



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia

E-ISSN2776-0324

<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jmui>



---

## GAMBARAN DAN KONSEP TENTANG PERANAN VITAMIN

### *DESCRIPTION AND CONCEPTS ABOUT THE ROLE OF VITAMINS*

Daffa Akhdani Nadhif, Mega Widya Putri 2

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl Raya Pekajangan No. 1A Kedungwuni, Pekalongan, Indonesia.

*Megawidyaputri@umpp.ac.id ; daffaakhdani17@gmail.com*

---

#### **Info Artikel**

*Kata kunci:  
Pengetahuan Cedera  
Olahraga*

#### **Abstrak**

Vitamin adalah bagian yang penting dari makanan sehat. Bila seseorang mengkonsumsi berbagai variasi makanan, maka kemungkinan untuk mengalami kekurangan vitamin adalah sangat kecil. Orang-orang yang menjalani diet ketat mungkin tidak mendapatkan cukup vitamin atau mineral tertentu. Contohnya seorang vegetarian yang sangat ketat bisa mengalami kekurangan vitamin B12, yang hanya bisa diperoleh dari makanan yang berasal dari hewan. Sebaliknya, mengkonsumsi sejumlah besar vitamin dan mineral tambahan tanpa pengawasan medis, dapat menimbulkan efek yang berbahaya.

Pentingnya vitamin dalam menjaga kesehatan manusia telah mendapatkan perhatian luas dari berbagai kalangan, termasuk para ilmuwan, peneliti, praktisi medis, dan masyarakat umum. Kekurangan vitamin atau defisiensi vitamin dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti berkurangnya sistem kekebalan tubuh, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, masalah kulit, anemia, dan masalah kesehatan lainnya.

---

#### **Abstract**

*Vitamins are an important part of a healthy diet. If a person consumes a wide variety of foods, the possibility of experiencing a vitamin deficiency is very small. People on crash diets may not get enough of certain vitamins or minerals. For example, a very strict vegetarian may experience a deficiency of vitamin B12,*

*which can only be obtained from foods of animal origin. Conversely, consuming large amounts of additional vitamins and minerals without medical supervision, can have harmful effects.*

*Keywords :*

*sports injury  
knowledge*

*The importance of vitamins in maintaining human health has received widespread attention from various groups, including scientists, researchers, medical practitioners, and the general public. Vitamin deficiency or vitamin deficiency can cause various health problems, such as reduced immune system, growth and development disorders, skin problems, anemia, and other health problems.*

© 2023 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan dalam jumlah kecil oleh tubuh manusia untuk menjaga kesehatan dan menjalankan fungsi-fungsi fisiologis. Vitamin tidak dapat diproduksi oleh tubuh secara mandiri atau hanya diproduksi dalam jumlah terbatas, sehingga kebutuhan vitamin harus dipenuhi melalui sumber eksternal, seperti makanan atau suplemen.

Kebutuhan harian yang dianjurkan (jumlah rata-rata yang diperlukan setiap harinya untuk tetap sehat), telah ditetapkan untuk masing-masing vitamin. Seseorang yang terlalu banyak atau terlalu sedikit mengkonsumsi vitamin tertentu bisa mengalami kelainan gizi.

Jika diminum lebih dari 10 kali dari dosis yang dianjurkan setiap harinya, vitamin A dan D bersifat racun, tetapi vitamin E dan K (filokuinon)

tidak beracun. Niasin, vitamin B6 dan vitamin C jika diminum dalam dosis

## **HASIL**

Vitamin A adalah vitamin larut lemak yang pertama ditemukan. Secara luas, vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan prekursor/provitamin A karotenoid yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol.

Vitamin B Istilah tiamin menyatakan bahwa zat ini mengandung sulfur (tio) dan nitrogen (amine). Tiamin merupakan kristal putih kekuningan yang larut dalam air. Dalam keadaan kering vitamin B1 cukup stabil. Di dalam keadaan larut vitamin B1 hanya tahan panas bila berada dalam keadaan asam. Dalam suasana alkali vitamin B1 mudah rusak oleh panas atau oksidasi. Kehilangan tiamin oleh pemasakan bergantung pada lama dimasak,

tinggi akan bersifat racun, tetapi tidak demikian halnya dengan vitamin lainnya yang larut dalam air.

Hanya 2 macam vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A dan E) yang disimpan dalam tubuh sampai jumlah besar. Vitamin D dan K disimpan dalam jumlah kecil. Tergantung kepada kebutuhan, vitamin C disimpan dalam jumlah yang paling sedikit. Vitamin B12 disimpan dalam jumlah yang paling besar dan dibutuhkan waktu sekitar 7 tahun untuk menghabiskan persediaan 2-3 mgr vitamin ini.

## **METODE**

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif Metode yang menggambarkan secara deskriptif yang dilakukan untuk mendapatkan hasil yang ada dilapangan terkait dengan pengetahuan mahasiswa UMPP Terhadap peranan vitamin

pH, suhu, jumlah air yang digunakan dan dibuang. Tiamin tahan suhu beku.

Vitamin C adalah kristal putih yang mudah larut dalam air. Dalam keadaan kering vitamin C cukup stabil, tetapi dalam keadaan larut, vitamin C mudah rusak karena bersentuhan dengan udara (oksidasi) terutama bila terkena panas. Oksidasi dipercepat dengan kehadiran tembaga dan besi. Vitamin C stabil dalam larutan alkali, tetapi cukup stabil dalam larutan asam. Vitamin C adalah vitamin yang paling labil

Vitamin D diperoleh tubuh melalui sinar matahari dan makanan. Penduduk daerah tropik tidak perlu menghiraukan kemungkinan kekurangan vitamin D. Bayi dan anak-anak dianjurkan berada di bawah sinar matahari beberapa waktu tiap hari. Kekurangan vitamin D lebih mungkin

terjadi di negara-negara yang tidak selalu mendapat sinar matahari.

### **KESIMPULAN**

Adapun kesimpulan yang didapat dari makalah ini adalah:

1. Vitamin adalah nutrisi yang penting dalam tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal.
2. Vitamin dikelompokkan menjadi 2 golongan utama yaitu vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K serta vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin C dan B.
3. Vitamin yang larut dalam air hanya dapat disimpan dalam jumlah sedikit dan biasanya akan segera hilang bersama aliran makanan.
4. Kebanyakan vitamin berfungsi sebagai koenzim dalam berbagai reaksi dalam tubuh.
5. Kekurangan vitamin dapat mengganggu kelancaran reaksi-reaksi biokimia di dalam tubuh dan masing-masing vitamin dapat mendefenisikannya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Barasi, Mary E. 2009. Ilmu Gizi. Jakarta: Airlangga.

Endang, Achadi. 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Gibney, Michael J., et al. 2005. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.

Khomsan, Ali. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya.

Proverawati A., dan Siti Asfuah. 2009. Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2010. Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat.

Supariasa, D.N.I., et al. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: ECG.

Wibowo, Hardianto (1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, Jakarta: Penerbit Buku kedokteran EGC

Notoatmodjo, S. (2010) Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.