



Kepoin Yuk!

Vitamin C

Apa Itu Vitamin C?



Vitamin C atau *ascorbic acid* merupakan vitamin larut air yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh. Vitamin C dapat kita temukan pada buah dan sayur seperti jeruk, kiwi, stroberi, mangga, tomat, brokoli, kembang kol, dan paprika.

Vitamin C juga dapat kita temukan pada suplemen kesehatan. Suplemen vitamin C tersedia dalam berbagai macam bentuk sediaan seperti tablet kunyah, tablet hisap, tablet effervescent, kapsul, kapsul lunak, bahkan injeksi.

Apa Saja Manfaat Vitamin C?

Berikut beberapa manfaat vitamin C untuk menjaga kesehatan tubuh:



Antioxidants

Vitamin C memiliki efek sebagai antioksidan yang berfungsi untuk melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Vitamin C berperan penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Vitamin C dapat meningkatkan fungsi sel darah putih yang berperan untuk melawan infeksi dan penyakit.

Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh.

Berapakah Kebutuhan Harian Vitamin C pada Anak?

Berikut merupakan rekomendasi asupan harian vitamin C berdasarkan *National Academy of Sciences*

Usia	Laki-laki (mg)	Wanita (mg)
0 - 6 bulan	40 mg/hari	40 mg/hari
7 - 12 bulan	50 mg/hari	50 mg/hari
1 - 3 tahun	40 mg/hari	40 mg/hari
4 - 9 tahun	45 mg/hari	45 mg/hari

10 - 12 tahun	50 mg/hari	50 mg/hari
---------------	------------	------------

Berapakah Kebutuhan Harian Vitamin C pada orang dewasa?

Berikut merupakan rekomendasi asupan harian vitamin C berdasarkan *National Academy of Sciences*

Usia	Laki-laki (mg)	Wanita (mg)
13 - 15 tahun	75 mg/hari	65 mg/hari
16 - 80 tahun	90 mg/hari	75 mg/hari

Ibu Hamil	-	85 mg/hari
Ibu Menyusui	-	120 mg/hari

Kapan Perlu Mengkonsumsi Suplemen Vitamin C?



Sebagian besar orang dapat memenuhi kebutuhan vitamin C dari asupan makanan, namun apabila belum tercukupi dapat menggunakan suplemen. Suplemen vitamin C juga

digunakan untuk mencegah dan sebagai terapi defisiensi atau kekurangan vitamin C. Beberapa masalah kesehatan dapat menyebabkan defisiensi vitamin C seperti pada gangguan



pencernaan tertentu dan beberapa jenis kanker. Orang yang merokok juga beresiko mengalami defisiensi vitamin C.

Berapakah Dosis Suplemen Vitamin C?

Berikut merupakan rekomendasi dosis untuk vitamin C:

Dosis untuk mencegah defisiensi vitamin C Dosis disuaikan dengan kebutuhan harian vitamin C.

Dewasa: 50 - 200 mg/hari

Anak-anak: 35 - 100 mg/hari

Dosis untuk mengobati defisiensi vitamin C Dewasa: 250 mg 4 x sehari, selama 1 minggu, maksimal 1000 mg/hari. Beberapa referensi menyebutkan maksimal 2000 mg/hari, namun harus dengan rekomendasi dari dokter.

Anak-anak: 100 mg 3 x sehari, selama 1 minggu, dilanjutkan 100 mg/hari sampai kondisi membaik.

Apa Efek Samping dari Suplemen Vitamin C?

Suplemen vitamin C jarang menimbulkan efek samping apabila digunakan sesuai dengan aturan pakai dan dosis yang dianjurkan.

Namun pada beberapa orang dapat mengalami efek samping tertentu, sebagai berikut:

Mual atau
muntah

Diare

Pusing atau sakit
kepala

Nyeri perut atau
kram perut

Apa yang perlu diperhatikan dari Suplemen Vitamin C?



Vitamin C bentuk sediaan oral dapat digunakan sebelum atau setelah makan. Namun penyerapan akan lebih baik jika dalam kondisi perut kosong. Vitamin C dalam bentuk injeksi hanya dapat diberikan oleh dokter atau tenaga kesehatan dibawah pengawasan dokter.

Merokok dapat menurunkan efektivitas vitamin C, sehingga diperlukan dosis yang lebih besar untuk perokok.

Penggunaan vitamin C dengan dosis >1000 mg/hari harus sesuai dengan rekomendasi dokter.

Referensi

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminCHealthProfessional/>

<https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a682583.html>

<https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/vitamin-c/art-20363932>

<https://reference.medscape.com/drug/ascorcenolate-vitamin-c-ascorbic-acid>