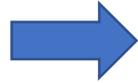


# DEFISIENSI VITAMIN

**RENNY SUWARNIATY**

TUBUH TIDAK MAMPU  
MEMBENTUK VITAMIN



TUBUH PERLU MENDAPATKAN ASUPAN VITAMIN  
LUAR YAITU: DARI MAKANAN ATAU SUPLEMEN.

MESKIPUN KEBUTUHANNYA RELATIF KECIL, KEKURANGAN  
VITAMIN BISA MENIMBULKAN GEJALA YANG DAPAT MENGGANGGU  
HINGGA MASALAH KESEHATAN YANG SERIUS.

Kekurangan vitamin adalah salah satu masalah gizi yang paling umum di seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Kondisi yang juga disebut sebagai defisiensi vitamin atau avitaminosis, ini terjadi apabila tubuh tidak mendapatkan asupan vitamin sesuai dengan kebutuhannya.

**Defisiensi vitamin ini dapat menimpa semua orang dari tiap kelompok usia.**

**Yang paling berisiko yaitu: ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak (lahir – 18 tahun). Hal ini karena kebutuhan gizi mereka lebih besar dibandingkan kelompok lainnya.**

**Sayangnya, defisiensi vitamin sering kali baru terdiagnosis atau terdeteksi saat kondisinya sudah cukup parah.**

**Padahal sebenarnya defisiensi tingkat ringan saja sudah dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang nyata.**

**Penyebab kekurangan vitamin meliputi:**

- pola makan yang tidak seimbang,
- konsumsi obat yang
- mengganggu penyerapan zat gizi
- atau keduanya.

Selain itu, ada pula beberapa kondisi medis yang bisa menyebabkan defisiensi vitamin, seperti:

- penyakit Crohn,
- ketidakseimbangan bakteri usus,
- penyakit celiac,
- gangguan autoimun,
- kanker usus besar, serta
- penipisan dinding lambung akibat gastritis.

**Kondisi defisiensi vitamin dapat berdampak serius.**

**Pada kelompok tertentu, kondisi ini bahkan dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang dapat membahayakan.**

Salah satu cara mencegahnya yakni dengan mengikuti [pola makan gizi seimbang](#).

➔ risiko untuk mengalami defisiensi vitamin dapat diperkecil

## DEFISIENSI VITAMIN A

Vitamin A paling dikenal dengan manfaatnya untuk menjaga kesehatan mata, juga untuk mendukung fungsi sistem imun dan menjaga kesehatan kulit.

Berikut merupakan gejala umum dari defisiensi vitamin A.

- Rabun senja akibat kurangnya pigmen cahaya (rodopsin).
- Xerophthalmia : penebalan konjungtiva dan kornea mata.
- Keratomalasia : kornea terkikis atau terluka.
- Munculnya bintik-bintik keratin pada mata → penglihatan jadi kabur. kering akibat turunnya produksi air mata.
- Penyembuhan luka lebih lambat
- Muncul jerawat

## . DEFISIENSI VITAMIN D

Vitamin D membantu tubuh menyerap kalsium.

Asupan vitamin D yang memadai juga berperan dalam : menjaga fungsi sistem imun, sistem saraf, dan otot.

Ini sebabnya kita perlu memenuhi kebutuhan vitamin D dari makanan yang menjadi sumbernya.

Defisiensi vitamin D dapat menimbulkan beragam gejala berupa:

- badan mudah lelah atau nyeri tanpa sebab yang jelas
- tekanan darah tinggi
- otot kram, lemah, nyeri
- nyeri tulang
- perubahan *mood* yang cukup drastis

## . DEFISIENSI VITAMIN E

### **Vitamin E**

**merupakan zat gizi mikro sekaligus antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.**

**Avitaminosis E sangat langka pada orang yang sehat.**

**Kondisi ini biasanya diawali dengan penyakit yang mengganggu pencernaan atau penyerapan lemak.**

### **Gejala yang mungkin muncul meliputi:**

- **munculnya rasa menggelitik (kesemutan) pada lengan atau kaki**
- **gangguan gerak tubuh**
- **mudah terkena penyakit infeksi**
- **lemah otot**
- **gangguan penglihatan**

## . DEFISIENSI VITAMIN D

**Fungsi utama vitamin K yakni membantu proses pembekuan darah.**

**Defisiensi vitamin ini langka pada orang yang sehat.**

**Risikonya meningkat pada orang yang rutin meminum obat pengencer darah atau mengalami gangguan penyerapan lemak.**

**Kekurangan vitamin K umumnya memiliki ciri sebagai berikut:**

- Badan mudah memar.**
- Terbentuk gumpalan darah kecil di bawah kuku.**
- Feses berwarna hitam dan terkadang bercampur darah.**
- Terjadi perdarahan pada jaringan yang melapisi bagian dalam tubuh.**

## **.DEFISIENSI VITAMIN B 12**

**Vitamin B kompleks meliputi delapan jenis vitamin B dengan fungsinya masing-masing.**

**Secara umum, kelompok vitamin ini berperan dalam fungsi saraf, pembentukan energi, peredaran darah, dan perkembangan sel.**

**Defisiensi vitamin B kompleks dapat menimbulkan gejala berupa:**

- **badan lesu**
- **lemah otot**
- **munculnya rasa geli pada kaki dan tangan**
- **gangguan keseimbangan**
- **mudah terserang penyakit**
- **kulit kasar dan kering**
- **munculnya luka pada ujung bibir,**
- **perubahan warna kulit, rambut, atau kuku**



## .DEFISIENSI VITAMIN C

**Vitamin C ini bukan sekadar zat gizi yang dapat mencegah sariawan. Vitamin ini juga membantu melindungi sel tubuh, membantu penyembuhan luka, serta menjaga kesehatan kulit, tulang, pembuluh darah, dan tulang rawan.**

**Kekurangan vitamin C biasanya menimbulkan tanda-tanda di bawah ini:**

- **Kulit kering, kusam, atau tampak rusak**
- **Kuku tampak seperti sendok**
- **Badan mudah memar**
- **Sendi terasa nyeri dan bengkak**
- **Penyembuhan luka lebih lama**
- **Gusi berdarah dan gigi goyang**
- **Mudah terserang penyakit**
- **Badan lesu dan *mood* buruk**

## .DEFISIENSI VITAMIN B 12

Beberapa keluhan yang muncul bila tubuh sudah kekurangan vitamin B 12, antara lain:

- Mudah merasa letih dan lesu
- Nafsu makan menurun
- Sulit BAB
- Mudah merasa kesemutan
- Mudah lupa
- Pikun dan sulit berkonsentrasi

# Pentingnya Asupan Vitamin B12 Bagi Kesehatan Lansia

- Setiap manusia membutuhkan asupan vitamin yang mencukupi di segala usia.
- Tidak terkecuali orang-orang yang sudah lanjut usia.
- Diantara semua jenis vitamin yang ada, lansia perlu lebih memerhatikan kebutuhan harian untuk [vitamin B12](#).
- Begitu banyak manfaat dari vitamin B12 untuk lansia.

- ❖ **Setelah memasuki usia senja, ada banyak keluhan atau penyakit lansia yang dapat muncul.**
- **Mulai dari rasa lemas hingga keluhan yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas, seperti pikun hingga tidak mengenali lagi kondisi di sekitarnya.**
- **Itu alasan vitamin B 12 = mecobalamin sangat penting bagi kesehatan lansia.**
- **Dari berbagai riset → 30-40% lansia mengalami kekurangan vitamin ini**

**Beberapa faktor yang menyebabkan lansia mudah mengalami kekurangan vitamin B 12, antara lain:**

- **Kurangnya asupan makanan yang kaya vitamin B12.**
- **Penyusutan ukuran lambung seiring bertambah tua membuat tubuh makin kesulitan menyerap vitamin B12.**
- **Mengidap [anemia pernisiiosa](#).**  
**Anemia jenis ini bersifat autoimun**
- **Sering mengonsumsi obat-obatan golongan PPI, H2 reseptor antagonis dan metformin.**

## **Apa akibatnya bila lansia kekurangan vitamin ini ?**

- ❑ Riset yang dilakukan oleh Eileen Moore, et al, melaporkan bahwa kekurangan vitamin B12 pada lansia dapat menyebabkan percepatan terjadinya pikun yang memicu munculnya penyakit-penyakit neurodegeneratif seperti **Alzheimer** dan **Parkinson**
- **Parkinson** : salah satu penyakit neurodegeneratif yang ditandai keluhan tremor, **sendi kaku**, dan gerakan yang melambat.
- ❖ **Alzheimer** : salah satu penyakit neurodegeneratif yang ditandai dengan keluhan mudah lupa terutama pada hal-hal yang baru saja dipelajari atau terjadi.

**Bila gejala Alzheimer makin parah, kondisi ini dapat menyebabkan keluhan pikun sampai tidak mampu lagi mengenali waktu, tempat dan orang-orang di sekitarnya; hingga kesulitan berbicara, menelan hingga berjalan.**

**Kedua penyakit tsb ternyata umum ditemukan pada lansia yang bermasalah yaitu tidak mencukupi kebutuhan hariannya untuk vit B12.**

**Lansia yang mengalami kesulitan penyerapan vitamin B 12 atau mengalami anemia pernisiiosa juga cenderung akan mengalami kekurangan vit B12.**

□ Defisiensi vit juga B12 akan menyebabkan kekacauan dalam pengaturan produksi homosistein → menyebabkan tingginya kadar homosistein.

➤ **Homosistein:** salah satu bentuk asam amino, apabila jumlahnya dalam tubuh menumpuk terlalu banyak akan menyebabkan kerusakan sistem saraf.

❖ **Bila anemia defisiensi vit B 12 semakin parah → kadar homosistein dalam tubuh makinmeningkat**

## DEFISIENSI VITAMIN B 12 MEMBUAT LANSIA RENTAN ANEMIA DAN GANGGUAN JANTUNG

Tak hanya gangguan saraf, kekurangan vitamin B 12 juga dapat membuat tubuh menjadi lemas karena kekurangan darah.

Untuk membentuk sel darah merah, tubuh perlu asupan vitamin B12 yang cukup. Bila mengalami kekurangan vitamin ini, maka tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah yang sehat → rentan mengalami anemia.

Selain itu, tingginya kadar homosistein dalam tubuh akibat defisiensi vitamin B12 juga dapat meningkatkan risiko penyempitan dan penyumbatan pada pembuluh darah.

Kondisi ini disebut dengan **aterosklerosis**, yang sangat berbahaya bagi **kesehatan jantung** dan dapat berakibat fatal.

## **cara memenuhi asupan vitamin B12**

**Asupan vitamin terbaik didapat dari makanan sehat.**

**Berikut adalah daftar makanan sehat dan kaya vitamin B12 untuk lansia:**

- **Kerang**
- **Ikan salmon**
- **Sereal sarapan yang telah terfortifikasi**
- **Susu dan yogurt**
- **[Telur](#)**

**Sebaiknya juga mengonsumsi suplemen vitamin B 12 untuk memenuhi kebutuhan tubuh**



## 1. Menjaga kesehatan mata

Salah satu manfaat vitamin A yang paling populer yaitu [menjaga kesehatan mata](#).

Vitamin dengan nama lain retinol ini memiliki tugas penting untuk mengubah cahaya yang ditangkap oleh mata menjadi impuls listrik menuju otak.

Kandungan antioksidan dalam vitamin A juga dibutuhkan untuk pembentukan fotoreseptor rhodopsin. Fotoreseptor rhodopsin adalah fotopigmen yang dijumpai dalam sel batang retina dan membantu mata Anda melihat pada malam hari.

Itu sebabnya, [kekurangan vitamin A](#) bisa memicu risiko rabun senja karena kekurangan fotopigmen yang diperlukan mata. Karena itu banyak orang rabun senja yang sulit melihat akibat penurunan fungsi retina.

## 2. Memperkuat sistem imun

Fungsi lain dari vitamin A yaitu [memperkuat sistem imun](#).

Vitamin A ternyata memiliki peran penting dalam menjaga pertahanan alami tubuh, meliputi:

- meningkatkan fungsi sistem pencernaan,
- membantu produksi dan kerja sel darah putih,
- memperkuat respons antibodi, serta
- menjaga serat memulihkan fungsi permukaan mukosa.

Tubuh yang kekurangan vitamin A rentan terhadap serangan [penyakit infeksi](#), baik virus maupun bakteri.

dan proses penyembuhannya akan berlangsung lebih lama.

Akibatnya mungkin lebih mudah jatuh sakit

### 3. Menunjang pertumbuhan janin

Baik kekurangan maupun kelebihan vitamin A dapat menyebabkan cacat lahir. Kandungan asam retinol pada vitamin A diperlukan selama perkembangan janin.

Karena vitamin ini baik untuk menunjang perkembangan embrio selama kehamilan.

Oleh sebab itu, [kebutuhan vitamin A pada ibu hamil](#) perlu dipenuhi untuk mendapatkan khasiat berupa:

- melengkapi struktur tubuh janin, seperti jantung, [ginjal](#), dan mata,
- mengurangi risiko penyakit paru-paru kronis pada bayi prematur, serta
- mencegah gangguan fungsi organ pada janin.

Anjuran untuk memenuhi kebutuhan vitamin ini secukupnya, tidak kurang ataupun lebih, yang justru bisa membahayakan kesehatan tubuh.

#### 4. Membantu mengobati jerawat

Berkat sifat antioksidan yang dihasilkan vitamin A, sel dalam tubuh pun terlindungi dari kerusakan akibat radikal bebas. Manfaat vitamin A yang satu ini bahkan dapat membantu memperlambat penuaan penuaan sel sehingga kulit terlihat lebih muda.

Selain itu, vitamin A juga berperan penting dalam mengurangi kecepatan pelepasan sel kulit. Hal ini ternyata berpotensi mengurangi penyumbatan pori-pori dan jerawat karena vitamin A menjaga kadar keratin tetap seimbang.

Telah dibuktikan pada penelitian yang dimuat di: [\*Journal of the American Academy of Dermatology\*](#) → melaporkan bahwa isotretinoin, yaitu jenis retinoid, dapat [mengobati jerawat](#) yang parah.

## 5. Menjaga kesehatan tulang

Jenis nutrisi yang paling dibutuhkan tulang yaitu vitamin D dan [kalsium](#). Vitamin A ternyata mempunyai khasiat yang sama bagi kesehatan tulang.

Vitamin A termasuk vitamin yang berperan penting dalam [proses pembentukan tulang](#). Fungsi vitamin A bahkan sering dikaitkan dengan kondisi tulang yang parah.

Hal tersebut didukung oleh penelitian dari *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Para ahli dalam studi ini melaporkan peserta yang kekurangan vitamin berisiko mengalami patah tulang, dibandingkan dengan orang yang dapat memenuhi kebutuhan vitamin A dengan baik.

Akan tetapi kelebihan [beta karoten](#) yang ada dalam vitamin A juga berpotensi memperburuk kondisi patah tulang.

## 6. Membantu mengatasi campak

Campak termasuk penyakit yang sering terjadi pada anak-anak dan bisa menyebabkan kematian. Sekitar setengah dari semua kasus kematian akibat campak terjadi di Afrika, penyakit ini bisa terjadi di negara berkembang lainnya.

Salah satu faktor utama risiko dari campak yaitu kekurangan vitamin A. Untuk itu, WHO merekomendasikan dosis oral vitamin A (200.000 IU) selama dua kali untuk anak-anak berusia di atas 1 tahun. Hal ini terutama berlaku untuk anak yang kekurangan vitamin A.

Pengobatan dengan vitamin A ini dilakukan untuk mengurangi risiko kebutaan dan kematian pada anak akibat campak, karena vitamin A memberikan manfaat menjaga kornea dan permukaan sel epitel yang terbukti baik untuk kesehatan mata pada pasien campak.

## 7. Meningkatkan produksi hemoglobin

Selain konsumsi [makanan kaya zat besi](#), kita juga bisa meningkatkan produksi sel darah merah (hemoglobin) dengan vitamin A. Karena kekurangan vitamin A dapat memicu gangguan metabolisme zat besi.

Menurut penelitian dari Persatuan Ahli Gizi Indonesia, kekurangan vitamin A pada anak sekolah berisiko [anemia](#). Hal ini bisa diatasi dengan suplemen atau konsumsi sumber vitamin A yang dapat meningkatkan konsentrasi [hemoglobin](#).

Kombinasi suplemen vitamin A dengan zat besi terbukti memberikan pengaruh lebih besar terhadap konsentrasi hemoglobin.

## Risiko kelebihan vitamin A

Meski vitamin A punya banyak manfaat bagi kesehatan, namun tetap perlu memperhatikan asupan hariannya. Karena konsumsi atau penggunaan vitamin A yang berlebihan dapat memicu masalah kesehatan yang mengganggu, seperti:

- pusing,
- mual,
- [iritasi kulit](#),
- sakit kepala,
- [kerusakan hati](#),
- nyeri sendi dan tulang, hingga
- kematian.

Oleh sebab itu, selalu perhatikan asupan vitamin A agar tubuh mendapatkan [gizi yang seimbang](#).

**Minum vitamin pagi atau malam hari tergantung pada jenis vitaminnya**

**Minum vitamin pagi atau malam hari, sebenarnya tergantung dari jenis vitaminnya. Jika [minum multivitamin](#), yaitu satu vitamin yang mengandung banyak jenis vitamin, waktu terbaik untuk meminumnya adalah pagi hari setelah sarapan atau makan siang.**

**Mengapa multivitamin bagus dikonsumsi di pagi hari? Karena [vitamin a](#) adalah zat sintesis yang paling baik diserap oleh tubuh saat dikonsumsi dengan makanan lainnya.**

**Minum multivitamin di pagi hari memungkinkan zat ini terserap dengan baik ke dalam tubuh bersamaan dengan makanan yang dimakan.**

**Untuk vitamin yang larut dalam lemak, biasanya harus dikonsumsi dengan beberapa jenis makanan sumber lemak seperti kacang-kacangan agar bisa diserap ke dalam tubuh.**

**Contoh vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin A, D, E, dan K.  
dikonsumsi pagi hari.**

**Jenis vitamin ini baik**

**Namun, vitamin yang larut dalam air, contohnya [vitamin C](#) dan B,  
setiap hari.**

**sangat dibutuhkan**

**Kapan waktu yang tepat mengonsumsinya?**

**dikonsumsi bersamaan dengan makanan, vitamin ini akan terserap dengan baik ke dalam tubuh baik di pagi hari, siang, atau malam hari.**

**Vitamin C dan B, tidak perlu**

## Vitamin dapat bereaksi dengan makanan dan obat-obatan

Beberapa vitamin memang bisa berinteraksi dengan senyawa dalam makanan atau dengan obat-obatan, yang berpotensi mengganggu penyerapannya. Misalnya, tidak disarankan minum vitamin yang mengandung zat besi dengan kalsium secara bersamaan.

Sebaiknya hindari mengonsumsi makanan berserat tinggi atau minum kopi / teh saat mengonsumsi suplemen multivitamin atau zat besi.

Sebaiknya konsultasikan dulu pada dokter, karena seseorang yang membutuhkan suplemen vitamin biasanya memiliki asupan gizi yang tidak seimbang dan kekurangan vitamin tertentu dalam tubuhnya.

Tanyakan juga bagaimana reaksi vitamin dan obat yang sedang dikonsumsi, terutama jika sedang dalam masa pengobatan atau perawatan, untuk mengetahui apakah reaksi vitamin dan obat yang sedang diminum berbahaya atau tidak.

## Adakah Manfaat Minum Vitamin C 1000 mg Setiap Hari?

Manfaat vitamin C yang begitu beragam menjadikannya penting untuk tubuh. Karena itu, saat ini banyak sekali suplemen atau minuman yang mengandung vitamin C 1000 mg. Namun, apakah ada manfaat dari konsumsi vitamin C 1000 mg setiap hari?

### Berapa kebutuhan vitamin C anak dan orang dewasa dalam sehari?

Menurut Angka Kecukupan Gizi tersebut:

- anak di atas satu tahun membutuhkan asupan vitamin C sebanyak 40 – 45 mg.
- remaja berusia di atas 12 tahun kebutuhan vitamin C 65 – 90 mg per hari.
- orang dewasa di atas 18 tahun, kebutuhan vitamin C 75 – 90 mg/ hari.
- [kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui](#) yang jumlah vitaminnya perlu diperbanyak., dianjurkan konsultasi dengan dokter spesialis kandungan.

DER NACHKASSE