

**OPTIMALISASI KESEHATAN DAN DAYA TAHAN TUBUH DALAM RANGKA
MENYAMBUT PUASA RAMADHAN****Yunita Astriani Hardayati¹, Tuti Asrianti Utami^{2*}, Kristina Lisum³, Monica
Alfriyani⁴, Steffy Cintya Riana⁵**¹⁻⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

Email Korespondensi: yunitastiksc@gmail.com

Disubmit: 11 Januari 2024

Diterima: 13 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.13803>**ABSTRAK**

Optimalisasi kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh ketika menjalani puasa Ramadhan, salah satunya dapat dilakukan dengan mengonsumsi Vitamin C. Vitamin C atau asam askorbat merupakan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk memperkuat imunitas atau sistem kekebalan tubuh, mencegah kerusakan sel, membentuk kolagen, dan mempercepat proses penyembuhan luka. Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi civitas akademika dilingkungan LLDKTI Wilayah 3 dengan mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan melalui pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan tinggi vitamin atau konsumsi suplemen vitamin untuk mencegah berbagai penyakit. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan skrining awal status kesehatan civitas akademika LLDIKTI wilayah III kepada peserta yang sudah dinyatakan aman dan melakukan pemberian injeksi vitamin C. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dari 150 peserta diantaranya 2 peserta (1,3 %) berminat untuk suntik vitamin dengan alasan mengatasi pegal dan lelah, 4 peserta (2,56 %) untuk menjaga kesehatan kulit, dan 150 peserta (96,2%). Saran pengabdian masyarakat ini penting dilakukan secara berkala, agar civitas akademika mampu meningkatkan kesehatan secara optimal dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata Kunci: Imunitas Tubuh, Optimalisasi Kesehatan, Puasa**ABSTRACT**

Optimizing health and increasing body endurance when fasting during Ramadan can be achieved by consuming Vitamin C. Vitamin C or ascorbic acid is a nutrient that the body needs to strengthen immunity or the immune system, prevent cell damage, form collagen, and improve the wounds healing process. The aim of this community service is expected to increase the motivation of the academic community in the LLDKTI Region 3 environment by maintaining and improving health status through a healthy lifestyle and consuming foods high in vitamins or vitamin supplements to prevent various diseases. The method used to carry out an initial screening of the health status of the LLDIKTI region III academic community for participants who had been declared safe and administered vitamin C injections. The results of community service activities from 150 participants included 2 participants (1.3%) interested in injecting

vitamin C. reasons for overcoming aches and fatigue, 4 participants (2.56%) to maintain healthy skin, and 150 participants (96.2%). This community service suggestion is important to carry out regularly so that the academic community can improve health optimally and increase energy. hold your body.

Keywords: Immunity, Health Optimization, Fasting

1. PENDAHULUAN

Era digital seperti sekarang ini membawa banyak perubahan terutama berkaitan dengan pola aktivitas seseorang. Perkembangan teknologi membuat seseorang dapat mudah mengakses segala kebutuhannya melalui layanan digital. Selain memberikan dampak positif seperti kemudahan, efektifitas waktu dan tenaga, ternyata perkembangan era digital juga memiliki dampak negatif seperti *sedentary lifestyle* (Hairudin et al., 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan *sedentary lifestyle* sebagai gaya hidup yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan diluar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit yakni <1,5 METs (Kemenkes 2019; Syafitri 2019).

Kalangan civitas akademika lebih banyak bekerja didepan komputer atau laptop selama berjam-jam didalam ruangan (Sudimin 2020). Kondisi ini membuat civitas akademika memiliki kecenderungan kurang melakukan aktivitas fisik dan kurang terpapar sinar matahari yang juga berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh (Soplestuny, Susanto, & Santoso 2021). Selain pola aktivitas fisik yang kurang, kesibukan sering kali membuat mereka kurang memperhatikan asupan gizi seimbang pada makanan sehingga tubuh rentan mengalami kekurangan vitamin, salah satunya adalah vitamin C.

Vitamin C atau asam askorbat merupakan salah satu nutrisi yang dibutuhkan tubuh karena beberapa fungsi penting yang dimilikinya diantaranya memperkuat imunitas / sistem kekebalan tubuh, mencegah kerusakan sel, membentuk kolagen, dan mempercepat proses penyembuhan luka (Sintya., 2019). Vitamin C bisa didapatkan melalui asupan makanan yang kaya akan kandungan vitamin C seperti pada buah-buahan maupun sayuran. Namun demikian terkadang vitamin C yang dibutuhkan tubuh tidak sebanding dengan asupan vitamin C yang didapat melalui makanan, sehingga tubuh dapat mengalami defisiensi atau kekurangan vitamin C. Hal ini biasanya disebabkan oleh karena pola makan dan asupan makanan yang kurang sehat, diit ekstrim, makan tidak sesuai dengan pola gizi seimbang, ataupun adanya gangguan fungsi pencernaan tubuh.

Pada kondisi defisiensi vitamin C seseorang bisa menjadi mudah terserang penyakit salah satunya diakibatkan karena menurunnya daya tahan tubuh dan kurangnya kemampuan tubuh menangkal efek radikal bebas yang dapat memicu berbagai terjadinya penyakit. Pada kondisi demikian suntikan vitamin C dibutuhkan sebagai upaya memenuhi kebutuhan vitamin C didalam tubuh.

Tujuan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan stamina dari civitas akademika dalam mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan melalui pola hidup sehat salah satunya dengan pemberian suplemen vitamin untuk mencegah berbagai penyakit.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kalangan civitas akademika rentan mengalami kekurangan vitamin dikarenakan kesibukan yang membuat mereka kurang memperhatikan asupan gizi seimbang pada makanan. Kurangnya aktifitas fisik dan paparan sinar matahari membuat mereka juga rentan mengalami sakit karena menurunnya daya tahan tubuh.

Vitamin C tambahan melalui suntikan dapat diberikan sebagai salah satu upaya meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat tubuh sehat dan bugar dalam menyambut datangnya bulan Suci Ramadhan. Berdasarkan hal tersebut, sangat perlu dilakukan upaya prevensi kesehatan dengan memberikan suplemen vitamin C melalui suntikan. Harapannya dengan upaya tersebut diharapkan dapat meningkatkan motivasi civitas akademika dilingkungan LLDKTI Wilayah 3 dapat mempertahankan dan meningkatkan status kesehatan melalui pola hidup sehat salah satunya dengan mengkonsumsi makanan tinggi vitamin atau konsumsi suplemen vitamin untuk mencegah berbagai penyakit.



Gambar 1. lokasi pengabdian

3. KAJIAN PUSTAKA

Puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam dimana setiap muslim yang telah *mukallaf* diwajibkan untuk melaksanakannya, tujuannya untuk takwa dalam melaksanakan perintah dan menjauhi laranganNya misalnya tidak mengkonsumsi makanan, minuman dan melakukan hubungan badan dengan pasangan pada siang hari bulan Ramadhan (Khodijah 2023). Puasa terbukti akan memperlambat proses penuaan, mampu membersihkan tubuh (detoksifikasi) dan merangsang proses pemulihan diri sendiri, menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol, menambah kemampuan kontrol diri, mengendorkan stress, mempertajam kemampuan indrawi, meningkatkan kualitas seksual, bahkan mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit (Subrata & Dewi., 2023).

Fasting Center International dari Amerika Serikat yang dipimpin oleh Dennis Paulson, selama 35 tahun telah menangani sejumlah pasien dari 220 negara. Institusi ini merekomendasikan puasa dalam program penurunan berat badan, karena manfaatnya juga terbukti dapat mengeluarkan toksin, memperbaiki stamina, juga memperbaiki kesehatan mental dan fisik tubuh

kita, serta yang paling penting yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup (Attinà et al. 2021).

Asupan makanan atau energi menjadi berkurang ketika berpuasa sehingga tubuh akan menggunakan cadangan energi. Tubuh manusia akan mengurai cadangan lemak, kemudian diubah menjadi energi sebagai proses otolisi (Wilkins 2022).

Untuk membantu mengoptimisasi kesehatan dan memperkuat daya tahan tubuh, mencegah kerusakan sel, membentuk kolagen dapat dibantu dengan mengkonsumsi Vitamin C (Savitri 2023). Penelitian (Andreyas 2020), mengkonsumsi vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi karena vitamin C dapat membantu proses dalam pembentukan sel darah merah kembali dari makanan yang dikonsumsi. Vitamin C didapatkan melalui asupan makanan yang kaya akan kandungan vitamin C seperti pada buah-buahan maupun sayuran. Vitamin C yang dibutuhkan tubuh tidak sebanding dengan asupan vitamin C yang didapat melalui makanan, sehingga tubuh dapat mengalami defisiensi atau kekurangan vitamin C. Kondisi ini terjadi karena pola makan dan asupan makanan yang kurang sehat, diet ekstrim, makan tidak sesuai dengan pola gizi seimbang, ataupun adanya gangguan fungsi pencernaan tubuh.

Kalangan civitas akademika memiliki pekerjaan yang terus berjalan bahkan ketika bulan puasa Ramadhan, sehingga rentan mengalami kekurangan vitamin, salah satunya adalah Vitamin C (Ramitan et al., 2022).

LLDIKTI Wilayah 3 berupaya agar civitas akademika dapat mempertahankan status kesehatan di bulan Ramadhan terutama dalam kondisi berpuasa yaitu dengan melalui pola hidup sehat diantaranya dengan mengkonsumsi makanan seimbang dan bergizi atau pemberian suplemen vitamin untuk mencegah berbagai penyakit. Kegiatan pengabdian Masyarakat di LLDIKTI wilayah III bertujuan melakukan skrining awal kesehatan fisik dilanjutkan dengan pemberian Vitamin C sebanyak 1000 mg melalui intravena pada civitas akademika LLDikti wilayah III yang menghadiri rapat koordinasi.

4. METODE

a. Tahap Persiapan

Tim panitia STIK Sint Carolus menerima surat permohonan tenaga kesehatan untuk melakukan suntik vitamin C dari LLDIKTI Wilayah 3. Melakukan rapat koordinasi dan persiapan dengan tim tenaga medis dari Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Kalbe Farma Tbk. Persiapan dilakukan mulai dengan persiapan alat dan formulir skrining kesehatan, serta alat dan perlengkapan suntik vitamin C. Koordinasi dilakukan juga meliputi pembagian peran dimana tenaga medis dari Fakultas Kedokteran YARSI bertugas melakukan skrining awal status kesehatan sementara Tim STIK Sint Carolus melakukan pemberian injeksi vitamin C kepada peserta yang sudah dinyatakan aman dan boleh dilakukan tindakan injeksi.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Universitas BSI Convention Center, Kaliabang, Bekasi dengan sasaran peserta Rakorda Civitas Akademika di lingkungan LLDIKTI Wilayah 3. Tahap kegiatan terdiri dari proses registrasi atau pendaftaran peserta, skrining awal status kesehatan dan alergi, selanjutnya penyuntikan vitamin C.

c. Evaluasi

1) Struktur

Jumlah peserta 156 orang yang terdiri dari 50% peserta laki-laki dan 50% peserta Perempuan. 8 orang calon peserta tidak dapat dilakukan tindakan penyuntikan karena tidak memenuhi syarat dari saat dilakukan skrining kesehatan awal.

2) Proses

Peserta yang berminat mendapat suntikan vitamin C melakukan registrasi dengan mengisi identitas peserta, riwayat penyakit, riwayat alergi, serta persetujuan tindakan penyuntikan vitamin C melalui link *google form* yang telah disediakan. Setelah melakukan registrasi calon peserta akan dilakukan pengukuran tekanan darah dan asesmen langsung terkait status kesehatan. Peserta yang dinyatakan sehat dan bebas alergi langsung menuju ke meja tindakan untuk dilakukan penyuntikan vitamin C melalui intravena. Setelah disuntik, peserta diminta untuk duduk dikursi observasi selama kurang lebih 10 menit. Jika dinyatakan tidak ada keluhan, peserta dapat meninggalkan tempat kegiatan.

3) Hasil

Hasil kegiatan diketahui bahwa dari 156 peserta, sebanyak 65,3% tidak memiliki kebiasaan minum suplemen vitamin, 96,2% mengikuti suntik vitamin C dengan alasan ingin menjaga daya tahan tubuh. Sebagian besar peserta mengungkapkan senang dan puas atas kegiatan yang dilakukan dan berharap kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan kembali dikemudian hari.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Bina Sarana Informatika Convention Center dengan tetap mengacu kepada kebijakan pemerintah untuk tetap menerapkan protokol kesehatan di area publik yaitu menggunakan masker dan menjaga jarak. Sasaran dalam kegiatan ini adalah civitas akademika di lingkungan LLDikti Wilayah III yang sedang mengikuti kegiatan Rakorda berjumlah sekitar 600 peserta.

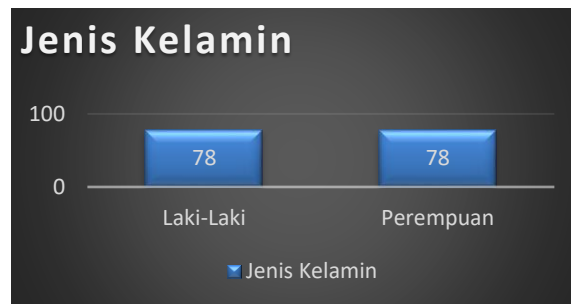
Rangkaian kegiatan dilakukan dengan bekerjasama dengan LLDikti Wilayah III, Kalbe Farma Tbk, Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi dan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai sejak pukul 08.00 WIB. Peserta yang berminat mendapat suntikan vitamin C melakukan registrasi dengan mengisi link *google form* yang telah disediakan.

Berikut ini merupakan hasil tabulasi data karakteristik peserta, riwayat penyakit dan alergi, serta motivasi peserta dalam melakukan penyuntikan Vitamin C.

Jenis Kelamin

Gambaran jenis kelamin peserta yang mengikuti kegiatan suntik vitamin C digambarkan pada tabel 1.1 berikut ini.

Tabel 1
Jenis Kelamin Peserta Suntik Sehat Vitamin C (n = 156)

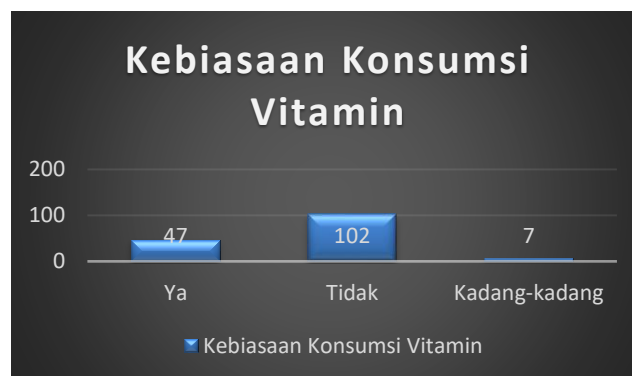


Tabel 1 menunjukkan bahwa antusiasme peserta yang ingin mengikuti suntik sehat vitamin C antara perempuan dan laki-laki adalah sama. Dari 156 peserta yang berdasarkan hasil skrining diperbolehkan untuk mengikuti suntik vitamin C, sebanyak 50% (78 orang) berjenis kelamin perempuan, dan 50% (78 orang) berjenis kelamin laki-laki. Lawrence Green dalam Soekidjo Notoadmodjo (2010) menyatakan, jenis kelamin merupakan faktor predisposing atau faktor pemungkin seseorang untuk berperilaku. Penelitian yang dilakukan Sari (2016) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan jenis kelamin dengan praktik hidup sehat. Laki-laki dan perempuan memiliki andil dalam upaya meningkatkan kesehatan yang mana dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan Konsumsi Vitamin

Gambaran kebiasaan konsumsi vitamin peserta yang mengikuti kegiatan suntik vitamin C digambarkan pada tabel 1.2 berikut ini.

Tabel 2
Kebiasaan Mengonsumsi Vitamin (n = 156)



Tabel 2 menunjukkan bahwa 47 peserta (30%) memiliki kebiasaan rutin mengonsumsi vitamin, 7 peserta (4,4%) tidak rutin mengonsumsi vitamin, dan 102 peserta (65,3%) tidak mengonsumsi vitamin. Penelitian A'Yuna (2022) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara penggunaan suplemen vitamin dengan pengetahuan terhadap khasiat dan efek samping suplemen. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak mensurvey bagaimana pengetahuan peserta tentang khasiat suplemen, namun pada saat penyuntikan banyak peserta yang terlebih dahulu bertanya manfaat

penyuntikan vitamin C kepada tim, sehingga kemungkinan peserta tidak mengkonsumsi suplemen vitamin secara rutin karena belum mengetahui manfaat dari suplemen tersebut.

Alasan Suntik Vitamin C

Gambaran alasan suntik vitamin peserta yang mengikuti kegiatan suntik vitamin C digambarkan pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3
Alasan Suntik Vitamin C (n = 156)



Tabel 3 menunjukkan bahwa 2 peserta (1,3 %) berminat untuk suntik vitamin dengan alasan mengatasi pegal dan lelah, 4 peserta (2,56 %) untuk menjaga kesehatan kulit, dan 150 peserta (96,2%) menjaga daya tahan tubuh. Vitamin C atau asam askorbat merupakan salah satu nutrisi yang dibutuhkan tubuh karena beberapa fungsi penting yang dimilikinya diantaranya memperkuat imunitas / sistem kekebalan tubuh, mencegah kerusakan sel, membentuk kolagen, dan mempercepat proses penyembuhan luka (Haykal, 2020). Sesuai dengan fungsi vitamin C maka banyak peserta yang mengharapkan suntik vitamin C agar dapat menjaga daya tahan tubuh. Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap, dimana sikap yang positif dipengaruhi oleh pengetahuan yang positif begitupun sebaliknya. Pengetahuan peserta tentang manfaat vitamin C membuat peserta mengikuti kegiatan suntik vitamin C.. Alasan peserta berminat untuk dilakukan suntik vitamin C dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa sebagian besar responden (84,9%) responden mengonsumsi suplemen dengan alasan untuk meningkatkan stamina tubuh dan menjaga kesehatan (Aryani et al. 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa suplemen yang paling banyak dikonsumsi adalah vitamin C (Maifitrianti et al. 2023).



Gambar 2. Pendaftaran dan skrining kesehatan riwayat penyakit/alergi



Gambar 3. Penyuntikan Vitamin C pada peserta kegiatan



Gambar 4. Evaluasi kondisi peserta pasca suntik vitamin

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuntikan vitamin C dalam rangka sehat menuju bulan Ramadhan 2023 dilakukan secara tatap muka di Bina Sarana Informatika Convention Center, Bekasi. Sasaran kegiatan yang berlangsung sejak pukul 08.00 wib ini adalah civitas akademika dilingkungan LLDikti Wilayah III yang tergabung dalam kegiatan Rakorda. Jumlah civitas akademika yang diperbolehkan suntik vitamin C berdasarkan skrining sebanyak 156 orang, dengan jumlah laki-laki dan perempuan sama banyak yaitu 78 orang laki-laki dan 78 orang perempuan. Sebagian besar peserta (92,6%) melakukan suntik vitamin C karena ingin menjaga daya tahan tubuh, dan sisanya ingin menjaga kesehatan kulit dan mengurangi pegal / keletihan. 65,3% peserta selama ini tidak pernah menggunakan suplemen vitamin dalam kehidupan sehari-hari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Andreyas. 2020. *Hubungan Asupan Protein, Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Harapan Dan Doa Kota Bengkulu Tahun 2020*. Vol. 167. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Program Studi Gizi Dan Dietetika Program Sarjana Terapan Tahun 2020.
- Aryani, Dhita Evi, Antonius Nugraha Widhi Pratama, Ika Norcahyanti, Sinta Rachmawati, Fransiska Maria Christianty, Ema Rachmawati, And Gustia Alinda Lintarsari. 2023. "Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Penggunaan Suplemen Dan Obat Tradisional Pada Tenaga Kesehatan Di Jember Selama Pandemi Covid-19." *Pustaka Kesehatan* 11(2):115. Doi: 10.19184/Pk.V11i2.39268.
- Attinà, Alda, Claudia Leggeri, Rita Paroni, Francesca Pivari, Michele Dei Cas, Alessandra Mingione, Maria Dri, Marco Marchetti, And Laura Di Renzo. 2021. "Fasting:HowToGuide." *Nutrients* 13(5):119. Doi:10.3390/Nu1305
- Hairudin La Patilaiya, Dewi Arisanti, Nur Husnul Khatimah, Abubakar Betan, Edy Marjuang Purba. 2023. *Epidemiologi Perilaku Kesehatan Era Modern*. Mafy Media Literasi Indonesia.
- Kemenkes. 2019. *Tiga Tahun Germas Lessons Learned*. Jakarta Indonesia: Kementerian Kesehatan Ri. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Khodijah, Siti. 2023. "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains." *Nihaiyyat : Journal Of Islaminc Interdisciplinary Studies* 2(1):108-20.
- Maifitrianti, Tuti Wiyati, Liesca Tria Novalita Zaid, And Faridatul Bahiah. 2023. "Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Suplemen Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid19 Di Kelurahan Klender, Jakarta Timur Dan Kecamatan Panimbang, Banten." *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal Of Management And Pharmacy Practice)* 13(1):23-32. Doi: 10.22146/Jmpf.74821.
- Ramitan, G. C., Kusdalinah, K., Iswati, I., Rizal, A., & Sari, A. P. 2022. *Hubungan Asupan Lemak Dan Vitamin C Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2*. Rumah Sakit Harapan Dan Do'a Kota Bengkulu.
- Savitri, Elisabeth Wahyu. 2023. *Buku Ajar Gizi Dan Diet Untuk D3 Keperawatan*: Penerbit Nasya Expanding Management (Nem).
- Sintya Purnayanti, N. M. 2019. "Hubungan Tingkat Konsumsi Vitamin C, Zat Besi Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Anggota Klub Bola Basket Komunitas Gianyar Muda."
- Soplestuny, Z. S., Susanto, A., & Santoso, J. 2021. "Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanfaatan Vitamin C Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Warga Di Kelurahan Panggung."
- Subrata, S. A., & Dewi, M. V. 2023. "Puasa Ramadhan Dan Kebaikan Untuk Kesehatan. Literatur Review." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(2), 241-262.
- Syafitri, D. 2019. "Pengaruh Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Laki-Laki Obesitas Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung."
- Wilkins, L. W. &. 2022. *Lippincott Nursing Procedures*. United States: Wolters Kluwer Health.