JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol. 02 No. 02, Juli 2022

Penyuluhan Penggunaan Dan Penyimpanan Vitamin C Kepada PKK RW 02 Dan 09 Kecamatan Panyileukan Bandung Pada Tahun 2021

Ani Anggriani [1]
[1]Universitas Bhakti Kencana
E-mail: ani.anggriani@bku.ac.id

Ade Tika H[2]
[2]Universitas Bhakti Kencana
E-mail: ade.tika@bku.ac.id

Siti Saidah[3]
[3]Universitas Bhakti Kencana
E-mail: siti.saidah@bku.ac.id

Winasih Rachmawati[4]
[4]Universitas Bhakti Kencana
E-mail: w.rachmawati@bku.ac.id

Ida Lisni[5]
[5]Universitas Bhakti Kencana
E-mail: ida.lisni@bku.ac.id

Amida Sriwianti[6]
[6]Universitas Bhakti Kencana
E-mail: amida.sriwianti@bku.ac.id

Article History:
Received: 2022-02-04
Revised: 2022-05-19
Accepted:2022-07-27

Abstract: *Vitamin C has a very important role related to various processes that occur in the body, especially during the Covid-19 pandemic that has hit all countries in the world for 2 years, this vitamin is much sought after. Vitamin C plays a role in maintaining and making the body's immune system work more optimally, helping the process of forming protein, collagen, and helping to increase iron absorption in the body. The occurrence of panic buying in the community with the stockpiling of vitamin C products which has an impact on the high price of the vitamin, so that the vitamin is in short supply. In fact, you can get vitamin C by consuming foods that contain vitamin C. With the rampant accumulation of vitamin*

C with storage for too long it will affect the levels of vitamin C itself, and excessive consumption of vitamin C will have a bad impact on the body. For this reason, so that people understand the importance of using Vitamin C correctly and how to store Vitamin C, community service is carried out which will be provided through counseling to PKK cadres RW 02 and RW 09 Panyileukan Bandung. The method used is to conduct an offline webinar to related PKK cadres on the use and storage of vitamin C with speakers from the lecturers of the pharmacy faculty.

Keywords: *Vitamin C, Use, Storage, Counseling.*

Riwayat Artikel :
Diajukan: 04-02-2022
Diperbaiki: 19-05-2022
Diterima: 27-07-2022

Abstrak: Vitamin C memiliki peran yang sangat penting terkait dengan berbagai proses yang terjadi di dalam tubuh terutama pada masa pandemi Covid-19 yang melanda seluruh negara di dunia selama 2 tahun, vitamin ini banyak dicari. Vitamin C berperan dalam menjaga dan membuat sistem imun tubuh bekerja lebih maksimal, membantu proses pembentukan protein, kolagen, dan membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Terjadinya panic buying di masyarakat dengan adanya penimbunan produk vitamin C yang berdampak pada mahalnya harga vitamin tersebut, sehingga persediaan vitamin C semakin menipis. Padahal vitamin C bisa Anda dapatkan dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C. Dengan maraknya penimbunan vitamin C dengan penyimpanan yang terlalu lama akan mempengaruhi kadar vitamin C itu sendiri, dan konsumsi vitamin C yang berlebihan

akan berdampak buruk bagi tubuh. tubuh. Untuk itu agar masyarakat memahami pentingnya penggunaan Vitamin C dengan benar dan cara penyimpanan Vitamin C maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat yang akan diberikan melalui penyuluhan kepada kader PKK RW 02 dan RW 09 Panyileukan Bandung. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan webinar offline kepada kader PKK terkait penggunaan dan penyimpanan vitamin C dengan narasumber dari dosen fakultas farmasi

Kata kunci: Vitamin C, Penggunaan, Penyimpanan, Konseling

Pendahuluan

Suplemen vitamin banyak dikonsumsi oleh masyarakat terutama pada saat pandemi Covid-19 melanda Indonesia. Salah satu vitamin yang dikonsumsi yaitu vitamin C. Vitamin ini berfungsi sebagai penambah sistem kekebalan tubuh dan antioksidan yang dapat melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Pada buku Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI memberikan anjuran agar mengatur asupan nutrisi dengan memilih buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan sebagainya untuk membantu menjaga daya tahan tubuh serta mengonsumsi suplemen vitamin C bila diperlukan. (Kemenkes RI, 2020)

Hasil survei Neurosensum menunjukkan, 73% masyarakat Indonesia lebih banyak mengonsumsi suplemen saat pandemi virus corona Covid-19. Dari jumlah itu, 94% responden menyatakan mengonsumsi vitamin C selama pandemi corona.

Konsumsi vitamin C yang banyak menjadi fenomena yang terjadi pada masyarakat Indonesia umumnya dan masyarakat panyileukan pada khususnya mengalami hal sama dalam penggunaan vitamin C, pembelian yang banyak sehingga terjadi penimbunan vitamin C di rumah warga panyileukan serta penyimpanan yang tidak sesuai mengakibatkan Vitamin C

tersebut tidak layak untuk di konsumsi. Selain itu penggunaan vitamin C yang tidak sesuai aturan pakainya mengakibatkan beberapa terjadi permasalahan terkait efek samping yang dialami oleh warga seperti diare, sakit perut (Triana, 2006)

Penyuluhan dilakukan kepada warga panyileukan hal ini berdasarkan data informasi covid-19 pada bulan juni 2021 jumlah kasus positif aktif di kecamatan panyileukan masuk dalam rangking 11 kasus terbanyak di Kota Bandung dengan jumlah 105 kasus sehingga masyarakat wilayah panyileukan mengalami *panic buying* dalam pembelian Vitamin C hal ini di khawatirkan belum pahamnya tentang vitamin C terkait jumlah asupan harian yang perlu diperhatikan, karena kebutuhan rata-rata asam askorbat pada setiap orang berbeda sehingga diharapkan masyarakat mampu menggunakan dan menyimpan vitamin C yang baik dan benar (Herlina & Muzdalifa, 2020)

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pemahaman terkait bagaimana penggunaan dan penyimpanan Vitamin C sehingga diharapkan terjadi peningkatan pemahaman tentang penggunaan dan penyimpanan vitamin C secara signifikan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari persiapan mitra yaitu Kader-kader PKK Kecamatan Panyileukan. RW yang bermitra pada kegiatan ini adalah RW.02 dan RW.09. Team melakukan koordinasi dengan Mitra terkait jadwal kegiatan yang akan dilakukan, menyiapkan sarana prsarana untuk pelaksanaan Webinar yang dilakukan secara daring dan Luring dengan melibatkan 3 pembicara. Pelaksanaan webinar dilakukan pada tanggal 08 November 2021 di Balai RW.09 dengan jumlah peserta : 18 orang dan pelaksanaan webinar di RW 02 dilaksanakan pada tanggal 22 November 2021 dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Sebelum dilakukan webinar panitia melakukan Pre test dan diakhir kegiatan dilakukan Post test dan evaluasi terhadap pelaksanaan webinar yang dilaksanakan. Setiap akhir kegiatan panitia memberikan Vitamin C bagi warga berupa kemasan Vitamin C dalam bentuk sachet.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengmas ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu PKK berupa penyuluhan terkait penggunaan dan penyimpanan vitamin C agar masyarakat lebih memahami dalam mengkonsumsi vitamin C secara rasional dan penyimpanan vitamin C yang benar. Diharapkan setelah mendapatkan edukasi ini mereka dapat menyampaikannya kembali kepada anggota PKK yang lain maupun kepada anggota keluarga di rumah. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dimulai dengan pretest kemudian pemaparkan materi yang disampaikan oleh tiga orang narasumber secara hybrid serta diakhiri dengan evaluasi berupa posttest.

Penyuluhan dilaksanakan oleh 3 Pembicara dari Dosen Fakultas Farmasi yaitu materi pertama yang disampaikan mengenai vitamin secara umum, klasifikasi vitamin larut air yaitu vitamin B dan C , vitamin larut lemak yatu vitamin A,D,E,K . Materi yang kedua adalah penggunaan vitamin C dalam meningkatkan imunitas yaitu harus memperhatikan riwayat/rekasi alergi bersifat individual, takaran dan kombinasi tidak berlebihan, sesuaikan kebutuhan pada kelompok berisiko seperti anak, ibu hamil dan uisa lanjut, interkasi dengan obat yang sedang digunakan, jangka waktu penggunaan, perhatikan informasi pada kemasan. Vitamin C merupakan salah satu nutrisi yang berperan sebagai antioksidan dan efektif mengatasi radikal bebas yang dapat merusak sel atau jaringan, termasuk melindungi lensa dari kerusakan oksidatif akibat radiasi. Vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan, dan sayuran, salah satunya pada cabai (Tambunan, Ningsih, Ayu, & Nanda, 2018)

Materi yang ketiga tentang cara penyimpanan Vitamin C yaitu hindari kontak dengan sinar matahari, hindari terkena air dalam waktu lama, hindari udara ke dalam produk (Triana, 2006). Pengaruh suhu terhadap penyimpanan Vitamin C menunjukkan perubahan presentase kadar Vitamin C yaitu disimpan pada suhu ruang (28^0C-35^0C) dan suhu dingin (5^0C–15^0C), pada suhu dingin presentase kadar Vitamin C lebih besar daripada suhu ruang. Hal ini sesuai juga dengan penilitian Putu Era yang menyatakan pengaruh suhu penyimpanan

berpengaruh terhadap kandungan tablet vitamin C, dimana penyimpanan pada suhu berlebih dapat menurunkan kadar vitamin C pada tablet pada suhu panas berlebih pada suhu 48^0C (Putu & Ni Made, 2016). Selain dengan penyuluhan, masyarakat diberikan edukasi juga melalui banner dan handout materi yang akan disampaikan.

Penyuluhan pertama di RW 09 berjalan sukses dengan jumlah peserta : 18 orang yang terdiri perwakilan kader PKK dari RT 01 sampai RT 04. Hasil Pretest dan Posttest didapatkan sebagai berikut :

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	∑ responden	%	∑ responden	%
Kurang	0	0	0	0
Cukup	2	11,11	0	0
Baik	16	88,89	18	100
Total	18	100	18	100

Tabel 1. Hasil Test RW 09

Hasil pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara siginifikan terkait penggunaan vitamin C dan penyimpanan Vitamin C. Sebelum dilakukan penyuluhan yang termasuk nilai testnya ke kategori cukup adalah 11,11% dan kategori baik adalah 88,89%. Menurut (Arikunto, 2011) hasil ukur pengetahuan untuk setelah penyuluhan 100 % masuk dalam kategori Baik (76%-100%) dengan variasi nilai dari 80-95. Untuk hasil evaluasi pelaksanaan webinar responden menyatakan bahwa materi sangat baik (Nilai 5 dari skala 5) dan pemateri rata rata memberikan nilai baik (Nilai 4 dari skala 5).

Untuk Kegiatan penyuluhan yang kedua yang dilaksanakan di RW 02 dihadiri 15 orang peserta yang terdiri dari perwakilan kader PKK dari RT 01 sampai RT 07. Hasil Test yang di dapatkan adalah sebagai berikut :

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	∑ responden	%	∑ responden	%
Kurang	0	0	0	0
Cukup	2	13,33	0	0
Baik	13	86,67	15	100
Total	15	100	15	100

Tabel 2. Hasil Test di RW 02

Hasil pada tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara siginifikan terkait penggunaan vitamin C dan penyimpanan Vitamin C. Sebelum dilakukan penyuluhan yang termasuk nilai testnya ke kategori cukup adalah 13,33% dan kategori baik adalah 86,67%. Menurut Arikuno, hasil ukur pengetahuan untuk 86,7 % masuk dalam kategori Baik (76%-100%). Untuk hasil evaluasi pelaksanaan webinar responden menyatakan bahwa materi sangat baik (Nilai 5 dari skala 5) dan pemateri rata rata memberikan nilai baik (Nilai 4 dari skala 5). Tingkat pengetahuan responden peserta webinar dikedua kelompok mengalami peningkatan signfikan baik tentang vitamin secara umum, vitamin C, sumber vitamin maupun penyimpanan vitamin sehingga di diharapkan perwakilan kades PKK ini akan memberikan diseminasi kepada warga ditiap RTnya untuk mendapatkan materi dan ilmu tentang penggunaan vitamin C yang rasional dan penyimpanan vitamin C yang benar.

Berikut foto proses kegiatan dalam melakukan pengabdian masyarakat



Gambar 1. Foto setelah melakukan penyuluhan

Pada proses kegiatan pengabdian masyrakat ini juga di publish di media massa Tribun Jabar yang terbit pada hari Rabu, 1 Desember 2021.



Gambar 2. Foto Publish di Media Massa Tribun Jabar

Kesimpulan

Pelaksanaan webinar berlangsung dengan baik, terjadi peningkatan pengetahuan tentang pengertian Vitamin, sumber vitamin ataupun penyimpanan vitamin. Hal ini perlu dipertahankan dan terus dilakukan pembinaan sehingga masyarakat sejahtera dapat terwujud.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah berpastisipasi dalam pelaksaan kegiatan ini:

1. Kader-kader PKK Kecamatan Panyileukan.RW.02 dan RW.09.
2. Fakultas Farmasi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Herlina, & Muzdalifa, D. (2020). Pengaruh Suhu Penyimpanan Terhadap Kadar Vitamin C Buah Apel Merah (Pyrus malus L.). *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, *6*(1), 119–127. Retrieved from https://jurnal.poltekmfh.ac.id/index.php/JPKIK/article/view/63

Kemenkes RI. (2020). Keputusan menteri kesehatan republik indonesia nomor

hk.01.07/menkes/413/2020 tentang pedoman pencegahan dan pengendalian, *2019*. Retrieved from https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/KMK_No._HK.01.07-MENKES-413-2020_ttg_Pedoman_Pencegahan_dan_Pengendalian_COVID-19.pdf

Putu, E. S. K. Y., & Ni Made, D. S. S. (2016). Pengaruh Suhu Penyimpanan Terhadap Kadar Tablet Vitamin C Yang Diukur Menggunakan Metode Spektrofotometri UV-VIS. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, *2*(1), 23–27. Retrieved from https://e-journal.unmas.ac.id/index.php/Medicamento/article/view/860

Tambunan, L. R., Ningsih, W., Ayu, N. P., & Nanda, H. (2018). PENENTUAN KADAR VITAMIN C BEBERAPA JENIS CABAI (Capsicum sp.) DENGAN SPEKTROFOTOMETRI UV-VIS. *Jurnal Kimia Riset*, *3*(1), 1. https://doi.org/10.20473/jkr.v3i1.8874

Triana, V. (2006). MACAM-MACAM VITAMIN DAN FUNGSINYA DALAM TUBUH MANUSIA. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, *1*(1), 40–47. Retrieved from http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/9