

# Bijak Mengonsumsi Suplemen di Masa Pandemi Covid-19

Monday, 11 May 2020 WIB, Oleh: Agung




Sejak merebaknya pandemi Covid-19 banyak anjuran untuk mengonsumsi suplemen atau vitamin untuk penambah daya tahan tubuh. Meski tidak sepenuhnya benar, vitamin-vitamin seperti vitamin C dan multivitamin yang mengandung zat besi dinilai bisa mencegah penularan virus corona sehingga masyarakat pun kemudian diminta untuk bijak dalam memilih dan menggunakan suplemen.

Kajian Dra. apt. Tri Murti Andayani, Sp.FRS, PhD dan drh. Retno Murwanti,MP, PhD, dosen Departemen Farmakologi dan Farmasi Klinik, Fakultas Farmasi UGM, menyatakan vitamin berbeda dengan suplemen, vitamin adalah zat atau senyawa organik kompleks yang berfungsi mengatur proses metabolisme tertentu dalam tubuh, sedangkan suplemen adalah nutrisi yang digunakan untuk melengkapi makanan, terdiri dari satu atau lebih bahan yang dapat berupa vitamin, mineral, herbal atau tumbuhan, dan asam amino.

"Vitamin berasal dari makanan dan buah-buahan yang bersifat organik dan suplemen umumnya diproduksi secara mekanik, mengandung beberapa macam vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh," ujar Tri Murti Andayani, di Fakultas Farmasi UGM, Senin (11/5).

Secara umum vitamin dibagi menjadi dua tipe, yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin yang larut dalam air, yaitu vitamin B dan C tidak dapat disimpan dalam jumlah banyak dalam tubuh dan akan dibuang melalui urine. Vitamin larut dalam lemak diantaranya adalah vitamin A, D, E dan K, dan mengonsumsi vitamin ini harus berhati-hati karena jika dosisnya terlalu tinggi akan terakumulasi dalam tubuh.



Tri Murti menandakan pada dasarnya sistem imun dapat ditingkatkan oleh nutrisi yang mendukung dari aneka makanan, sayur atau buah-buahan. Sumber dari vitamin B terdapat di beberapa makanan, buah-buahan maupun sayuran seperti ragi, beras, pisang, alpukat, telur, keju, ikan, daging sapi, sayuran, kacang dan lain-lain.

Vitamin B ini sangat diperlukan oleh tubuh dan jika kekurangan dapat menyebabkan gangguan, seperti misalnya kekurangan vitamin B6 dan B12 dapat menyebabkan anemia. Vitamin C diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan tidak dapat diproduksi oleh tubuh.

Sementara itu, sumber vitamin C alami dapat diperoleh dari buah-buahan yang kaya vitamin C seperti strawberry, kiwi dan buah-buahan sitrus. Sumber dari vitamin A dapat diperoleh antara lain dari minyak ikan, wortel, brokoli, telur, dan susu. Vitamin D penting untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tulang dengan membantu absorpsi kalsium di usus.

"Vitamin D dapat diperoleh dari paparan sinar matahari, dapat juga diperoleh dari makanan seperti ikan salmon, telur, keju dan produk susu olahan. Sumber vitamin E diantaranya dari buah kiwi, kacang almond, alpukat, telur, susu, dan kacang dan sumber dari vitamin K umumnya berasal dari sayuran hijau seperti sledri, alpukat dan buah kiwi," terangnya.

Lebih lanjut Tri Murti menjelaskan suplemen merupakan produk yang mengandung satu atau lebih vitamin, mineral, asam amino, asam lemak dan serat. Selain itu, suplemen dapat berupa produk alami berupa herbal atau bahan alami non tumbuhan, yang dikemas dalam bentuk tablet, pil, kapsul, kapsul lunak atau cairan.

Saat ini, banyak sekali jenis suplemen yang beredar di pasaran, seperti multivitamin yang mengandung tiga atau lebih vitamin dan mineral, seperti vitamin C, B, A, D3, E, K, tembaga, seng, besi, kalsium, magnesium, dan lain-lain, atau suplemen nonvitamin nonmineral, seperti minyak ikan, probiotik, echinacea, suplemen bawang putih, dan lain-lain. Suplemen bukan pengganti makanan sepenuhnya tetapi kita tetap perlu mengonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Suplemen tidak seperti obat, suplemen tidak ditujukan untuk mengatasi, mendiagnosis, mencegah atau menyembuhkan penyakit. Bahkan, beberapa suplemen mengandung bahan aktif yang memiliki efek biologik dalam tubuh sehingga dapat membahayakan jika tidak digunakan secara tepat. Kombinasi suplemen, memberikan suplemen bersama obat, mengganti obat dengan suplemen atau menggunakan suplemen secara berlebihan adalah tindakan yang tidak tepat.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih dan menggunakan suplemen atau vitamin pertama adalah memastikan apakah memang benar-benar perlu mengonsumsi atau membutuhkan suplemen. Hindari mengonsumsi suplemen untuk tujuan pengobatan tertentu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau apoteker sebelum menggunakan suplemen untuk memastikan kandungan suplemen sesuai yang diperlukan karena setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda.

"Jika memang diperlukan, baca label kemasan terlebih dahulu untuk mengetahui bahan yang terkandung, jumlah kandungan, dan bahan tambahan lainnya," jelasnya.

Retno Murwanti menambahkan, efektivitas dan keamanan suplemen dapat dinilai dari kandungan kimia produk tersebut, cara kerja dalam tubuh, takaran pemakaian dan proses pembuatannya. Penelitian yang dilakukan pada 35.533 pria yang berisiko mengalami kanker prostat di United

States, Canada dan Puerto Rico menunjukkan bahwa pria yang mengonsumsi vitamin E memiliki risiko untuk mengalami kanker prostat lebih tinggi dibandingkan placebo.

Sedangkan vitamin C yang diketahui memiliki beberapa fungsi fisiologi seperti aktivitas antioksidan, meningkatkan sistem imun dan sintesis kolagen, carnitine dan neurotransmitter, tetapi dari beberapa penelitian menunjukkan mengonsumsi vitamin C tidak memberikan manfaat yang signifikan dalam mencegah kanker, menurunkan mortalitas, mencegah gangguan jantung dan menurunkan kejadian common cold (flu).

"Hal lain yang harus dipastikan juga adalah apakah suplemen tersebut sudah terdaftar di Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia, untuk memastikan apakah kualitas suplemen yang dikonsumsi sudah memenuhi standar dan tidak mengandung bahan yang membahayakan kesehatan," ujar Retno.

Retno menandakan vitamin dan suplemen sebaiknya dikonsumsi di saat tubuh memang membutuhkan saja. Konsumsi vitamin dan suplemen yang tidak tepat dapat menyebabkan efek yang tidak diharapkan.

Selain itu, jika mengonsumsi obat-obatan rutin kemungkinan dapat menyebabkan interaksi obat. Kandungan gizi dari makanan, seperti protein serat, vitamin atau mineral memiliki peran lebih besar dalam mendukung sistem imun dibandingkan suplemen yang dijual di apotek atau toko kesehatan.

"Dengan mengonsumsi makanan sehat, melakukan olah raga secara teratur, menjaga berat badan, menghindari stres dan tidur yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Jika kebutuhan nutrisi harian tidak dapat dipenuhi, dapat mengonsumsi suplemen dan vitamin untuk mendapatkan asupan nutrisi tambahan, namun perlu bijak dalam memilih dan menggunakannya," tuturnya.

Penulis : Agung Nugroho

---

## **Berita Terkait**

- [Cara Bijak Kelola Keuangan Jelang Lebaran di Masa Pandemi Covid-19](#)
- [Rektor UGM Ingatkan Pentingnya Bijak Memilih Obat](#)
- [Jangan Konsumsi Suplemen Secara Berlebihan](#)
- [Selow Funcisa Minuman Suplemen Berbahan Herbal](#)
- [Tips Menjaga Tubuh Tetap Sehat di Tengah Pandemi Corona](#)