

Pemanfaatan Suplemen Kesehatan Secara Tepat Guna sebagai Pendukung Sistem Imun dan Kesejahteraan Masyarakat: Suatu Tinjauan dalam Rangka Pengabdian Masyarakat

Siswando

Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat merupakan bagian integral dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang bertujuan menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian masyarakat. Salah satu bentuk pengabdian yang relevan saat ini adalah edukasi mengenai pemanfaatan suplemen kesehatan secara tepat, terutama dalam konteks menjaga daya tahan tubuh. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan tinjauan ilmiah mengenai peran suplemen kesehatan dalam mendukung sistem imun, berdasarkan literatur terkini dan regulasi Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) RI. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa suplemen kesehatan, seperti vitamin C, D, E, mineral zinc, selenium, dan probiotik, dapat berperan dalam melengkapi kebutuhan mikronutrien dan memperkuat respon imun, terutama pada kelompok rentan seperti lansia, ibu hamil, dan individu dalam masa pemulihan. Namun, suplemen kesehatan bukan pengganti obat atau makanan sehari-hari, sehingga penggunaan harus didasarkan pada prinsip **efficacy** dan **safety**, serta dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan. Edukasi yang tepat oleh dokter, apoteker, ahli gizi, perawat, dan bidan sangat diperlukan untuk mencegah penyalahgunaan dan memastikan manfaat optimal bagi masyarakat.

Kata Kunci: Suplemen kesehatan, Sistem imun, Mikronutrien.

1. PENDAHULUAN

Tri Dharma Perguruan Tinggi mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan yang dilakukan oleh akademisi untuk membantu masyarakat dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi, tanpa mengharapkan imbalan, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian. Salah satu tema pengabdian yang relevan dalam konteks kesehatan masyarakat adalah penguatan pemahaman mengenai penggunaan suplemen kesehatan.

Berdasarkan Peraturan BPOM No. 24 Tahun 2023, suplemen kesehatan didefinisikan sebagai produk yang melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan, atau memperbaiki fungsi kesehatan, dengan kandungan vitamin, mineral, asam amino, atau bahan lain. Artikel ini membahas peran suplemen kesehatan dalam

mendukung sistem imun serta prinsip penggunaannya secara tepat, sebagai bagian dari upaya edukasi kesehatan masyarakat.

2. Peran Suplemen Kesehatan dalam Mendukung Sistem Imun

Sistem imun merupakan pertahanan tubuh yang terdiri dari komponen innate (non-spesifik) dan adaptive (spesifik). Kekurangan mikronutrien dapat melemahkan sistem imun, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Suplemen kesehatan dapat membantu melengkapi kekurangan tersebut, terutama pada kondisi tertentu seperti masa penyembuhan penyakit, kehamilan, menyusui, lansia, atau konsumsi obat yang mengganggu metabolisme vitamin dan mineral.

Beberapa mikronutrien kunci yang berperan dalam imunitas antara lain:

1. Vitamin C: Berfungsi sebagai antioksidan dan mendukung fungsi sel imun. Kebutuhan harian dewasa 75–100 mg/hari, dengan batas aman hingga 1000 mg/hari.
2. Vitamin D: Memodulasi respon imun innate dan adaptive. Kekurangan vitamin D terkait dengan penurunan imunitas. Kebutuhan harian dewasa 200–300 IU/hari, lansia 300–400 IU/hari.
3. Vitamin E: Antioksidan yang melindungi membran sel dari kerusakan oksidatif. Kebutuhan harian dewasa 15 mg/hari (sekitar 33 UI/hari).
4. Mineral Zinc (Zn): Esensial untuk perkembangan dan fungsi sel imun. Defisiensi zinc menurunkan produksi antibodi.
5. Mineral Selenium (Se): Berperan dalam aktivitas enzim antioksidan dan fungsi sel imun.
6. Probiotik: Mikroorganisme hidup yang menyeimbangkan mikroba usus dan memperkuat respon imun. Contoh: *Lactobacillus* sp. dan *Bifidobacterium* sp. Dosis anjuran untuk dewasa: 1–10 miliar CFU/hari.

3. Prinsip Penggunaan Suplemen Kesehatan yang Tepat

Suplemen kesehatan tidak dimaksudkan untuk mengobati penyakit atau menggantikan makanan sehari-hari. Penggunaan harus mempertimbangkan:

1. Efficacy dan Safety: Dosis harus sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan.
2. Konsultasi Tenaga Kesehatan: Dianjurkan berkonsultasi dengan dokter, apoteker, ahli gizi, perawat, atau bidan untuk pemilihan produk yang tepat.
3. Regulasi dan Pengawasan: BPOM melakukan pengawasan sebelum dan selama peredaran suplemen kesehatan, mencakup aspek keamanan, mutu, manfaat, dan penandaan.

4. Peran Edukasi dalam Pengabdian Masyarakat

Edukasi mengenai suplemen kesehatan merupakan bagian penting dari pengabdian masyarakat, seperti sosialisasi "DaGuSiBu" (Daya Tahan Tubuh Sehat dan Kuat) dan pelatihan pembuatan produk berbasis IPTEKS (contoh: Virgin Coconut Oil dan Nata de Whey). Tenaga kesehatan berperan dalam memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang akurat kepada masyarakat, sehingga penggunaan suplemen kesehatan dapat optimal dan terhindar dari penyalahgunaan.

5. Kesimpulan

Suplemen kesehatan dapat berperan dalam mendukung sistem imun dan kesehatan masyarakat apabila digunakan secara tepat, berdasarkan prinsip efficacy dan safety, serta

mengikuti regulasi yang berlaku. Edukasi oleh tenaga kesehatan dan akademisi melalui kegiatan pengabdian masyarakat sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dan mencegah penggunaan yang tidak tepat. Penguatan kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan masyarakat diperlukan dalam rangka mencapai kesejahteraan kesehatan yang berkelanjutan.

6. Daftar Pustaka

- Badan POM RI. (2020). Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Kesehatan Daya Tahan Tubuh dalam Menghadapi COVID-19.
- Badan POM RI. (2023). Peraturan BPOM No. 24 Tahun 2023 tentang Persyaratan Keamanan dan Mutu Suplemen Kesehatan.
- Singh, K., & Rao, A. (2021). Probiotics: A potential immunomodulator in COVID-19 infection management. *Nutrition Research*, 87, 1–12.
- Galdeano, C. M., et al. (2019). Beneficial effects of probiotic consumption on the immune system. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(2), 115–124.