



# Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

**8%**



**Overall Similarity**

**Date:** Jan 22, 2025 (03:32 PM)

**Matches:** 104 / 1277 words

**Sources:** 9

**Remarks:** Low similarity detected, consider making necessary changes if needed.

**Verify Report:**

Scan this QR Code



## Sosialisasi Apoteker dan Pembagian Vitamin Gratis bagi Lansia dan Masyarakat Kurang Mampu di Desa Segala Anyar Kecamatan Pujut

### ABSTRAK

Vitamin merupakan mikronutrien yang dibutuhkan tubuh dalam dosis yang rendah. Walaupun sedikit, kekurangan vitamin dapat mengganggu metabolisme di dalam tubuh. Salah satu manfaat vitamin adalah dapat menjaga daya tahan tubuh. Umumnya masyarakat mengkonsumsi vitamin secara tidak rasional di mana hal ini akan dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Apoteker merupakan tenaga kesehatan yang ahli dalam obat-obatan. Salah satu tugas apoteker adalah memberikan edukasi kepada masyarakat bagaimana cara mengkonsumsi dan mendapatkan vitamin dengan tepat agar mendapatkan manfaat yang maksimal dan mengurangi <sup>4</sup> efek samping yang mungkin dapat timbul dari penggunaan vitamin yang kurang tepat. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan konseling serta memberikan vitamin gratis kepada masyarakat Desa Segala Anyar Kecamatan Pujut. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat Desa Segala Anyar lebih memahami cara mengkonsumsi vitamin dengan tepat.

### Pendahuluan

Vitamin adalah mikronutrien yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh. Vitamin tidak diproduksi dalam jumlah yang cukup di dalam tubuh sehingga dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi melalui makanan atau suplemen. Kekurangan vitamin dapat menyebabkan tubuh mudah diserang penyakit. Sumber vitamin dapat berasal dari makanan maupun suplemen. Jenis vitamin seperti vitamin A, B, C, D, E, dan K. Vitamin sangat berperan dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh. Asupan vitamin yang kurang memadai dapat mengganggu sistem imun nonspesifik dan spesifik. Beberapa fungsi dari vitamin antara lain, vitamin C merupakan antioksidan yang kuat sehingga memiliki kontribusi dalam meningkatkan sistem imun, melindungi biomolekul

dari kerusakan oksidan selama metabolisme sel normal atau dari paparan toksin dan polutan (Soekanto, Aily et al 2023). Adapun vitamin D berfungsi untuk mencegah infeksi saluran nafas, begitupun vitamin E berfungsi sebagai antioksidan. Fungsi umum mengonsumsi vitamin dapat meningkatkan imunitas, menjaga kesehatan tubuh dan mencegah infeksi.

9 Mengonsumsi makanan yang kaya vitamin dan mineral dapat memenuhi kebutuhan tubuh untuk tetap menjaga sistem imun dalam keadaan baik. Namun, umumnya sebagian orang masih belum sepenuhnya mengonsumsi buah dan sayur yang cukup sehingga kebutuhan akan vitamin masih dirasa kurang. Umumnya kebutuhan vitamin ini dapat diperoleh melalui pemberian suplemen vitamin (Setyoningsih, H., et al 2021).

Sebagian besar 1 masyarakat menganggap bahwa konsumsi suplemen vitamin tidak berpotensi menimbulkan efek samping yang membahayakan. Padahal, sejumlah vitamin memiliki efek samping yang perlu diperhatikan jika dikonsumsi berlebihan. vitamin C yang berpotensi menyebabkan pengendapan batu ginjal oksalat, urat dan sistein, terutama pada pasien dengan predisposisi batu ginjal. Vitamin E dapat meningkatkan risiko stroke hemoragik. Vitamin D memiliki efek samping hiperkalsemia.

Untuk menghindari penggunaan suplemen vitamin yang tidak rasional, masyarakat perlu memahami cara memilih dan menggunakan suplemen vitamin secara bijak. Masyarakat juga sebaiknya perlu mengetahui mengenai manfaat dan keamanan penggunaannya.

Selain itu, untuk memastikan keamanan vitamin, pastikan tempat memperoleh suplemen tersebut di Apotek atau di fasilitas pelayanan resmi (Maifitrianti dkk, 2022).

Apoteker merupakan 4 tenaga kesehatan yang ahli dalam bidang obat-obatan.

Konsultasi apoteker diperlukan masyarakat untuk memperoleh informasi dan edukasi mengenai penggunaan vitamin serta untuk menghindari dampak negatif yang dapat muncul akibat mengonsumsi vitamin yang kurang tepat. Hal ini juga berkaitan dengan harapan agar penggunaan vitamin dengan tepat dapat meningkatkan kesembuhan pada pasien.

Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan

sosialisasi terkait penggunaan vitamin dan pembagian vitamin gratis pada masyarakat tidak mampu di Desa Segala Anyar Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, NTB.

## 2. Metode Kegiatan

Metode yang digunakan **2** dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sosialisasi. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah LCD proyektor, laptop. Kegiatan pengabdian ini merupakan edukasi sosialisasi yang dilakukan Apoteker dan pemberian vitamin gratis kepada masyarakat kurang mampu dan lansia di Desa Segala Anyar, Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah NTB. Metode pengabdian dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, observasi dan pelaksanaan. Persiapan dilakukan dengan menyusun program kegiatan yang akan dilaksanakan meliputi koordinasi tim pengabdian, penentuan lokasi pengabdian, pembuatan surat izin kegiatan, koordinasi dengan perangkat desa, penentuan tanggal kegiatan, penentuan sarana prasarana yang akan digunakan dan target dalam pengabdian. Tahap observasi meliputi survey lokasi, pengantaran surat izin, diskusi dengan perangkat desa terkait alokasi masyarakat yang akan hadir dalam kegiatan sosialisasi. Pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi terkait vitamin, dilanjutkan dengan tahap konseling terkait penyakit yang diderita pasien, pemberian informasi terkait penggunaan vitamin dan cara mendapatkan vitamin tersebut dan terakhir pemberian suplemen vitamin yang sesuai dengan yang dibutuhkan masyarakat

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Segala Anyar Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah, NTB pada hari Sabtu, 23 November 2024. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari **6** **5** orang yang berasal dari Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu. Rangkaian kegiatan yang dilakukan berupa pembukaan, perkenalan tim **2** pengabdian kepada masyarakat yang juga bekerjasama dengan apoteker Lombok Tengah. Kegiatan selanjutnya adalah sosialisasi terkait manfaat, kegunaan dan efek samping dari vitamin.

Dilanjutkan dengan tahap konseling kepada masyarakat. Kegiatan terakhir diisi dengan pembagian vitamin gratis bagi lansia dan masyarakat kurang mampu disertai dengan penutupan **kegiatan pengabdian kepada masyarakat**.

Sosialisasi dilakukan guna **6** **menyampaikan informasi secara umum** terkait **edukasi penggunaan suplemen vitamin** untuk meningkatkan kesehatan. Sosialisasi disampaikan meliputi apa itu vitamin, sumber vitamin, jenis vitamin, cara mendapatkan vitamin, manfaat vitamin, cara mengonsumsi vitamin yang benar dan efek samping penggunaan vitamin yang kurang tepat. Sosialisasi terkait penggunaan suplemen dihadiri oleh sejumlah masyarakat yang ada di Desa Segala Anyar. Umumnya masyarakat yang datang adalah lansia dan biasa mengonsumsi suplemen vitamin untuk menjaga daya tahan tubuhnya. Pada saat kegiatan sosialisasi, masyarakat diberikan informasi mengenai jenis vitamin, manfaat, aturan pemakaian dan efek samping yang dapat ditimbulkan apabila salah dalam penggunaannya.

Vitamin merupakan **8** nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah mikro dan didapatkan dari luar tubuh. Suplemen vitamin memiliki manfaat untuk memelihara kekebalan tubuh, pertumbuhan, dan metabolisme. Penggunaan suplemen vitamin harus dalam dosis yang sesuai **3** **agar tidak menimbulkan efek samping**. Kebutuhan rata-rata vitamin C bagi laki-laki dan perempuan di atas 15 tahun masing-masing adalah 90 mg/hari dan 75 mg/hari. Begitupula untuk vitamin D, dosis yang diperlukan baik untuk laki-laki dan perempuan pada usia 10-61 tahun adalah 15 mcg/hari atau setara dengan 600 IU/hari. Sementara itu, angka kecukupan gizi untuk vitamin E pada laki-laki dan perempuan berusia 10-64 tahun 15 mg/hari (Maifitrianti et al, 2022).

Kegiatan dilanjutkan dengan konseling kepada masyarakat terkait penggunaan vitamin yang benar. Berdasarkan hasil konseling, banyak masyarakat yang mengonsumsi suplemen vitamin dengan sembarangan tanpa aturan yang jelas, bahkan dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih. Konsumsi vitamin C sebesar 250 mg/hari dilaporkan dapat menyebabkan peningkatan keasaman urin. Peningkatan keasaman urin dapat meningkatkan risiko pengendapan sistein, batu ginjal oksalat serta asam urat terutama

pada pria dan pada pasien dengan predisposisi batu ginjal. **7** Efek samping paling umum jika mengonsumsi vitamin C berlebih dapat menyebabkan diare, **mual, kram perut dan gangguan gastrointestinal** (Pratiwi et al 2020).

Konsumsi vitamin D berlebih dapat menyebabkan hiperkalsemia, peningkatan risiko fraktur, dan penurunan densitas tulang. Hiperkalsemia akibat konsumsi vitamin D berlebih dapat mengakibatkan gangguan di ginjal sehingga dapat terjadi penumpukan kalsium di urin. Hal ini dapat melemahkan tulang dan merusak ginjal. Sementara itu, konsumsi vitamin E pada dosis tinggi dapat meningkatkan risiko perdarahan dan mengganggu pembekuan darah. Kegiatan konseling kepada masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Tim memberikan informasi dan konseling kepada masyarakat

Setelah tahap konseling selesai, masyarakat kurang mampu dan lansia diberikan vitamin gratis dan anjuran mengonsumsi yang sesuai guna menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pada akhir kegiatan, tim pengabdian menyampaikan kesimpulan serta saran kepada masyarakat berdasarkan hasil konseling, di mana masyarakat harus bijak dan rasional dalam mengonsumsi suplemen vitamin **3** **agar tidak menimbulkan efek samping** di kemudian hari. Penutupan kegiatan yang dirangkai dengan pemberian kenang-kenangan serta foto bersama dengan perangkat desa Segala Anyar.

Gambar 2. Dokumentasi tim pengabdian masyarakat bersama apoteker lombok tengah dan perangkat desa

#### 4. Simpulan

Peningkatkan pengetahuan masyarakat desa Segala Anyar dalam mengonsumsi suplemen vitamin dengan tepat dan untuk menghindari efek samping yang dapat

ditimbulkan dalam mengonsumsi suplemen vitamin yang kurang tepat.

## Sources

|   |   |
|---|---|
| 1 | <a href="https://jurnal.ugm.ac.id/jmpf/article/download/75298/pdf">https://jurnal.ugm.ac.id/jmpf/article/download/75298/pdf</a><br>INTERNET<br>3%   |
| 2 | <a href="https://duniadosen.com/pengabdian-kepada-masyarakat-prinsip-dasar-hingga-contoh/">https://duniadosen.com/pengabdian-kepada-masyarakat-prinsip-dasar-hingga-contoh/</a><br>INTERNET<br>1%   |
| 3 | <a href="https://www.alodokter.com/agar-tidak-boros-mengonsumsi-suplemen-vitamin">https://www.alodokter.com/agar-tidak-boros-mengonsumsi-suplemen-vitamin</a><br>INTERNET<br>1%   |
| 4 | <a href="https://keperawatanpare.poltekkes-mks.ac.id/prodi-keperawatan-parepare/peran-apoteker-dalam-pencegahan-dan-pengobatan-penyakit/">https://keperawatanpare.poltekkes-mks.ac.id/prodi-keperawatan-parepare/peran-apoteker-dalam-pencegahan-dan-pengobatan-penyakit/</a><br>INTERNET<br>1%   |
| 5 | <a href="https://www.researchgate.net/publication/361870318_Lokakarya_Pendidikan_Terkait_Pemanfaatan_Konsep_Matematika_dalam_Kehidupan_Sehari-hari_di_Universitas_Qamarul_Huda_Badaruiddin/fulltext/63801f8fc2cb154d292439aa/Lokakarya-Pendidikan-Terkait-Pemanfaatan-Konsep-Matematika-dalam-Kehidupan-Sehari-hari-di-Universitas-Qamarul-Huda-Badaruiddin.pdf">https://www.researchgate.net/publication/361870318_Lokakarya_Pendidikan_Terkait_Pemanfaatan_Konsep_Matematika_dalam_Kehidupan_Sehari-hari_di_Universitas_Qamarul_Huda_Badaruiddin/fulltext/63801f8fc2cb154d292439aa/Lokakarya-Pendidikan-Terkait-Pemanfaatan-Konsep-Matematika-dalam-Kehidupan-Sehari-hari-di-Universitas-Qamarul-Huda-Badaruiddin.pdf</a><br>INTERNET<br>1% |
| 6 | <a href="https://jurnal-pharmaconmw.com/jmpm/index.php/jmpm/article/download/379/229">https://jurnal-pharmaconmw.com/jmpm/index.php/jmpm/article/download/379/229</a><br>INTERNET<br>1%   |
| 7 | <a href="https://nocindonesia.or.id/efek-positif-dan-negatif-penggunaan-vitamin-c-dosis-tinggi/">https://nocindonesia.or.id/efek-positif-dan-negatif-penggunaan-vitamin-c-dosis-tinggi/</a><br>INTERNET<br>1%   |
| 8 | <a href="https://www.seputarkita.id/2024/09/zat-gizi-mikro-adalah.html">https://www.seputarkita.id/2024/09/zat-gizi-mikro-adalah.html</a><br>INTERNET<br><1%  |
| 9 | <a href="https://tirto.id/contoh-makanan-yang-mengandung-vitamin-a-b-c-d-e-dan-k-g69j">https://tirto.id/contoh-makanan-yang-mengandung-vitamin-a-b-c-d-e-dan-k-g69j</a><br>INTERNET<br><1%  |

EXCLUDE CUSTOM MATCHES ON

EXCLUDE QUOTES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY OFF