

HEALTH CORNER

Skrining Kadar Vitamin D, Pentingkah?



Source: pexels

Selama setahun lebih kita sudah hidup di tengah pandemi COVID-19. Munculnya varian-varian virus baru yang makin ganas dan cepat menular membuat kita harus lebih waspada serta aktif dalam memperkuat imun tubuh.

Mengonsumsi makanan sehat dan vitamin penting untuk memelihara kesehatan tubuh. Beberapa jenis vitamin yang dikonsumsi untuk menguatkan kekebalan tubuh diantaranya adalah vitamin B, vitamin C, dan yang tak kalah populer belakangan ini adalah vitamin D.

Vitamin D memiliki berbagai manfaat untuk tubuh, mulai dari menjaga kesehatan tulang hingga meningkatkan imunitas tubuh. Banyak orang yang membeli suplemen vitamin D dan mengonsumsinya, tanpa mengetahui bahwa sesungguhnya kebutuhan vitamin setiap orang berbeda-beda.

Ada orang yang kadar vitamin D dalam tubuhnya normal, ada pula yang sedikit sehingga harus mengonsumsi makanan dan suplemen tinggi vitamin D. Bagaimana cara mengetahuinya? Jawabannya adalah dengan melakukan skrining.



Source: pexels

Skrining kadar vitamin D bagi masyarakat Indonesia pada umumnya masih jarang dilakukan. Pasalnya, tidak banyak orang yang mengetahui tentang pemeriksaan ini dan seberapa pentingnya memantau kadar vitamin D dalam tubuh, khususnya apabila seseorang rutin mengonsumsi vitamin D dalam jangka panjang.

Untuk mengetahui ukuran apakah seseorang kekurangan atau kelebihan vitamin D dalam tubuhnya, berikut ini penjelasan singkatnya:

| Kadar Vitamin D dalam Darah | Status | Efek Terhadap Tubuh |
|-----------------------------|--------------|---|
| <20 ng/ml | Defisiensi | Gangguan kesehatan tulang, otot, jantung, imunitas, dan lainnya |
| 20-30 ng/ml | Insufisiensi | |
| >30 ng/ml | Optimal | Memiliki efek imunitas, menjaga kesehatan tulang, dan hormon |

Meskipun terdapat beberapa perbedaan dalam rekomendasi kadar vitamin D, secara umum kadar 50-80 ng/ml (125-200 nmol/L) dalam darah merupakan konsentrasi optimal yang dinilai memiliki manfaat tambahan selain untuk menjaga kesehatan tulang, seperti mengurangi peradangan, memperkuat sistem imun, hingga menjaga metabolisme gula dalam tubuh.



Source: pexels

Kebutuhan akan suplemen vitamin D juga berbeda-beda antar individu. Orang dengan defisiensi atau kekurangan vitamin D tentu saja membutuhkan dosis yang lebih tinggi atau dosis terapi (>2.000 IU per hari). Sedangkan pada individu yang normal, dosis yang disarankan adalah 400-1.000 IU per hari untuk *maintenance*, namun semua ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti berat badan, usia, genetik, penyakit penyerta, warna kulit, paparan sinar matahari, dll.

Kekurangan ataupun kelebihan vitamin D memiliki efek yang tidak baik bagi tubuh, untuk itu sebaiknya periksa dan konsultasikan ke dokter terlebih dahulu sebelum mengonsumsi vitamin D agar lebih optimal. Selain itu, Anda juga direkomendasikan untuk melakukan

pemeriksaan kadar vitamin D setiap 1 sampai 3 bulan sekali apabila secara rutin mengonsumsi vitamin D dosis terapi dalam jangka panjang untuk menghindari efek samping dari kelebihan vitamin D.

Untuk Anda yang ingin berkonsultasi dengan dokter dan melakukan skrining vitamin D di Siloam Hospitals, silakan menghubungi atau daftarkan diri Anda di mcu.siloamhospitals.com.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini
tanpa seizin
PT Lippo General Insurance Tbk*