

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Tentang Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2005).

Menurut Dewi & Wawan (2010) pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

Ada dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Dewi & Wawan (2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

2.1.1. Faktor Internal

2.1.1.1. Pendidikan

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

2.1.1.2. Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga.

2.1.1.3. Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam dalam berfikir dan bekerja.

2.1.2. Faktor Eksternal

2.1.2.1. Lingkungan

Lingkungan merupakan suatu kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2.1.2.3. Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

2.2 Tinjauan Tentang Perilaku

2.2.1. Pengertian Perilaku Konsumen

Perilaku konsumen pada hakikatnya untuk memahami “Mengapakonsumen melakukan dan apa yang mereka lakukan”. Schiffman dan

Kanuk(2008) mengemukakan bahwa studi perilaku konsumen adalah suatu studi mengenai bagaimana seorang individu membuat keputusan untuk mengalokasikan sumber daya yang tersedia (waktu, uang, usaha, dan energi). Konsumen memiliki keragaman yang menarik untuk dipelajari karena ia meliputi seluruh individu dari berbagai usia, latar belakang budaya, pendidikan, dan keadaan sosial ekonominya. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mempelajari bagaimana konsumen berperilaku dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku tersebut.

Definisi perilaku konsumen menurut Kotler dan Keller (2008) Perilaku konsumen adalah studi bagaimana individu, kelompok dan organisasi memilih, membeli, menggunakan dan menempatkan barang, jasa, ide atau pengalaman untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan mereka.

Definisi perilaku konsumen menurut Schiffman dan Kanuk (2008) Perilaku konsumen menggambarkan cara individu mengambil keputusan untuk memanfaatkan sumber daya mereka yang tersedia (waktu, uang, usaha) guna membeli barang-barang yang berhubungan dengan konsumsi. Dari dua pengertian tentang perilaku konsumen di atas dapat diperoleh dua hal yang penting, yaitu: (1) sebagai kegiatan fisik dan (2) sebagai proses pengambilan keputusan. Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumen adalah semua kegiatan, tindakan, serta proses psikologis yang mendorong tindakan tersebut pada saat sebelum membeli, ketika membeli, menggunakan, menghabiskan produk dan jasa setelah melakukan hal-hal di atas atau kegiatan mengevaluasi.

2.2.2. Model Perilaku Konsumen

Pemahaman terhadap perilaku konsumen bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan, karena terdapat banyak faktor yang berpengaruh dan salinginteraksi satu sama lainnya, sehingga pendekatan pemasaran yang dilakukan oleh suatu perusahaan harus benar-benar dirancang sebaik mungkin dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut. Selain itu, para pemasar harus mampu memahami konsumen, dan berusaha mempelajari bagaimana mereka berperilaku, bertindak dan berpikir. Walaupun konsumen memiliki berbagai macam perbedaan namun mereka juga memiliki banyak kesamaan.

Para pemasar wajib memahami keragaman dan kesamaan konsumen atau perilaku konsumen agar mereka mampu memasarkan produknya dengan baik. Para pemasar harus memahami mengapa dan bagaimana konsumen mengambil keputusan konsumsi, sehingga pemasar dapat merancang strategi pemasaran dengan lebih baik. Pemasar yang mengerti perilaku konsumen akan mampu memperkirakan bagaimana kecenderungan konsumen untuk bereaksi terhadap informasi yang diterimanya, sehingga pemasar dapat menyusun strategi pemasaran yang sesuai. Tidak dapat diragukan lagi bahwa pemasar yang memahami konsumen akan memiliki kemampuan bersaing yang lebih baik. Dalam sub bab berikut akan dijelaskan mengenai perilaku pembelian konsumen.

2.3 Tinjauan Tentang Informasi

2.3.1 Pengertian Informasi

Informasi merupakan hasil pengolahan dari sebuah model, formasi, organisasi ataupun suatu perubahan bentuk dari data yang memiliki nilai tertentu, dan bisa digunakan untuk menambah pengetahuan bagi yang menerimanya. Menurut Notoatmodjo (2005), informasi adalah data yang diproses

kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi keputusan saat ini atau keputusan mendatang, informasi yang datang dari pengirim pesan yang ditujukan kepada penerima pesan. Selain itu informasi dapat diperoleh dari media cetak, media elektronik, non-media seperti, keluarga, teman, tenaga kesehatan.

Kualitas informasi sangat dipengaruhi atau ditentukan enam hal, yaitu :

1. Relevan, berarti informasi harus memberikan manfaat bagi pemakainya.
2. Akurat, informasi harus bebas dari kesalahan dan tidak menyesatkan.
3. Tepat waktu, informasi yang dihasilkan atau dibutuhkan tidak boleh terlambat.
4. Ekonomis
5. Efisien
6. Dapat dipercaya

2.3.2 Sumber Informasi

Sumber informasi adalah media yang berperan penting bagi seseorang dalam menentukan sikap dan keputusan untuk bertindak. Meningkatnya minat seksual remaja mendorong bagi remaja itu sendiri untuk selalu berusaha mencari informasi dalam berbagai bentuk. Sumber informasi itu dapat diperoleh dengan bebas mulai dari teman sebaya, buku-buku, film, video, bahkan dengan mudah membuka situs-situs lewat internet (Endarto, 2009).

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang diadakan (Notoadmodjo, 2003).

Sebagian besar informasi kita dapatkan bukan hanya dari sekolah melainkan dari kawan-kawan, literatur, ibu, pengalaman dan media. Meskipun orang dewasa biasanya menganggap sekolah sebagai sumber utama yang dapat memberikan pendidikan dan informasi tentang seks, hanya beberapa informasi mengenai seks yang dimiliki remaja, berasal dari pengajarandi sekolah (Santrock, 2010).

Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik dari pada hanya sekedar mendengar atau melihat saja. Dan dapat dibuktikan dengan banyak minat untuk membaca (Notoadmodjo, 2003).

2.3.3 Macam-macam sumber media informasi

Menurut Ircham (2007), Macam-macam media informasi pendidikan kesehatan remaja adalah :

2.3.3.1. Media Elektronik

Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan berbeda-beda jenisnya antara lain :

1. Televisi

Penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan melalui media televisi dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TVspot, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya.

2. Radio

Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui radio juga dapat bermacam-macam bentuknya, antara lain obrolan (tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot dan sebagainya.

3. Video

Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan dapat melalui video.

4. Internet

Informasi dalam internet adalah informasi tanpa batas, informasi apapun yang dikehendaki dapat dengan mudah diperoleh. Ada informasi apapun yang benar, yang benar khususnya tentang kesehatan reproduksi seksual, remaja akan mudah terjerumus dalam hal coba-coba, sehingga memudahkan remaja mendapat permasalahan dalam hal kesehatan reproduksinya.

2.3.3.2. Media Cetak

Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi, antara lain sebagai berikut :

1. Booklet ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku-buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
2. Leaflet ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi.
3. Selebaran bentuknya seperti leaflet tetapi tidak berlipat.
4. Lembar balik, media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku dimana tiap lembar

(halaman) berisi gambar peragaan dan lembaran sebaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi yang berkaitan dengan gambar tersebut.

5. Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
6. Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan-pesan informasi kesehatan yang biasanya ditempel di tembok-tembok, ditempat-tempat umum atau kendaraan umum.
7. Foto yang mengungkapkan informasi-informasi kesehatan.

2.3.3.3. Orang Tua

Orang tua mempunyai peran penting dalam memberikan pengetahuan kesehatan reproduksi, sebab orangtua merupakan seorang yang harus bertanggungjawab terhadap perilaku anak, ia merupakan orang terdekat anak untuk melakukan komunikasi. Agar anak remaja tidak mendapatkan informasi yang keliru mengenai kesehatan reproduksi maka peran orangtua sangat diharapkan.

2.3.3.4. Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan disini dimaksudkan adalah petugas yang mempunyai latar belakang pendidikan kesehatan yang bertugas memberikan pelayanan, penyuluhan, konseling tentang kesehatan khususnya kesehatan reproduksi.

2.3.3.5. Teman

Remaja lebih memilih teman sebayanya sebagai panutan yang dipercaya daripada orangtuanya, guru atau keluarga yang lain. Apa yang dilakukan oleh teman sebayanya dianggap baik dan benar kemudian diikuti. Di samping teman sebaya dipercaya sebagai panutan, remaja juga lebih merasa aman dan merasa

senang apabila ia bisa mendapatkan informasi yang dibutuhkan dari teman sebayanya dibandingkan dari orangtuanya. Misal remaja yang ingin mengetahui seluk beluk tentang “mimpi basah”, mereka tidak akan menanyakan kepada orangtuanya, atau gurunya, mereka lebih memilih teman sebayanya, padahal teman sebayanya belum tentu memiliki informasi yang baik dan benar.

2.3.3.6. Guru

Guru mempunyai tempat yang sangat istimewa dalam kehidupan sebagian remaja. Dalam pandangan remaja, guru merupakan cerminan dari alam luar. Remaja percaya bahwa guru merupakan gambaran sosial yang diharapkan dan merupakan contoh dari masyarakat secara keseluruhan. Ada kalanya remaja juga memandang guru sebagai pengganti dari orangtuanya sehingga mereka lebih bebas mengemukakan perasaannya.

2.4 Tinjauan Tentang Suplemen

2.4.1 Definisi

2.4.1.1 Surat Keputusan Dirjen BPOM (1996)

Suplemen makanan adalah produk yang digunakan untuk melengkapi makanan, mengandung satu atau lebih bahan makanan yaitu a) vitamin, b) mineral, c) tumbuhan atau berasal dari tumbuhan, d) asam amino, e) bahan yang digunakan untuk meningkatkan kecukupan gizi, f) konsentrat, metabolit, kontituen, ekstrak/ kombinasi dari beberapa bahan sebagaimana tercantum dalam butir a, b, c, d, e.

2.4.1.2 Dietary Supplement Health and Education (DSHEA) (1994)

Suplemen makanan adalah produk (selain tembakau) yang diharapkan untuk melengkapi makanan yang mengandung satu atau lebih dari bahan-bahan makanan seperti vitamin, mineral, rempah, asam amino, mengandung unsur

makanan untuk meningkatkan kecukupan gizi, konsentrat, zat metabolit, ekstrak atau kombinasi dari bahan-bahan tersebut.

2.4.1.3 Geoffrey P. Webb (2006)

Definisi suplemen makanan secara umum adalah

- 1 Sesuatu yang dikonsumsi secara oral dalam dosis tertentu dalam bentuk pil, kapsul, bubuk atau cairan.
- 2 Sesuatu yang diharapkan dapat ditambahkan ke dalam pola makan yang normal.
- 3 Sesuatu yang telah dinyatakan dapat mempengaruhi kesehatan pada label kemasan maupun pada media promosi

Sesuatu yang telah dinyatakan dapat mempengaruhi kesehatan pada label kemasan maupun pada media promosi dan sesuatu yang termasuk ke dalam kategori :

1. Mengandung zat gizi penting seperti vitamin, makro mineral, mikro mineral, asam lemak esensial dan asam amino.
2. Mengandung zat metabolit alami dan atau secara alami terkandung dalam makanan tetapi tidak termasuk dalam zat gizi utama.
3. Beberapa tambahan yang berasal dari ekstrak tumbuhan ataupun hewan yang mengandung unsur-unsur zat gizi atau secara farmakologi dinyatakan dapat memberikan efek bagi kesehatan seperti bawang putih, ginseng, *ginkgo biloba* dan royal jelly.

2.2.2 Penggolongan Suplemen Makanan

Menurut Femi,dkk (2006) penggolongan suplemen makanan meliputi vitamin, mineral, enzim, asamamino, hormon, herba, antioksidan dan probiotik.

1. Vitamin

Vitamin berfungsi membantu metabolisme tubuh dan produksi energi. Vitamin terdiri dari vitamin larut lemak (A, D, E, K) dan vitamin tidak larut lemak (B, C, asam folat, Biotin).

2. Mineral

Mineral sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk proses metabolisme. Mineral dibagi dalam 2 kelompok yaitu mineral mikro (boron, kromium, kobalt, copper, flourida, iodin, besi, mangan, molybdenum, selenium, silikon, vanadium, seng) dan mineral makro (kalsium, fosfor, kalium, natrium klorida, magnesium, sulfur).

3. Enzim

Enzim berperan dalam proses metabolisme tubuh. Enzim banyak terdapat dalam makanan segar karena enzim sangat sensitif terhadap panas dan akan rusak dalam proses pemasakan dan pasteurisasi. Enzim adalah biokatalisator spesifik yang bergabung dengan koenzim (vitamin dan mineral) yang menjalankan roda kehidupan melalui metabolisme agar tubuh dapat berfungsi dengan baik.

4. Asam Amino

Asam amino dapat didefinisikan sebagai kumpulan besar satuan organik, yang mewakili produk akhir dari mata rantai protein. Pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi semuanya bergantung pada protein, dan protein sangat bergantung pada tersedianya asam amino. Asam amino terbagi dalam 2 kelompok besar yaitu asam

amino esensial(asam amino yang tidak bisa disintesa oleh tubuh) dan asam amino nonesensial (asam amino yang dapat disintesa oleh tubuh).

5. Hormon

Hormon adalah suatu zat kimia yang diproduksi tubuh secara spesifik dan berperan mengatur berbagai proses fisiologis tubuh yang menentukan siapa kita, dimulai dari pertumbuhan, reproduksi, metabolisme yang membuat kita tetap hidup. Hormon juga membedakan jenis kelamin kita. Hormon dikelompokkan dalam 3 kategori besar yaitu : (1) hormon seks (termasuk hormon pertumbuhan dan penuaan), (2) hormon metabolisme (yang mengatur perubahan makanan menjadi bahan bakar) dan (3) hormon stres (yang mengendalikan respon tubuh terhadap rangsangan yang kita terima).

6. Herbal

Pengobatan herbal adalah cara pengobatan yang aman dan efektif dengan menggunakan bahan – bahan dari tanaman. Pengobatan herbal merupakan sistem pengobatan holistik yang mengarah pada usaha mengembalikan mekanisme tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri.

7. Antioksidan

Antioksidan adalah segala bentuk substansi yang pada kadar rendah secara bermakna dapat mencegah atau memperlambat proses oksidasi (proses dimana terjadi pengurangan atau pemindahan jumlah elektron dalam reaksi kimia). Jenis antioksidan yang beredar di pasaran adalah vitamin C, vitamin E, koenzim Q10, N-asetilsistein (NAC), dan betakaroten.

8. Probiotik

Probiotik membantu proses pencernaan dengan cara memecah makanan menjadi komponen – komponen individualnya seperti lemak, asam amino, karbohidrat, vitamin, mineral agar bisa diserap oleh tubuh. Probiotik juga meningkatkan penyerapan mineral, mensintesa mikronutrien terutama vitamin B2, B6, B12, K, Biotin, dan Asam folat. Probiotik mengaktifkan sistem kekebalan umum dan yang penting berperan dalam mencegah dan membatasi pertumbuhan bakteri patogen yang jahat.

2.4.3 Manfaat Suplemen

Vitahealth (2006) menyebutkan manfaat suplemen secara umum adalah sebagai berikut

1. Mencegah terjadinya penurunan kualitas nutrisi bagi tubuh
2. Mencegah penurunan kualitas gaya hidup
3. Memenuhi kebutuhan tubuh akan komponen utama nutrisi yang meliputi karbohidrat, lemak, asam lemak esensial, protein, asam amino, air, vitamin, mineral, enzim, antioksidan, karotenoid, flavonoid, alkaloid, dan fitoestrogen.
4. Menghindarkan kekurangan gizi akibat pola makan tidak teratur dan tidak sehat.
5. Membantu mengembalikan vitalitas tubuh.

2.5 TINJAUAN TENTANG VITAMIN C

Sibagariang (2010) mengatakan vitamin C atau L-asam askorbat merupakan antioksidan yang larut dalam air. Vitamin C merupakan bagian dari sistem pertahanan tubuh terhadap senyawa oksigen relatif dalam plasma dan sel.

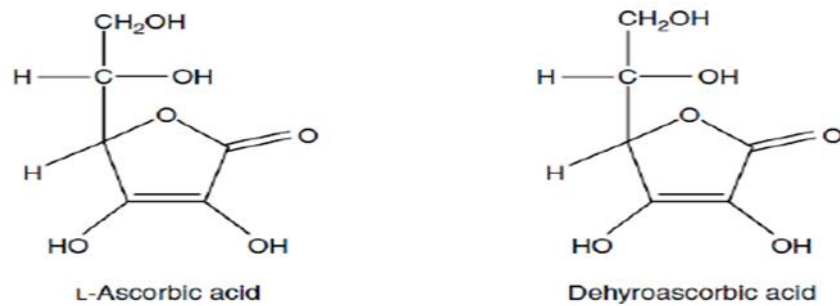
Vitamin C berbentuk kristal putih dengan berat molekul 176,13 dan rumus molekul $C_6H_8O_6$. Vitamin C mudah teroksidasi secara reversibel membentuk asam dehidro L-asam askorbat dan kehilangan 2 atom hidrogen. Vitamin C termasuk salah satu vitamin esensial karena manusia tidak dapat menghasilkan vitamin C di dalam tubuh sendiri dan harus diperoleh dari luar tubuh.

2.5.1 Sifat Vitamin C

Vitamin C dalam keadaan kering stabil tetapi mudah rusak atau terdegradasi jika vitamin C berada dalam bentuk larutan terutama jika udara mengandung logam seperti Cu, Fe serta cahaya. Vitamin C jika terkena cahaya berubah menjadi coklat. Sifat yang paling utama dari vitamin C adalah kemampuan mereduksi yang kuat dan mudah tereduksi yang dikatalis oleh beberapa logam terutama Cu dan Ag (Soedioetomo, 2007).

2.5.2 Struktur Vitamin C

Soedioetomo (2007) mengatakan bahwa asam askorbat adalah turunan heksosa dan diklasifikasikan sebagai karbohidrat yang erat kaitannya dengan monosakarida. Vitamin C dapat disintesa dari D-glukosa dan D-galaktosa dalam tumbuh-tumbuhan dan sebagian besar hewan. Vitamin C terdapat di alam terdapat dalam dua bentuk yaitu L-asam askorbat (bentuk tereduksi) dan L-asam dehidro askorbat (bentuk teroksidasi). Asam askorbat atau vitamin C adalah lakton enam karbon yang secara struktural mirip dengan glukosa.



Gambar 2.1 Struktur Kimia Vitamin C

2.5.3 Manfaat Vitamin C

Menurut Sabagariang (2010) vitamin C berfungsi melindungi sel darah putih dari enzim yang dilepas saat mencerna bakteri yang telah ditelannya, sintasa hormon-hormon steroid dari kolesterol, membantu dalam pembentukan kolagen, menyembuhkan sariawan, proses penyembuhan luka serta daya tahan tubuh melawan infeksi dan stres serta sebagai anti oksidan.

2.5.4 Metabolisme Vitamin C

Vitamin C dalam tubuh mengalami proses absorpsi, distribusi, metamolisme dan ekskresi (ADME). Kelenjar adrenal banyak mengandung vitamin C. Kelebihan vitamin C dibuang melalui keringat dan air kemih. Vitamin C akan ditahan oleh jaringan tubuh apabila keadaan gizi dalam tubuh jelek. Kadar vitamin C dalam darah mencapai puncaknya 2-3 jam. Agar kadar vitamin C di dalam tubuh tetap stabil dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup vitamin (Jimm man, 2014).

2.5.5 Ekskresi Vitamin C

Soedioetomo (2007) mengatakan vitamin C setelah dikonsumsi akan diekskresikan melalui urin, keringat dan tinja. Ekskresi melalui urin merupakan yang terbesar sekitar 3-6 jam sedangkan dalam feses hanya berkisar 6-10 mg dalam 24 jam. Ekskresi melalui keringat jumlahnya sangat sedikit. Vitamin C

yang telah diberikan melalui oral maupun parenteral diekskresikan cepat melalui urin. Vitamin C dapat menembus glomerulus masuk ke dalam cairan filtrat dan sebagian vitamin C diserap kembali oleh tubuh.

2.5.6 Efek Vitamin C

Beberapa efek yang ditimbulkan karena mengonsumsi vitamin C berlebihan menurut Rusdin (2015) antara lain yaitu :

1. Mengonsumsi vitamin C yang berlebih menyebabkan produksi asam lambung meningkat sehingga akan menimbulkan masalah pencernaan seperti iritasi lambung, diare, dan juga gastritis.
2. Mengonsumsi vitamin C yang berlebih mengakibatkan terjadinya gangguan pada urikosuria yaitu terjadinya peningkatan kadar asam urat di dalam kandungan kemih yang akan memicu resiko gangguan pada ginjal.
3. Mengonsumsi vitamin C yang melebihi batas maksimal setiap hari yaitu 2000 mg akan mengakibatkan beberapa gangguan yang berhubungan dengan jaringan otak.
4. Mengonsumsi vitamin C yang berlebih akan mengakibatkan pusing dan juga mual
5. Pemberian secara langsung pada kulit akan menimbulkan ruam, alergi bahkan bisa menyebabkan iritasi kulit.
6. Bagi yang sedang melakukan pengobatan, khususnya pengobatan kanker akan mengakibatkan gangguan penyerapan obat-obatan kanker dikarenakan terlalu banyak dosis vitamin C yang masuk ke dalam tubuh.

2.5.7 Dosis Vitamin C

Menurut Khasan (2015) disebutkan bahwa kebutuhan vitamin C adalah 50mg/Kg BB perhari. Untuk olahragawan kebutuhan minimal vitamin C nya adalah 85-95 mg. Untuk perokok membutuhkan minimal vitamin C adalah 120-125 mg perhari.

Tabel2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKC) vitamin C

Golongan Umur	AKC (mg)	Golongan Umur	AKC (mg)
0 – 6 bulan	40	Wanita	
7 – 11 bulan	40	10 – 12 tahun	50
1 – 3 tahun	40	13 – 15 tahun	65
4 – 6 tahun	45	16 – 18 tahun	75
7 – 9 tahun	45	19 – 29 tahun	75
		30 – 49 tahun	75
Pria		50 – 64 tahun	75
10 – 12 tahun	50	≥ 65 tahun	75
13 – 15 tahun	75		
16 – 18 tahun	90	Hamil	+ 10
19 – 29 tahun	90		
30 – 49 tahun	90	Menyusui	
50 – 64 tahun	90	0 – 6 bulan	+ 25
≥ 65 tahun	90	7 – 12 bulan	+ 25

Sumber Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2004)

2.6 Tinjauan Tentang Apotek

2.6.1 Definisi

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 tahun 2017 yang dimaksud dengan apotek adalah sarana pelayanan kefarmasian tempat dilakukan praktek kefarmasian oleh Apoteker. Pengaturan apotek bertujuan untuk :

1. Meningkatkan kualitas pelayanan kefarmasian di apotek.
2. Memberikan perlindungan pasien dan masyarakat dalam memperoleh pelayanan kefarmasian di apotek.
3. Menjamin kepastian hukum bagi tenaga kefarmasian dalam memberikan pelayanan kefarmasian di apotek.

2.6.2 Pelayanan Apotek

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 tahun 2017 disebutkan bahwa apotek menyelenggarakan fungsi sebagai berikut :

1. Pengelolaan Sediaan Farmasi, Alat Kesehatan, dan Bahan Medis Habis Pakai.
2. Pelayanan farmasi klinik, termasuk di komunitas.

Penyelenggaraan Pelayanan Kefarmasian di Apotek harus menjamin ketersediaan Sediaan Farmasi, Alat Kesehatan, dan Bahan Medis Habis Pakai yang aman, bermutu, bermanfaat, dan terjangkau. Apotek hanya dapat menyerahkan sediaan farmasi, alat kesehatan, dan bahan medis habis pakai kepada apotek lainnya, puskesmas, Instalasi Farmasi Rumah Sakit, Instalasi Farmasi, klinik, dokter, bidan praktik mandiri, pasien serta pada masyarakat. Penyelenggaraan Pelayanan Kefarmasian di Apotek harus menjamin ketersediaan Sediaan Farmasi, Alat Kesehatan, dan Bahan Medis Habis Pakai yang aman, bermutu, bermanfaat, dan terjangkau.

Pelayanan farmasi klinik di Apotek merupakan bagian dari Pelayanan Kefarmasian yang langsung dan bertanggung jawab kepada pasien berkaitan dengan Sediaan Farmasi, Alat Kesehatan, dan Bahan Medis Habis Pakai dengan maksud mencapai hasil yang pasti untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Apoteker di Apotek juga dapat melayani Obat non Resep atau pelayanan

swamedikasi. Apoteker harus memberikan edukasi kepada pasien yang memerlukan Obat non Resep untuk penyakit ringan dengan memilihkan Obat bebas atau bebas terbatas yang sesuai.

Pelayanan Informasi Obat merupakan kegiatan yang dilakukan oleh Apoteker dalam pemberian informasi mengenai Obat yang tidak memihak, dievaluasi dengan kritis dan dengan bukti terbaik dalam segala aspek penggunaan Obat kepada profesi kesehatan lain, pasien atau masyarakat. Informasi mengenai Obat termasuk Obat Resep, Obat bebas dan herbal.

Informasi meliputi dosis, bentuk sediaan, formulasi khusus, rute dan metoda pemberian, farmakokinetik, farmakologi, terapeutik dan alternatif, efikasi, keamanan penggunaan pada ibu hamil dan menyusui, efek samping, interaksi, stabilitas, ketersediaan, harga, sifat fisika atau kimia dari Obat dan lain-lain.

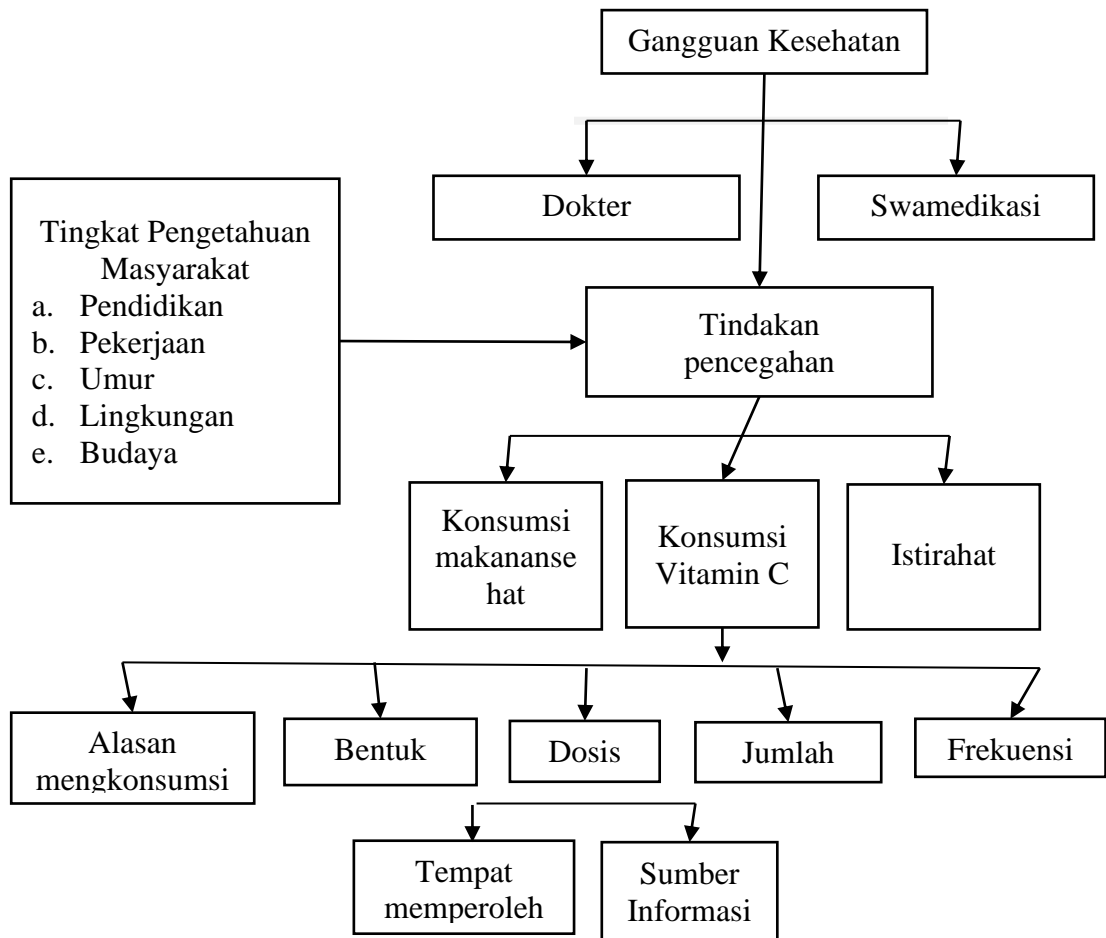
Pelayanan farmasi klinik meliputi:

1. Pengkajian Resep
2. Dispensing
3. Pelayanan Informasi Obat (PIO)
4. Konseling
5. Pelayanan Kefarmasian di rumah (home pharmacy care)
6. Pemantauan Terapi Obat (PTO)
7. Monitoring Efek Samping Obat (MESO).

2.7 Profil Apotek Hasadef Malang

Berawal dari keinginan ingin punya apotek sendiri yang memadukan antara apotek konvensional dan apotek modern yang berbasis pelayanan pada masyarakat, maka pada hari Kamis tanggal 21 September 2016 dibukalah apotek Hasadef di Jalan Plaosan Timur no.226 Kota Malang. Apotek yang dipimpin bapak Hafiz Fatharani Maraya, S.Farm, Apt selalu berusaha memberikan solusi, ramah, namun harganya tetap terjangkau sehingga pelayanan yang prima bisa dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa membedakan status sosial. Dibantu oleh dua orang Tenaga Teknis Kefarmasian jam operasional apotek Hasadef adalah jam 16.00 sampai 22.00 WIB pada hari Senin sampai Sabtu. Apotek Hasadef didirikan dengan tujuan menolong dan menebar banyak manfaat pada sesama sehingga meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan semakin tinggi serta kesadaran masyarakat untuk membeli obat aman dan berijin resmi semakin meningkat.

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep

Tingkat pengetahuan masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, umur serta budaya masyarakat. Hal ini akan mempengaruhi gangguan kesehatan dimana jika terjadi gangguan kesehatan pada masyarakat, tindakan yang akan diambil antara lain memeriksakan diri ke dokter, melakukan tindakan pencegahan atau melakukan swamedikasi. Tindakan pencegahan yang dilakukan antara lain dengan mengonsumsi makanan sehat, beristirahat yang cukup atau dengan cara mengonsumsi suplemen vitamin C. Sebelum mengonsumsi suplemen vitamin C perlu diketahui bentuk suplemen

vitamin C yang akan dikonsumsi, dosis, jumlah yang akan dikonsumsi, frekuensi, dari mana sumber informasi didapat serta dimana akan membeli suplemen vitamin C.