
SOSIALISASI MENGENAI MANFAAT VITAMIN A DI SD NEGERI 1 KALIMATIFika Quba Mayada¹⁾, Gigih Kenanga Sari²⁾

ABSTRACT

*Published Online
September 20, 2022
This online publication has
been corrected*

Authors

- 1) *SI Farmasi UNAN,
Email:
qubamayadafika@gmail.com*
- 2) *SI Farmasi UNAN,
Email:
gigihkenangasariapt@gmail.com*
- doi: -

Background: Vitamin A is a micronutrient that has very important benefits for the human body, especially in human vision. As is known, Vitamin A was the first fat-soluble vitamin to be discovered. In general, vitamin A is a generic name that states all retinoids and precursors/provitamin A/carotenoids which have biological activity as retinol. **Method:** Information about the benefits of vitamin A is provided in the form of educational and outreach activities (counseling) to students at SD Negeri 1 Kalimati. **Results:** There are 25 students in 1 class who know the benefits of vitamin A. **Conclusion:** students' awareness of drinking and eating foods containing vitamin A at SD Negeri 1 Kalimati.

Keywords: awareness, students, vitamin A

Correspondence to:

*Name : Gigih Kenanga
Sari
Institusi : universitas An
Nuur
Address
Email:
gigihkenangasariapt@gmail.com
Phone:0816765390*

Latar Belakang: Vitamin A merupakan salah satu zat gizi mikro mempunyai manfaat yang sangat penting bagi tubuh manusia, terutama dalam penglihatan manusia. Seperti diketahui Vitamin A merupakan vitamin larut lemak yang pertama ditemukan. Secara umum, vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan prekursor/provitamin A/karotenoid yang mempunyai aktivitas biologis sebagai retinol. **Metode:** Informasi tentang manfaat vitamin A ini diberikan dalam bentuk kegiatan edukasi dan sosialisasi (penyuluhan) kepada siswa di SD Negeri 1 Kalimati. **Hasil:** Terdapat 25 siswa dalam 1 kelas yang mengetahui manfaat vitamin A. **Simpulan:** kesadaran siswa minum dan makan makanan yang mengandung vitamin A di SD Negeri 1 Kalimati.

Kata Kunci: kesadaran, siswa, vitamin A

PENDAHULUAN

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang harus terpenuhi kebutuhannya, terutama pada bayi dan balita. Hal ini disebabkan vitamin A memiliki peranan penting terutama bagi kesehatan mata dan imunitas tubuh. Di Indonesia, program suplementasi vitamin A dosis tinggi diberikan dua kali setahun pada bulan Februari dan Agustus pada anak balita usia 6–59 bulan. Kapsul merah (dosis 100.000 IU) diberikan untuk bayi umur 6-11 bulan dan kapsul biru (dosis 200.00 IU) untuk anak umur 12-59 bulan (Kemenkes 2015).

Vitamin A adalah salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak, disimpan dalam hati, dan tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus dipenuhi dari luar tubuh (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2015).

Manfaat vitamin A diantaranya

1. meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak dan diare,
2. membantu proses penglihatan dalam adaptasi terang ke tempat yang gelap,
3. mencegah kelainan pada sel-sel epitel termasuk selaput lendir mata,
4. mencegah terjadinya proses metaplasia sel-sel epitel sehingga kelenjar tidak memproduksi cairan yang dapat menyebabkan kekeringan mata,
5. mencegah terjadinya kerusakan mata hingga kebutaan, dan
6. vitamin A esensial untuk membantu proses pertumbuhan (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2015)

Vitamin A terlibat dalam pembentukan, produksi, dan pertumbuhan sel darah merah, sel limfosit, antibodi juga integritas sel epitel pelapis tubuh. Adapun vitamin A juga bisa mencegah rabun senja, xeroftalmia, kerusakan kornea dan kebutaan serta mencegah anemia pada ibu nifas. Sedangkan apabila anak kekurangan vitamin A maka anak bisa menjadi rentan terserang penyakit infeksi seperti infeksi saluran pernafasan atas, campak, dan diare. Mengonsumsi vitamin A bagi balita sangat banyak manfaatnya, seperti :

1. Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak dan diare.
2. Membantu proses penglihatan dalam adaptasi terang ke tempat yang gelap
3. Mencegah kelainan pada sel –sel epitel termasuk selaput lender mata
4. Mencegah terjadinya proses metaplasia sel – sel epitel sehingga kelenjar tidak memproduksi cairan yang dapat menyebabkan kekeringan mata.
5. Mencegah terjadinya kerusakan mata hingga kebutaan. Vitamin A esensial untuk membantu proses pertumbuhan

Vitamin A juga berfungsi untuk diferensiasi sel dan menjaga stabilitas sel. Vitamin A berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang juga berpengaruh dalam sintesis protein. Vitamin a dibutuhkan untuk perkembangan tulang dan sel epitel untuk pembentukan email dalam pertumbuhan gigi. Kekurangan Vitamin A, pertumbuhan tulang terhambat dan menjadi tidak normal. Pada

anak yang kekurangan Vitamin A akan terjadi kegagalan dalam pertumbuhan. Peranan Vitamin A pada Imunitas Vitamin A yang berperan sebagai cell-mediated dan antibody-mediated responses seperti aktivitas, pertumbuhan macrophage, natural killer cell, dan diferensiasi BL lymphocytes. Vitamin A juga berperan dalam imunitas non spesifik seperti memelihara jaringan epitel, dan produksi mukus yang semua itu sebagai penghalang masuknya bakteri patogen. Peran vitamin A dalam kekebalan tubuh berhubungan dengan fungsi Vitamin A dalam menjagastabilitas membran mukosa. Mukosa melindungi permukaan dalam tubuh seperti sakuran cerna dan saluran pernapasan dari mikroorganisme serta partikel lain yang berbahaya. Retinol juga berpengaruh terhadap pertumbuhan dan diferensiasi limfosit B (leukosit 28 yang berperan dalam proses kekebalan humoral) (Adriani, 2014).

Makanan yang mengandung vitamin A bisa diperoleh dari produk hewani dan nabati. Vitamin A yang diperoleh dari produk hewani disebut retinoid sedangkan yang berasal dari produk nabati disebut karotenoid. Untuk golongan retinoid, hati sapi menempati rangking satu kandungan vitamin A yang paling banyak. Setiap 100gram hati sapi memiliki lebih dari 4000 mcg RAE (retinol activity equivalent), sebutan untuk unit pengukuran untuk vitamin A. Selain hati sapi, berikut sumber makanan lain yang mengandung vitamin A yang berasal dari produk hewani: Ikan (salmon, tuna, dan King Mackerel), Keju, Udang, Susu, Telur, Hati

domba, Caviar. Sementara itu, vitamin A yang berasal dari produk nabati atau dikenal dengan golongan karotenoid (betakaroten) adalah: Ubi jalar, Wortel, Kangkung, Brokoli, Paprika merah, Bayam, Kale, Mangga, Semangka, Pepaya, Jambu, Aprikot, Blewa.

METODE

Kegiatan PKM yang akan dilaksanakan dengan sosialisasi mengenai manfaat pemberian vitamin A pada anak sehingga pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap manfaat pemberian vitamin A pada anak akan meningkat. Kegiatan PKM ini dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah sebagai berikut: Sosialisasi kegiatan PKM kepada siswa/i SD N 1 Kalimati, Pengurusan ijin untuk melakukan kegiatan PKM dan Kegiatan Penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM yang telah dilakukan adalah:

1. Pemberian edukasi berupa sosialisasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang vitamin A.
2. Peserta ada 25 siswa dapat mengenal manfaat dari vitamin A.
3. Siswa mengenal buah dan sayur yang

mengandung vitamin A



SIMPULAN

1. Siswa dapat lebih memahami tentang manfaat vitamin A
2. Siswa dapat mengetahui tentang buah

dan sayuran yang mengandung vitamin A

UCAPAN TERIMAKASIH

Semua pihak yang telah membantu dalam sosialisasi di SD N 1 Kalimati.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmadiana, M. (2012). Komunikasi kesehatan: sebuah tinjauan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 88-94
2. Ifalahma, D. (2021). PENGETAHUAN IBU TENTANG VITAMIN A PADA BALITA DI POSYANDU MELATI I KADIPIRO SURAKARTA. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 1(1), 17-26.
3. Kusumanti, P. D., & Setyorini, N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Vitamin A dengan Ketepatan dalam Pemberian Vitamin A Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sruwohrejo Kecamatan Butuh Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 99 (22).
4. Pratiwi, Y. S. (2013). Kekurangan vitamin A (KVA) dan infeksi. *The Indonesian Journal of Health Science*, 33 (22), 220077--220011..
5. Adriani dan Wirjatmadi. 2014. *Gizi dan kesehatan balita*. Jakarta: Kencana

Prenada Media Group; h. 84

6. Dinkes Prov Riau(2015). Profil
Dinas KesehatanProvinsi Riau Tahun
2015. Riau