



makanan yang kaya akan vitamin D berikut ini:

- ◆ Ikan salmon
- ◆ Tuna
- ◆ Sarden
- ◆ Minyak ikan
- ◆ Kuning telur ayam
- ◆ Daging merah
- ◆ Keju dan susu
- ◆ Jamur
- ◆ Buah jeruk



### Berapa kebutuhan vit D ??

Kebutuhan vitamin D setiap hari berbeda-beda tergantung pada beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah usia, jenis kelamin, dan paparan sinar matahari di suatu wilayah.

Berikut ini adalah kebutuhan harian vitamin D yang dianjurkan untuk mencegah kekurangan vitamin D:

- ◆ Usia 0 - 12 bulan membutuhkan 400 IU
- ◆ Usia 1 - 70 tahun membutuhkan 600 IU
- ◆ Usia lanjut serta ibu hamil dan menyusui membutuhkan 800 IU

Pada kondisi kekurangan vitamin D harus dibuktikan dengan pemeriksaan laboratorium

### Penuhi Kebutuhan Vitamin D Anda

Mengingat banyaknya manfaat vitamin D untuk kesehatan, penting bagi Anda untuk memenuhi asupan vitamin D harian. Memenuhi asupan vitamin D sebetulnya tidaklah sulit. Selain berjemur di sinar matahari pagi, Anda bisa mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin D.

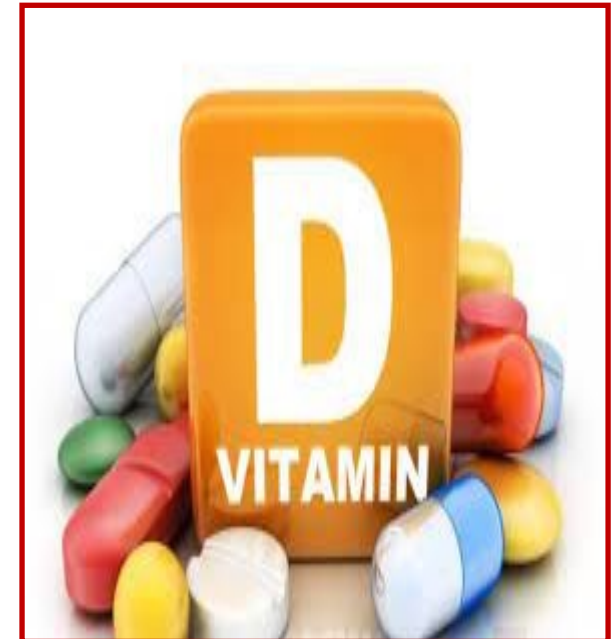
Kebutuhan vitamin D juga dapat terpenuhi dengan mengonsumsi suplemen tambahan. Namun, sebaiknya diskusikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi suplemen vitamin D.

Terlebih jika Anda memiliki alergi pada makanan atau obat yang terkandung pada suplemen serta berapa banyak yang harus Anda konsumsi setiap harinya.



**SEMOGA BERMANFAAT**

## PENTINGNYA VITAMIN D BAGI TUBUH



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG  
2021**

# Jangan lupa cek kadar vit D secara teratur agar terhindar dari kekurangan vit.D

## Apa Itu Vitamin D

Vitamin D adalah vitamin yang dapat larut dalam lemak. Artinya, vitamin D bisa disimpan dalam tubuh untuk waktu yang lama.

Dua jenis utama vitamin D, yaitu vitamin D2 dan vitamin D3. Vitamin D2 (*ergocalciferol*) berasal dari tumbuhan, bisa ditemukan pada beberapa jenis jamur. Sementara, vitamin D3 (*cholecalciferol*) ditemukan pada ikan, minyak ikan, kuning telur, dan sinar matahari.

Vitamin D dapat terbentuk secara alami ketika kulit terpapar sinar matahari secara langsung.

**Ciri-ciri kekurangan vitamin D** berikut ini:

- ♦ Mudah lelah
- ♦ Nyeri tulang dan otot
- ♦ Penyembuhan luka lebih lama
- ♦ Mudah terserang penyakit
- ♦ Kelainan tulang
- ♦ Perubahan suasana hati



## Manfaat Vitamin D untuk Tubuh

- ♦ **Memelihara kesehatan tulang dan gigi**  
Vitamin D berperan penting bagi kesehatan tulang dan gigi. Vitamin D baik untuk membantu penyerapan kalsium dalam tubuh. Yang berperan mendukung pertumbuhan tulang dan gigi anak, serta mencegah kerapuhan atau osteoporosis pada orang lanjut usia. Bagi ibu menyusui, vitamin D sangat penting untuk membantunya mencukupi kebutuhan kalsium, pada saat yang bersamaan juga memenuhi kebutuhan vitamin D bayinya untuk perkembangan tulang sehat pada bayinya.
- ♦ **Meningkatkan kekebalan tubuh**  
Vitamin D dapat membantu mengoptimalkan kekebalan tubuh dengan menunjang kerja sel darah putih dalam melawan patogen. Sifatnya sebagai antiradang dan antioksidan mampu meningkatkan kerja sistem imun, saraf, dan otot.
- ♦ **Menjaga fungsi paru dan jantung**  
Beberapa penelitian menunjukkan kekurangan vitamin D pada tubuh dapat berakibat pada meningkatnya risiko penyakit jantung dan paru.

## ♦ Mencegah kanker

Mengonsumsi vitamin D yang cukup dapat menghindarkan Anda dari risiko kanker. Kandungannya yang bersifat karsinogenik diketahui dapat memperlambat perkembangan sel kanker, merangsang kematian sel kanker hingga mencegah tumor.

## ♦ Mengatasi depresi

Penelitian menunjukkan bahwa vitamin D dapat membantu mengatasi depresi. Khasiatnya bagi kesehatan mental sudah banyak dibuktikan. Penderita depresi yang mengonsumsi suplemen vitamin D mengalami perbaikan pada gejalanya. Adapun pada studi di Cambridge University menunjukkan seseorang dengan defisiensi vitamin D memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi.

## ♦ Menurunkan risiko diabetes

Vitamin D membantu memproduksi hormon insulin dalam tubuh. Insulin berperan dalam mengatur kadar gula darah sehingga dapat mengurangi risiko penyakit diabetes.