

INTISARI

Kesehatan merupakan salah satu hal penting bagi setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan yaitu dengan mengonsumsi suplemen vitamin C. Vitamin C merupakan vitamin yang larut dalam air. Pada masa pandemi COVID-19 vitamin C ini menjadi sangat populer di kalangan masyarakat. Vitamin C berfungsi pada sistem kekebalan tubuh yang mendukung fungsi seluler pada sistem imun bawaan dan adaptif. Selain itu, vitamin C juga berfungsi sebagai agen antimikroba yang efektif melawan mikroorganisme penyebab infeksi.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan mahasiswa S1 aktif tahun 2025 Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada tentang suplemen vitamin C serta pengalaman mahasiswa tersebut dalam menggunakannya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Data dikumpulkan secara *purposive sampling* menggunakan kuesioner yang telah divalidasi sebelumnya. Kuesioner terdiri dari aspek pengetahuan yang meliputi manfaat, dosis, efek samping suplemen vitamin C, serta aspek pengalaman yang meliputi alasan penggunaan, frekuensi konsumsi dan efek yang dirasakan.

Hasil penelitian terhadap 115 responden dengan jenis kelamin perempuan (75,65%) dan laki laki (24,35%) adalah sebagai berikut. Pengetahuan mahasiswa S1 Fakultas Farmasi dengan kategori baik sebanyak 69,57%, kategori cukup sebanyak 26,96% dan kategori kurang sebanyak 3,48%. Berdasarkan penelitian, 100% responden pernah mengonsumsi suplemen vitamin C, dimana 107 (93%) responden tidak merasakan efek samping setelah mengonsumsi suplemen vitamin C dan 8 (7%) responden merasakan efek samping setelah menggunakan suplemen vitamin C. Dengan demikian, edukasi apoteker mengenai kemungkinan timbulnya efek samping dan bagaimana penanganannya pun tetap perlu dilakukan terhadap mahasiswa farmasi.

Kata kunci : Pengetahuan, Pengalaman, Suplemen Vitamin C

ABSTRACT

Health is an essential aspect of daily life for every individual. One way to maintain good health is by consuming vitamin C supplements. Vitamin C is a water-soluble vitamin that became highly popular during the COVID-19 pandemic. It plays a role in the immune system by supporting cellular functions in both innate and adaptive immunity. Additionally, vitamin C acts as an antimicrobial agent that effectively combats infection-causing microorganisms.

This study aims to describe the level of knowledge and experiences of undergraduate students active at 2025 at the Faculty of Pharmacy, Universitas Gadjah Mada, regarding vitamin C supplements. It employs a descriptive quantitative method. Data were collected by purposive sampling using a previously validated questionnaire. The questionnaire consisted of knowledge aspects covering the benefits, dosage, side effects of vitamin C supplements, as well as experience aspects covering the reasons for use, frequency of consumption and effects felt.

A total of 115 respondents participated, consisting of 75.65% female and 24.35% male students. The study found that 69.57% of students had good knowledge, 26.96% had moderate knowledge, and 3.48% had low knowledge. All respondents (100%) had consumed vitamin C supplements, with 93% experiencing no side effects, while 7% reported experiencing side effects after consumption. Thus, pharmacist education regarding the possibility of side effects and how to handle them still needs to be carried out even for pharmacy students.

Keywords: Knowledge, Experience, Vitamin C Supplements