah terjadi peningkatan suhu dalam 30 tahun terakhir ini. Selain itu, banyak bukti yang terlihat beberapa diantaranya adalah dengan adanya peningkatan konsentrasi gas rumah kaca, serta adanya penurunan luas es di pegunungan Jaya Wijaya (BMKG, 2015). Pancaroba merupakan sebuah masa yang ditandai dengan adanya peralihan musim utama di Indonesia, musim tersebut yaitu hujan dan kemarau. Masa pancaroba biasa ditandai dengan munculnya frekuensi tinggi badai, guntur, hujan dengan intensitas deras/lebat yang disertai petir serta angin kencang. Pada masa pancaroba ini pada umumnya frekuensi orang yang sakit akan meningkat terutama penyakit spesifik seperti pada saluran pernapasan atas, seperti batuk, flu, dan pilek. Penyakit yang timbul tersebut dapat diminimalisir dengan mengkonsumsi multivitamin. Sistem imun adalah sebuah bagian yang memiliki fungsi esensial serta perlu senantiasa dijaga dengan tujuan agar daya tahan tubuh tetap kuat serta optimal. Sistem imun dengan kondisi kuat dan optimal memiliki peran yang penting bagi pertahanan tubuh manusia dalam pencegahan penyakit yang dapat menular (Setyoningsih et al., 2021). Multi vitamin dapat meningkatkan system imun tubuh sehingga tubuh mampu bertahan dalam keadaan sehat (Yani et al., 2021).

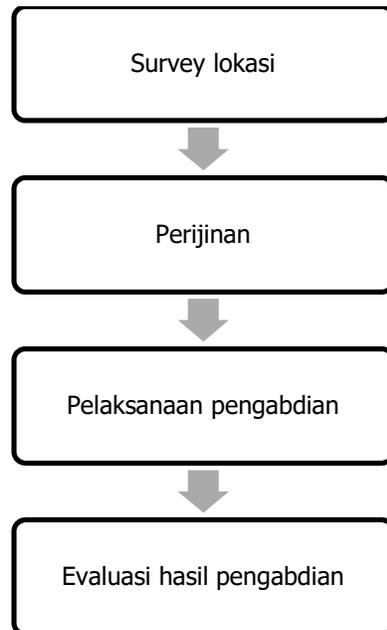
Multivitamin merupakan seidaan farmasi yang terdiri dari zat aktif berupa vitamin baik tunggal ataupun kombinasi antar vitamin atau kombinasi dengan zat mineral. Kebutuhan vitamin didalam tubuh manusia sangat sedikit selain itu vitamin sendiri tidak dapat disintesis atau diproduksi oleh tubuh manusia secara cukup (Yulawati & Djannah, 2020). Menurut Rawung et al., (2021) vitamin merupakan sebuah senyawa organik dimana pada umumnya terkandung dalam makanan dengan kadar yang sedikit dan membutuhkan total yang relatif besar untuk jalanya fungsi metabolisme normal. Vitamin terbagi menjadi 2 jenis yaitu vitamin larut dalam lemak dan vitamin larut dalam air. Vitamin yang larut dalam lemak contohnya adalah Vitamin A, D, E, dan K. Sedangkan vitamin larut dalam air contohnya adalah vitamin B dan C. Vitamin yang larut air biasanya terkandung dalam makanan seperti telur, buah, daging, ikan dan sayur. Didalam tubuh vitamin larut air tidak disimpan dengan waktu yang lama. Kelebihan vitamin larut air dapat diekskresikan lewat urin.

Multivitamin dapat juga menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dengan dosis yang sangat besar serta pemakaiannya dalam jangka yang sangat panjang. Multivitamin dengan kadar yang terlalu tinggi dapat menyebabkan efek samping pada organ tubuh manusia, bisa juga efek toksik yang berasal dari akumulasi vitamin-vitamin yang tidak dapat dikeluarkan atau diekskresikan oleh tubuh. Untuk vitamin-vitamin yang dapat larut dalam air, kadar vitamin yang sangat tinggi akan berakibat pada kerja ginjal yang semakin berat dalam proses penyaringan. Sedangkan vitamin yang dapat diserap lemak, kelebihan zat tersebut akan disimpan sehingga tubuh manusia dapat mengalami keracunan. Selain itu multivitamin juga memiliki efek samping lainnya contohnya rambut rontok, sakit kepala, muntah, mual, gangguan tidur, dan kulit bersisik (Schulman & Dean, 2007).

Konsultasi multivitamin agar mendapatkan efek terapi yang maksimal dan terhindar dari efek samping harus dilandasi dengan informasi yang baik dan benar. Aspek pelayanan kefarmasian, salah satunya melalui Pelayanan Informasi Obat dapat menjadi solusi dalam menangani permasalahan tersebut. Beberapa informasi perlu dikaji dan disosialisasikan seperti aturan pakai, dosis, Efek samping, duplikasi, Interaksi, serta berbagai hal yang masuk didalam *Drug Related Problem* (DRP) telah menjadi konsen pembahasan utamanya (Paneo et al., 2022). Dari latar belakang tersebut maka dari itu diperlukan penyuluhan mengenai manfaat multivitamin untuk menjaga imunitas tubuh yang mencakup penjelasan mengenai multivitamin, penyimpanan obat, cara pakai, dan lain sebagainya.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini merupakan kegiatan penyuluhan mengenai manfaat multivitamin untuk imunitas tubuh di masa pancaroba. Pengabdian ini dilakukan dengan melihat kondisi sekitar kota pekalongan khususnya kelurahan pandanarum tirto. Tempat pengabdian berdasarkan pandangan bahwa masyarakat di daerah tersebut masih kurang memperdulikan kesehatan serta menjaga daya tahan tubuh maka dari itu diperlukan edukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di daerah tersebut tentang bagaimana pentingnya peran multivitamin di musim pancaroba. Alur pelaksanaan pengabdian tertera pada gambar 1.



Gambar 1  
Alur pelaksanaan pengabdian

Langkah dan metode dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan penyampaian materi dan diskusi. Secara umum kegiatan pengabdian dilakukan dengan prosedur sebagai berikut :

1. Survey lokasi Survey lokasi dilakukan guna mengetahui masalah yang ada di Desa Pandanarum khususnya RT 02. Selain itu survey lokasi dilakukan untuk menentukan dan mengatur jalanya pelaksanaan pengabdian pada hari yang telah ditentukan.

2. Legalitas perijinan pelaksanaan pengabdian Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan legalitas perijinan pelaksanaan pengabdian. Legalitas perijinan tersebut dilakukan antara pelaksana pengabdian dengan ketua RT setempat.
3. Pelaksanaan pengabdian Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada hari Jumat, 10 juni 2022. Dalam pengabdian tersebut diawali dengan persiapan, pembukaan, penyampaian materi, diskusi tanya jawab, dan penutup.
4. Evaluasi Evaluasi pengabdian dilakukan dengan menyimpulkan hasil pengabdian masyarakat tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan persiapan kegiatan yaitu dengan menentukan lokasi sebagai sasaran kegiatan pengabdian masyarakat. Pengabdian ini dilakukan dengan menagngkat tema penyuluhan manfaat multivitamin bagi imunitas tubuh pada musim pancaroba. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Pandanarum, Kec. Tirto, Kota Pekalongan. Setelah penentuan kegaitan lokasi pengabdian, dilakukan pengiriman surat permohonan untuk legalitas perijinan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada Bapak RT 02 Desa Pandanarum Kec. Tirto, Kota Pekalongan. Berdasarkan surat tersebut , RT Desa Pandanarum memberi ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat disekolah tersebut pada tanggal 10 juni 2022.

Pelaksanaan Kegiatan Kegiatan pengabdian ini dilakukan secara terjadwal dan sistematis yang tertera pada tabel 1. Pada tahap pertama kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberi materi penyuluhan secara langsung dengan menggunakan media power point yang ditayangkan melalui proyektor LCD kepada para audience yang didampingi oleh Bapak RT Desa Pandanarum. Kegiatan ini dilaksanakan pukul 10.00 tanggal 10 juni 2022 di rumah salah satu warga yang secara terperinci tertera pada tabel 1.

Tabel 1  
Pelaksanaan kegiatan pengabdian

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Pembukaan	
2.	Penyampaian materi	

		
3.	Diskusi	
4.	Penutup dan penyerahan hadiah	

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengenalan tim terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pendekatan dengan tujuan menggali pengetahuan umum mengenai multivitamin dan banyak masyarakat yang kurang mengetahui pentingnya mengonsumsi multivitamin di musim pancaroba. Setelah menggali dan memperoleh tingkat pengetahuan dasar masyarakat terhadap vitamin kemudian

pemateri mulai memaparkan materi manfaat multivitamin bagi imunitas di musim pancaroba. Materi yang disampaikan mencakup :

1. Latar belakang  
Latar belakang berisi mengenai pancaroba yang memungkinkan meningkatkan frekuensi orang yang menderita penyakit saluran pernapasan atas, seperti flu, pilek atau batuk. Pada musim tersebut penyakit-penyakit pada umumnya relatif meningkat. Kemudian cara untuk mengatasi hal tersebut, seperti pemanfaatan multivitamin.
2. Fungsi dan pentingnya multivitamin  
Penyampaian materi ini berupa penjelasan mengenai multivitamin yang mencakup
  - a. Multivitamin yang berfungsi sebagai suplemen makanan dengan vitamin, mineral makanan, dan elemen nutrisi lainnya serta untuk membantu menjaga kekebalan tubuh, vitamin juga berperan penting untuk melawan bakteri penyebab penyakit.
  - b. Multivitamin yang memiliki manfaat yaitu sebagai pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dimana belum tercukupi dengan konsumsi makanan sehari-hari. Contohnya adalah berbagai vitamin seperti vitamin A, vitamin C, vitamin D, dan sebagainya
3. Contoh multivitamin Pada penyampaian materi juga disampaikan contoh-contoh multivitamin. Contoh tersebut berupa produk yang berada dipasaran. Hal tersebut bertujuan agar masyarakat lebih mengenal dan mengetahui produk yang bisa diperoleh, sehingga tingkat pengetahuan masyarakat juga akan meningkat. Hal tersebut berlandaskan kebanyakan masyarakat terutama pedesaan umumnya terpacu pada satu produk, padahal produk lain yang serupa juga banyak.
4. Cara konsumsi dan penyimpanan Dalam materi ini dijelaskan mengenai cara konsumsi vitamin termasuk waktu pemakaian dan penggunaannya (setelah atau sesudah makan). Selain itu penyimpanan multivitamin juga dijelaskan di materi ini. Hal ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat agar obat tersebut tetap stabil dalam penyimpanan, karena beberapa obat dapat rusak dikarenakan beberapa hal seperti suhu, kelembapan, fotodekomposisi, dan lain-lain.
5. Efek samping konsumsi vitamin dalam jangka Panjang Penggunaan multivitamin di kehidupan sehari-hari juga perlu diperhatikan. Pada umumnya vitamin dikonsumsi rutin maksimal 2 minggu setelah itu dijeda kurang lebih 1 minggu kemudian boleh dikonsumsi lagi. Hal tersebut dilakukan guna menghindari penumpukan vitamin yang berlebih di dalam tubuh.

Pada proses penyampaian materi masyarakat di Desa Pandanarum tampak aktif dalam memperhatikan. Kegiatan ini kurang lebih berlangsung selama 1 jam yang dihadiri 20 warga dan diakhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mengajukan pertanyaan. Didapatkan 3 pertanyaan dari masyarakat penyuluhan terkait isi materi yang tertera pada tabel 2.

Tabel 1  
Diskusi kegiatan pengabdian

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Sirup anak itu biasanya disimpan di mana? Terus kalo sudah dibuka masa kadaluwarsanya sampai kapan?	Sirup anak yang belum dibuka disimpan di dalam suhu ruangan, untuk masa BUDnya sirup yang telah dibuka yaitu tidak lebih dari 14 hari sirup anak yang sudah dibuka disimpan di dalam suhu 2-8 °C.

2.	Saya pernah mengonsumsi multivitamin tapi pagi-paginya malah muntah-muntah seperti keracunan	Apakah multivitamin yang dikonsumsi itu sudah dengan dosis yang benar, kemungkinan muntah itu karena disebabkan makanan yang dikonsumsi sebelum minum multivitamin itu. Selain itu kerusakan dari produk obat juga memungkinkan. Kerusakan obat bisa dilihat dari warna, bentuk dan bau. Kerusakan obat bisa karena suhu, cahaya, air, dan lain sebagainya
3.	Apakah sayuran yang sudah dimasak boleh dihangatkan kembali atau dimasak kembali?	Sayuran yang telah dimasak sebaiknya jangan dihangatkan kembali atau dimasak lagi karena kandungan yang terkandung dalam sayur itu mungkin akan rusak atau hilang, tips memasak sayur yang benar itu tidak dimasak dengan lama.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa secara garis besar masyarakat dengan sasaran kegiatan pengabdian ini mendapatkan respon dengan antusias sangat baik saat pelaksanaan pengabdian ditemukan bahwa mayoritas masyarakat menjadi lebih mengetahui, memahami, dan tertarik terhadap pentingnya manfaat multivitamin bagi imunitas tubuh pada musim pancaroba.

### Daftar Pustaka

- BMKG. (2015). *Buku Informasi Perubahan Iklim Dan Kualitas Udara Di Indonesia*. Pusat Perubahan Iklim dan Kualitas Udara (BMKG (ed.)). Kedeputan Bidang Klimatologi.
- Paneo, M. A., Latif, M. S., & Azis, D. (2022). Pemberian Multivitamin dan Masker Medis Sebagai Peningkat Kekebalan Tubuh Pada Masyarakat Kota Gorontalo Terhadap Virus Covid-19 di CityMall Kota Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1, 6–10. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/Jpmf/article/view/13949>
- Rawung, R. J. H., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Asupan Vitamin Larut Air Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Pada Masa Pembatasan Sosial Covid-19. *Jurnas KESMAS*, 10(1), 14–22.
- Schulman, R., & Dean, C. (2007). *Solve It With Supplements: The Best herbal and Nutritional Supplement to Help Prevent and Heal More Than 100 Common Health Problems*. Rodal Inc.
- Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Rahmawati, A., Wijaya, H. M., & Lina, R. N. (2021). Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 136–150.
- Yani, K. T. P. A., Kurnianta, P. D. M., Duwi, K., Cahyadi, Esati, N. K., Sawiji, R. T., Darmawan, G. A., Pramana, I. G. K. A., Sujayanti, L. G. T., Ria, K., Putra, D., & Purnamasari, I. G. A. P. P. (2021). Manfaat Suplemen Dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Acta Holistica Pharmacia*, 3(1), 9–21.
- Yuliawati, K., & Djannah, S. N. (2020). Bagaimana Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang Konsumsi Multivitamin Suplemen Selama Pandemi Covid-19? *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 7(3), 123–134.