

HOME / KESEHATAN

Benarkah Wanita Berhijab Kekurangan Vitamin D? Ini Penjelasan Peneliti

National Geographic Indonesia - Kamis, 1 Agustus 2019 | 10:19 WIB



Lynsey Addario

Marya Ayloush tertawa saat mengawasi acara pemotretan busana di Los Angeles untuk perusahaan hijab daring miliknya, Austere Attire.

Nationalgeographic.co.id - [Cahaya matahari](#) punya peran dalam produksi [vitamin D](#) dalam tubuh. Sehingga pemenuhan kebutuhan [vitamin D](#) kerap kali hanya difokuskan pada paparan sinar matahari. Jika kurang terkena paparan sinar matahari maka akan berisiko besar kekurangan [vitamin D](#).

Jadi tidak heran ada pandangan bahwa [Muslimah yang berjilbab berisiko](#) kekurangan vitamin D.

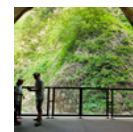


Untuk melihat seberapa besar peranan pakaian terutama jilbab "menghalangi" produksi vitamin D dalam tubuh, perlu dilihat bagaimana proses pembentukan vitamin tersebut. Perlu juga memeriksa penelitian empiris terkait dengan masalah ini.

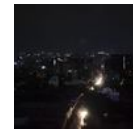
Baca Juga:

[Inilah Alasan Kita Rentan Meninggal Akibat Serangan Jantung Mendadak](#)

Popular



ADVERTORIAL
Menangkap Keindahan Alam dan Seni Echigo-Tsumari dengan Kamera OPPO Reno 10x Zoom



SAINS & TEKNOLOGI
Meski Padam Bersamaan, Mengapa Listrik di Beberapa Wilayah Tidak Menyala Serempak?



KESEHATAN
Ingin Hidup Lebih Sehat? Ini Menu Makanan Terbaik Menurut Sains



KESEHATAN
Membuat Bahagia dan Produktif, Ini Manfaat Traveling Bagi Kesehatan Mental



lintas etnis, jenis kelamin, dan di berbagai belahan dunia.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa memakai pakaian tertutup bukan faktor risiko kekurangan vitamin D yang berdiri sendiri.

Perilaku masyarakat modern seperti menghindari makanan berlemak, selalu beraktivitas dalam ruangan yang jauh dari paparan cahaya matahari, dan citra kulit gelap yang jelek sehingga sangat ketakutan terhadap cahaya matahari, termasuk pemakaian *sun-block* yang berlebihan, juga menjadi faktor risiko kekurangan vitamin D.

Model pakaian dan kekurangan vitamin D

Pakaian yang menutupi seluruh badan bisa mengurangi paparan cahaya matahari terhadap kulit, sehingga memungkinkan terjadinya risiko kurang vitamin D.

Berbagai studi menyebutkan adanya **kaitan antara pakaian** yang menutup seluruh badan dengan **kekurangan vitamin D**.

Akan tetapi analisis mendalam menunjukkan bahwa keterkaitan antara model (bentuk) pakaian dan kekurangan vitamin D terjadi secara kompleks yang **melibatkan aspek perilaku lainnya**. Model pakaian yang menjadi faktor risiko kekurangan vitamin D tidak berdiri sendiri.

Riset di **Jerman, Malaysia, Yordania, dan Saudi Arabia** menunjukkan bahwa mereka yang berpakaian menutupi seluruh tubuh yang mengalami kekurangan vitamin D adalah mereka yang sangat menghindari paparan cahaya matahari dalam kesehariannya.

Berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa model pakaian atau berhijab bukan yang menjadi penyebab utama kekurangan vitamin D, tapi penyebab utamanya adalah perilaku yang menjauhi paparan dengan cahaya matahari.

Di samping itu, berbagai studi dan rekomendasi kesehatan menunjukkan bahwa sinar ultraviolet B (UV-B) dari **cahaya matahari masih dapat menembus pakaian** tipis meskipun dengan intensitas yang sedikit menurun.

Artinya kebutuhan cahaya matahari masih dapat terpenuhi dengan pakaian yang tidak tebal dan selama tidak menghindari lingkungan luar yang terpapar cahaya matahari.

Peranan UV

Pembentukan vitamin D aktif melalui proses yang kompleks.

Salah satu yang berperan adalah **ultraviolet-B (UV-B)** dari cahaya matahari. Orang yang kekurangan paparan cahaya matahari berisiko kekurangan vitamin D.

Sumber vitamin D awal berasal dari makanan dalam bentuk 7-**dehidrokalsiferol** atau yang lebih dikenal sebagai **prekursor (calon) vitamin D**.

Vitamin D ini bersifat larut dalam lemak, sehingga **sumber-sumber makanan** yang mengandungnya adalah makanan yang juga sebagai sumber asam lemak tubuh, seperti telur, ikan, daging dan kacang-kacangan.

Jumlah prekursor vitamin D yang dikonsumsi akan berbanding lurus dengan konsumsi lemak seseorang. Begitu juga dengan proses pencernaan dan



berperan pada pencernaan lemak tersebut.

Setelah melalui proses pencernaan dan penyerapan, sumber vitamin D yang dikonsumsi akan dibawa ke seluruh tubuh. Jika sampai pada [permukaan kulit](#), *7-dehidrokalsiferol* akan diubah menjadi vitamin D atau *kalsiferol* oleh sel-sel keratinosit, dengan bantuan [UV-B](#) cahaya matahari.

Semakin lama seseorang terpapar cahaya matahari semakin banyak pula proses pembentukan vitamin D tersebut. Semakin banyak [kulit yang terbuka](#), semakin banyak pula vitamin D yang terbentuk.

Kebutuhan cahaya matahari untuk sintesis vitamin D dapat terpenuhi dengan [waktu paparan](#) selama rata-rata 10-15 menit saja sehari dalam 3-4 kali seminggu.

Kalsiferol yang terbentuk pada kulit, juga belum merupakan vitamin D aktif. Ia akan ditranspor ke hati dan diubah menjadi *kalsifediol*. Lalu ditranspor lagi ke sel-sel jaringan ginjal dan diubah menjadi [25-hidroksikalsiferol-D3](#) atau kalsitrol.

Kalsitrol inilah yang merupakan vitamin aktif dalam metabolisme kalsium dan fosfat dan membantu kestabilan kekebalan tubuh.

Dampak kurang vitamin D

[Vitamin D berfungsi](#) dalam penyerapan kalsium dan fosfat untuk pembentukan tulang yang kuat dan keseimbangan proses [kekebalan tubuh](#).

Bila terjadi kekurangan vitamin D akan berdampak pada [pembentukan tulang yang tidak sempurna](#). Jika kekurangan vitamin terjadi pada usia dini atau anak-anak dapat terjadi riketsia (kelainan bentuk tulang) dan *ostemolasia* ([kerapuhan tulang](#)). Tulang yang rapuh dengan trauma yang ringan saja dapat mudah terjadi patah tulang.

Pertumbuhan tulang yang tidak sempurna pada anak ini bisa terlihat tungkai yang seperti "X" atau "O". Begitu juga pada usia dewasa, kekurangan vitamin D akan cepatnya terjadi osteoporosis, yang dapat terjadi pada usia yang lebih dini.

Faktor risiko kekurangan vitamin D

Kekurangan vitamin D dapat terjadi akibat gangguan salah satu [rantai produksinya](#). Mulai dari asupan makanan, pencernaan dan absorpsi, paparan cahaya matahari, gangguan hati dan ginjal.

Risiko kekurangan vitamin D pada masyarakat dapat bermula dari [rendahnya asupan](#) prekursor vitamin D yang terdapat pada sumber-sumber makanan berlemak dan mengandung kolesterol.

Ketakutan berlebihan terhadap kolesterol dan lemak sehingga sangat membatasi makanan tersebut sekaligus berdampak terhadap defisiensi vitamin D. Inilah risiko utama yang terjadi pada masyarakat modern saat ini. Akibat ketakutan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, lalu menghindari makanan-makanan sumber lemak, yang dapat menjadi faktor kurangnya vitamin-vitamin terlarut dalam lemak, termasuk vitamin D.

Begitu juga halnya dengan penyakit-penyakit yang terkait dengan sistem organ yang terkait dengan produksi vitamin D. Sumbatan batu empedu yang menyebabkan terganggunya produksi asam empedu ke dalam saluran



Baca Juga:

[Hidup di Tengah Polusi Udara Kota, Adakah Cara untuk Tetap Sehat?](#)

Kekurangan paparan cahaya matahari jelas menjadi faktor risiko kekurangan vitamin D. Makin sedikit waktu terpapar cahaya matahari makin berisiko kurangnya produksi vitamin D. Begitu juga makin kurangnya paparan cahaya matahari ke kulit, makin rendah produksi vitamin D. Semua ini merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan vitamin D di tubuh.

Tapi melihat adanya faktor-faktor lain (perilaku menghindari paparan cahaya matahari dan pola makan) yang bisa menyebabkan kekurangan vitamin D, saya katakan dengan jelas bahwa berjilbab tidak menjadi faktor risiko kekurangan vitamin D yang utama.

Penulis: [Hardisman Dasman](#), Associate Professor in Community Medicine and Healthcare Policy, [Universitas Andalas](#)

Artikel ini terbit pertama kali di [The Conversation](#). Baca [artikel sumber](#).

1 / 2 /

Show all

Video Pilihan

Tag:

Vitamin d

Manfaat sinar matahari

Hijab

Cahaya matahari

Wanita berhijab

Kekurangan vitamin d

Source : The Conversation Indonesia

Penulis : National Geographic Indonesia

Editor : Gita Laras Widyaningrum



PROMOTED CONTENT

Recommended by





Add a comment...

Facebook Comments Plugin

ARTIKEL TERKAIT

Hati-hati, Kekurangan Vitamin D Bisa Meningkatkan Risiko Demensia

Vitamin D Berpotensi Turunkan Risiko Kanker

Peneliti: Mengonsumsi Suplemen Multivitamin Tidak Ada Gunanya

Vitamin B12 dari Daging dan Susu Berpotensi Timbulkan Jerawat?



GridNetwork



Bobo | Bolasport | BolaStylo | CewekBanget | Fotokita | Grid Games | Grid Health | Grid Hot | Grid Motor | Grid Pop | Grid.ID | Gridoto | Hai | iDEA | Info Komputer | Intisari | Jip.co.id | Juara | Kitchensesia | MakeMac | Motorplus | Nakita | National Geographic | Nextren | Nova | Otofemal | Otomania.com | Otomotifnet.com | Otorace | Otoseken | Sajjan Sedap | Sosok | Stylo | Suar | SuperBall | Video | Wiken | Gridvoice | GRID Story Factory | KG Media

Hak Cipta © Nationalgeographic.Grid.ID 2019

About Us | Editorial | Management | Privacy | Pedoman Media Siber | Contact Us

