BADAN POM

BUKU SAKU
SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI COVID-19

VITAMIN E

BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
2020

BUKU SAKU
SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI COVID-19

VITAMIN E

Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia
Mei 2020

BUKU SAKU
SUPLEMEN KESEHATAN UNTUK MEMELIHARA DAYA TAHAN TUBUH DALAM MENGHADAPI COVID-19

VITAMIN E

Badan Pengawas Obat dan Makanan
Republik Indonesia

ISBN 978-602-415-018-1

Cetakan Pertama
Mei 2020

Buku ini disusun berdasarkan informasi sampai waktu penerbitan dan dapat berubah apabila ada data/informasi terbaru

Kata Pengantar

Puji dan syukur Kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat karunianya, penyusunan “Buku Saku Suplemen Kesehatan untuk Memelihara Kesehatan Daya Tahan Tubuh dalam Menghadapi COVID-19” dapat diterbitkan untuk memberikan informasi yang relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia saat ini.

Pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia telah memberikan dampak ke berbagai sektor kehidupan masyarakat. Maraknya informasi tidak jelas terkait produk suplemen Kesehatan yang beredar di masyarakat, menimbulkan keresahan bahkan mengganggu pasokan bahan-bahan, termasuk beberapa produk Suplemen Kesehatan, yang dibutuhkan selama pandemi ini.

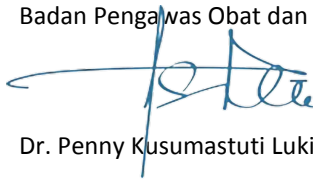
Dalam hal ini Badan POM perlu memberikan informasi yang mudah untuk dimengerti dan dipahami oleh masyarakat umum, agar kondisi di masyarakat tetap kondusif dan upaya pengendalian COVID-19 yang telah ditetapkan oleh pemerintah dapat berjalan lancar.

Buku saku ini meliputi informasi umum tentang suplemen kesehatan dan sistem daya tahan tubuh, informasi bahan suplemen kesehatan yang

digunakan untuk memelihara kesehatan daya tahan tubuh serta informasi tambahan terkait pandemi COVID-19 di Indonesia.

Kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku saku ini, Saya sampaikan terima kasih atas kontribusi yang telah diberikan. Diharapkan buku ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menggunakan produk suplemen kesehatan secara bijak dan sesuai dengan kebutuhan.

Jakarta, Mei 2020
Badan Pengawas Obat dan Makanan



Dr. Penny Kusumastuti Lukito, MCP

Tim Penyusun

Pengarah	:	Dr. Penny Kusumastuti Lukito, MCP
Penanggung Jawab	:	Dra. Mayagustina Andarini, Apt., M.Sc.
Ketua	:	Drs. Tepy Usia, Apt., M.Phil, Ph.D
Tim Ahli	:	Prof. Dr. dr. Purwantyastuti Ascobat, M.Sc., SpFK
		Enade Perdana Istyastono, Ph.D.,Apt.
Editor	:	Dra. Isnaeni, Apt., M.Epid.
Anggota	:	Dra. Yuniar Marpaung, Apt.
		Dewi Kurniasari, SF, Apt M.Farm.
		Erni Rahmawati, S.Si, Apt, M.Biomed.
		Suhartatik, ST
		Arie Kurniawaty, S.Si.
		Citra Gusti Lestari, S.Si., Apt.
		Ni Wayan Satriani, S.Farm., Apt.
		Faradhila Nur Saraswati, S.Far., Apt.
		Henny Pradikaningrum, S.Far., Apt.

Daftar Isi

Kata Pengantar i
Tim Penyusun iii
Daftar Isi..... iv
Informasi Umum 1
- Apa itu Suplemen Kesehatan 1
- Apakah tujuan penggunaan SK 2
- Apa itu sistem imun 4

Informasi tentang Vitamin E 5
- Apa itu vitamin E 5
- Apa saja sumber vitamin E 6
- Berapa jumlah yang disarankan untuk diminum? 7
- Bagaimana vitamin E bekerja untuk daya tahan tubuh? 8
- Adakah peringatan/perhatian pada konsumsi vitamin E?..... 9
- Bagaimana aturan di Indonesia terkait vitamin E? 10

Informasi Tambahan..... 11
- Bagaimana tips memilih produk SK?..... 11
- Apa itu COVID-19? 12

- Apa saja upaya menghadapi COVID-19..... 13
Penutup 15
Daftar Pustaka 17

Informasi Umum

Apakah itu Suplemen Kesehatan?

Suplemen Kesehatan (SK):

"Produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi, memelihara, meningkatkan dan/atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan/atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino dan/atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan"[1]

Apakah tujuan penggunaan SK?

Penggunaan SK TIDAK untuk mengobati/ menggantikan obat yang digunakan dalam menyembuhkan suatu penyakit.

Penggunaan SK TIDAK bertujuan untuk menggantikan makanan sehari-hari.

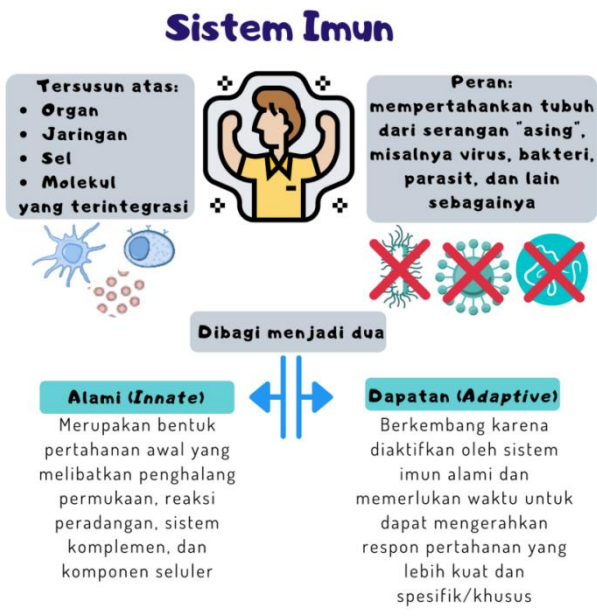
Penggunaan SK lebih ke arah MEMENUHI dan MELENGKAPI KEBUTUHAN sehingga MEMBANTU agar tubuh pulih dari kondisi penyakit tertentu.

SK yang mengandung vitamin dapat melengkapi dan memperbaiki kekurangan vitamin tersebut dalam suatu kondisi tertentu, sehingga sistem imun dapat berfungsi optimal dalam kondisi tersebut.

Konsultasi pada dokter untuk memutuskan penggunaan suplemen kesehatan yang tepat.

Tetap berolahraga dan makan makanan bergizi seimbang

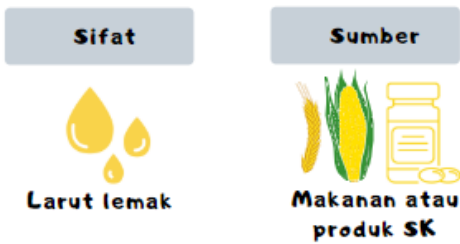
Apa itu sistem imun?



Ketika sistem imun atau daya tahan tubuh tidak berfungsi dengan baik maka tubuh dapat mengalami suatu penyakit hingga dapat menyebabkan kematian. Memiliki daya tahan tubuh yang baik adalah satu upaya dalam menghadapi COVID-19

Informasi tentang Vitamin E

Vitamin E atau dikenal dengan *alpha-tocopherol* merupakan vitamin yang larut dalam lemak dengan aktivitas antioksidan, ditemukan secara alami dalam beberapa makanan, atau sebagai suplemen kesehatan[2].



Apa saja sumber vitamin E?

Vitamin E secara alami terdapat dalam makanan, sebagai berikut[2]:

Berapa jumlah yang disarankan untuk dikonsumsi setiap hari?

AKG(angka kecukupan gizi) untuk orang Indonesia sebesar[4]:

Laki-laki

Umur (Tahun)	AKG
10-12	11 mg/hari setara 24,2 IU/hari
> 12	15 mg/hari setara 33 IU/hari

Perempuan

Umur (Tahun)	AKG
10-64	15 mg/hari setara 33 IU/hari
> 64	20 mg/hari setara 44 IU/hari

Bagaimana vitamin E bekerja untuk daya tahan tubuh?

Aktivitas vitamin E dalam sistem daya tahan tubuh tidak lepas dari aktivitas antioksidannya.

Uji pada manusia dengan suplementasi vitamin E dosis tinggi, menunjukkan peningkatan proliferasi limfosit, meningkatkan produksi IL-2, dan menurunkan produksi IL-6. Namun, beberapa penelitian tidak menunjukkan, hal tersebut karena perbedaan dalam dosis vitamin E yang digunakan, kadar vitamin E dalam darah, usia subjek, dan metode penentuan kadar antibodi[3].

Adakah peringatan/perhatian pada konsumsi vitamin E?

Tentu ada!!!

Tidak boleh dikonsumsi melebihi dosis yang telah ditetapkan (400 IU) kecuali dalam pengawasan dokter, karena dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, karena mungkin dapat ditimbun dalam tubuh.

Interaksi

Vitamin E memiliki potensi interaksi dengan beberapa obat/herbal yang bersifat antikoagulan atau antiplatelet misalnya warfarin, aspirin, *Gingko biloba*, bawang putih, ginseng; sehingga dapat meningkatkan resiko perdarahan[5].

Bagaimana aturan di Indonesia terkait vitamin E?

Di Indonesia, batas maksimal penggunaan **vitamin E sebagai suplemen kesehatan adalah 400 IU/hari**

Klaim yang disetujui adalah[6]:

Vitamin E (≤ 100 IU)	• Suplementasi vitamin E • Membantu memenuhi kebutuhan vitamin E
Vitamin E (≥ 100 IU)	• Suplementasi vitamin E • Membantu memenuhi kebutuhan vitamin E • Membantu memelihara kesehatan kulit

Informasi Tambahan

Bagaimana tips memilih produk SK?

Tips memilih SK adalah dengan CEK KLIK

cekKLIK

1 Kemasan

Pastikan kemasan produk dalam kondisi baik, tidak berlubang, sobek, karatan, penyok, dan bocor

2 Label

Baca informasi produk yang tertera pada labelnya dengan cermat

3 Izin Edar

POM SI xxxxxxxxxxxx,
POM SD xxxxxxxxxxxx,
atau
POM SL xxxxxxxxxxxx

Pastikan produk memiliki Nomor Izin Edar (NIE) dari Badan POM. NIE dapat dicek melalui aplikasi android Cek BPOM atau subsite http://cekbpom.pom.go.id

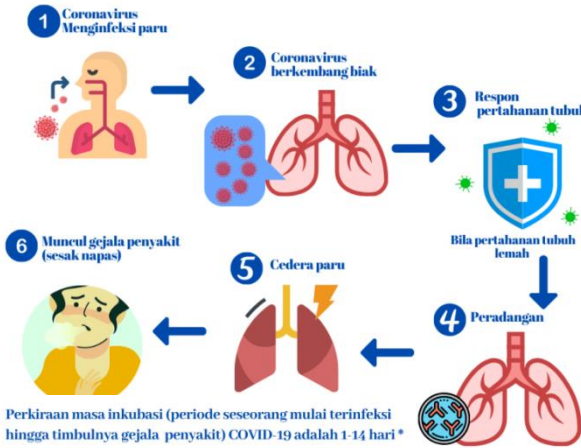
4 Kedaluwarsa

Pastikan produk tidak melebihi masa kedaluwarsa

Apa itu COVID-19

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. “CO” diambil dari corona, “VI” virus, dan “D” disease (penyakit)[7]

Proses pada COVID-19 secara rinci belum diketahui, namun secara umum proses penyakit karena virus corona adalah sebagai berikut[8]:



Apa saja upaya menghadapi COVID-19

Upaya untuk Menghadapi COVID-19

1 Upaya Memutus Rantai Penyebaran Virus

Rutin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau gunakan handsanitizer berbasis alkohol

Tutup hidung dan mulut saat bersin/batuk

Social/physical distancing (jaga jarak) *dan* di rumah saja

Gunakan masker

2 Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga

Istirahat cukup

Cukup terpapar sinar matahari

Makan makanan bergizi seimbang

Menerapkan gaya hidup sehat

+

Vitamin

Mineral

Probiotik

Konsumsi Suplemen Kesehatan Bila Perlu

Penutup

- Upaya untuk menjaga daya tahan tubuh sehat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi dan seimbang, istirahat cukup, olahraga/aktivitas fisik teratur dan paparan cukup sinar matahari. Bila diperlukan dapat menggunakan SK untuk membantu memelihara daya tahan tubuh.
- Konsultasi dengan dokter untuk penggunaan suplemen kesehatan yang tepat.
- Mematuhi anjuran Pemerintah untuk melakukan *social/physical distancing* dan memelihara daya tahan tubuh sehat diharapkan dapat memutus penyebaran COVID-19.
- Sampai saat ini belum ada penelitian yang mendukung penggunaan suplemen kesehatan untuk secara spesifik mencegah COVID-19.

Daftar Pustaka

[1]Badan POM RI. *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 17 Tahun 2019 tentang Persyaratan Mutu Suplemen Kesehatan*.

[2]NIH (National Institute of Health). 2020. Vitamin E Fact Sheet for Health Professionals. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/.

[3]Lee, G. Y., & Han, S. N. 2018. *The Role of Vitamin E in Immunity*. 1–18. https://doi.org/10.3390/nu10111614

[4]Kemenkes RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.

[5]FDA. 2014. *Mixing Medications and Dietary Supplements Can Endanger Your Health.* Retrieved from https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/mixing-medications-and-dietary-supplements-can-endanger-your-

health

[6]Badan POM. *Draft Pedoman Klaim Suplemen Kesehatan*.

[7]WHO. 2020. *Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools*. New York: WHO, Unicef, *and* IFRC.

[8]Fehr AR, Perlman S. 2015.Coronaviruses: an overview of their replication and pathogenesis. *Methods MolBiol*. 1282:1–23. doi:10.1007/978-1-4939-2438-7_1.

BPOM
Jl. Percetakan Negara No.23
Jakarta Pusat 10560
021 4244691
halobpom@pom.go.id
www.pom.go.id
@bpom_ri
Bpom RI

ISBN 978-602-415-018-1