

KONSUMSI VITAMIN, MINERAL DAN HERBAL PADA MASA PUBERTAS

Florence Pribadi^{1*}, Nuridho Akbar Sholeh¹
Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya, Jawa Timur

*florence.pribadi@ciputra.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan proses perubahan anak-anak menjadi dewasa, dimana sangat dibutuhkan suplemen sebagai penunjang selama masa pubertas. Di zaman modern ini yang serba digital, paling penting memperhatikan suplementasi untuk daya tahan tubuh, tumbuh kembang anak, serta kesehatan mata. Vitamin A, E, C, D dibutuhkan sebagai bentuk penunjang masa pertumbuhan, seperti pada remaja putri yang sudah matur membutuhkan asam folat dan vitamin B kompleks. Untuk seluruh remaja, suplemen yang perlu diperhatikan yaitu mineral, seperti kalsium untuk proses pertumbuhan tulang dan diikuti pemberian vitamin D yang membantu absorpsi di saluran pencernaan, magnesium untuk pertumbuhan otot, zinc untuk menguatkan imun dan untuk kesehatan. Di masa pandemi Covid-19 banyak suplemen tambahan yang diperlukan terutama vitamin A, E, C dan zinc. Pemberian suplemen tradisional dapat diberikan seperti kunyit, jahe, kayu manis yang bersifat antioksidan dan meningkatkan imunitas tubuh. Bahan herbal di Indonesia dibagi menjadi obat tradisional atau jamu yang manfaatnya terbukti secara empiris dan obat herbal terstandar, yang manfaatnya diuji pada hewan coba serta golongan fitofarmaka yang manfaatnya teruji pada manusia. Untuk mengetahui ramuan tradisional atau obat herbal dapat digunakan, maka dapat diperiksa di situs resmi BPOM. Perlu diingat penggunaan ramuan tradisional atau jamu perlu evaluasi dan penggunaan secara bijak, karena kebanyakan yang ditemukan masyarakat menggunakan steroid untuk meredakan pegal linu, namun memiliki efek samping sebagai immunosuppresan. Tujuan penulisan ini untuk mendukung kegiatan webinar GAUL RI memberikan informasi terkait suplemen yang dibutuhkan remaja di Indonesia. Diharapkan melalui tulisan ini remaja mengetahui dan mengerti kebutuhan suplemen seperti vitamin dan mineral, sehingga remaja dapat menjaga kondisi tubuh di masa pertumbuhannya dan di era pandemic covid-19.

Kata kunci : Remaja, Suplemen, Kesehatan reproduksi, GAUL RI



SUPLEMEN UNTUK REMAJA

Definisi Remaja



Seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa.

WHO

Masa remaja terjadi dalam rentang usia 12-24 tahun.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014

Remaja merupakan penduduk yang berusia 10-19 tahun.

Kebutuhan Pada Masa Perkembangan & Pertumbuhan

- Makan Teratur & Bergizi
- Minum Air & Hindari Kafein

Penting

Vitamin & Mineral Saat Pandemi



Vitamin C
Vitamin E
Vitamin A
Vitamin D



Seng
Kalsium
Zat Besi
Asam Folat

Rekomendasi Pola Hidup Sehat



Rutin Konsumsi Buah, Sayur, dan Air Putih



Olahraga dan Melakukan Banyak Aktivitas Fisik



Beristirahat Dengan Cukup



Selalu Menjaga Kebersihan



Tidak Merokok



Memiliki Pikiran yang Positif

Defisiensi Vitamin & Mineral

Akibat Defisiensi Vitamin & Mineral

Anemia Defisiensi Zat Besi
Meningkat Resiko Obesitas
Menurunnya Kekebalan Tubuh
Meningkatnya Risiko Kanker Kolon
Konstipasi

Defisiensi adalah kondisi ketika manusia tidak mendapatkan unsur pembangun tubuh yang dibutuhkan dalam kadar ideal agar tubuh bisa berfungsi dengan baik. Hal ini membuat tubuh lebih rentan terserang penyakit.

Faktor yang Perlu Diperhatikan

1. Cara Identifikasi (Gejala & Kelainan Lab)
2. Penyebab Penyakit (Tipe Diet & Faktor Khusus)
3. Faktor Risiko Penyakit (Usia, Jenis Kelamin, Kesehatan Individu, Lingkungan, serta Demografi)

Oleh: Gabriela Canthika R.
Patrick Ferdinand
Florence Pribadi, dr., M.Si.