

# Pembagian Vitamin C untuk Pemudik

Oleh : Johanna Vivian Seputro

Virus corona terkonfirmasi masuk di Indonesia sejak tanggal 2 Maret 2020. Banyak imbauan dari pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus corona ini. Seperti imbauan untuk menjaga jarak sosial, menggunakan masker jika keluar rumah, tidak keluar rumah kecuali jika ada urusan yang penting, dan memiliki pola hidup yang bersih dan sehat. Sebenarnya imbauan ini sangatlah mudah untuk dilakukan, namun masih saja ada masyarakat yang meremehkan hal ini. Ditambah lagi akan adanya libur lebaran dimana banyak masyarakat yang akan mudik. Pemerintah memperbolehkan masyarakat untuk mudik, dengan catatan pemerintah tetap akan mengatur transportasi yang digunakan agar tidak terlalu padat dan masyarakat yang mudik akan berstatus ODP (harus melakukan isolasi mandiri selama 14 hari yang diawasi oleh pemerintah daerah masing-masing).

Hal tersebut sudah baik sebenarnya, namun saya menyarankan untuk membagikan vitamin C pada masyarakat yang mudik terutama yang menggunakan transportasi umum. Dilansir dari [halodoc.com](https://halodoc.com) vitamin C memiliki banyak manfaat, yaitu meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu proses pemulihan; sebagai antioksidan (membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh molekul berbahaya yang disebut radikal bebas); merawat kesehatan tulang, gigi, jantung, dan pembuluh darah; kemudian vitamin C juga dapat memproduksi kolagen yang dapat memberi protein untuk kulit; dan yang terakhir yaitu mengatasi peradangan kulit. Manfaat dari vitamin C yang saat ini diperlukan yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Karena dengan terjaganya daya tahan tubuh ini, maka dapat terhindar dari penyakit dan virus. Meskipun belum ada konfirmasi bahwa dengan mengonsumsi vitamin C dapat mencegah virus corona, namun hal ini tetap boleh dilakukan karena melihat manfaat dari vitamin C ini.

Saya menyarankan hal ini karena, tiap tahun saat lebaran tiba banyak masyarakat Indonesia yang melakukan mudik dengan menggunakan transportasi umum. Di dalam transportasi umum pasti ada berbagai macam orang dengan kondisi yang berbeda-

beda dan tujuan yang berbeda-beda, walaupun pemerintah telah menerapkan pembatasan penumpang agar dapat menjaga jarak sosial, namun menurut saya juga perlu membagikan vitamin C guna meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Dilansir dari alodokter.com jika memiliki sistem daya tahan tubuh yang kuat, maka virus bisa mati. Jadi, bila ada orang yang terinfeksi virus corona namun memiliki daya tahan tubuh yang kuat, maka tubuh akan bereaksi melawan virus tersebut, sehingga gejalanya akan mereda dan dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, jika memiliki daya tahan tubuh yang lemah, virus corona bisa sulit dilawan sehingga dapat mengalami gejala yang berat, seperti demam tinggi dan sesak napas.

Kemudian tidak hanya dibagikan saja, namun memastikan masyarakat yang mudik itu juga mengonsumsinya. Jadi ketika membagikan vitamin C tersebut, masyarakat langsung disuruh minum vitamin C saat itu juga. Vitamin C juga ada yang berbentuk tablet hisap, maka itu dapat memudahkan dalam pembagian serta memastikan masyarakat mengonsumsi saat itu juga. Dengan begitu, pembagian vitamin pada masyarakat yang mudik dapat lebih efektif dalam mengurangi penyebaran virus corona di Indonesia.

**Johanna Vivian Seputro**

**112.18.015**

**Universitas Widya Kartika Surabaya**

## Referensi

Tim detikcom, 2020. Istana: Mudik Boleh tapi Wajib Isolasi Mandiri dan Berstatus ODP di <https://m.detik.com/news/berita/d-4962231/istana-mudik-boleh-tapi-wajib-isolasi-mandiri-dan-berstatus-odp> (diakses 2 April).

Rizal Fadli. 2020. 5 Rahasi manfaat Vitamin C bagi Tubuh dan Kulit di <https://www.halodoc.com/5-rahasia-manfaat-vitamin-c-bagi-tubuh-dan-kulit> (diakses 9 Januari).

Kevin Adrian, 2020. Ini Reaksi Tubuh Saat Terinfeksi Virus Corona di <https://www.alodokter.com/ini-reaksi-tubuh-saat-terinfeksi-virus-corona> (diakses 1 April).