



Open access article

PERAN VITAMIN C DALAM MENDUKUNG KESEHATAN ANAK: PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT DI UPT SPF SDN TANGGUL PATOMPO 1 MAKASSAR

The Role Of Vitamin C In Supporting Children's Health: A Community Service Program At UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makassar

Penulis / Author (s)

St. Ratnah¹  ¹Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Makassar, Makassar, Indonesia

Putri Cahaya Maharani
Armin¹ 

Aina Nur Aprida¹

Muh. Feri Saputra¹

Koresponden : St. Ratnah¹ 

Viviyanti R Labiran¹

e-mail korespondensi: ratnah.mansjur@poltekkes-mks.ac.id

Ersa Parisa Ananda¹

DOI: <https://doi.org/10.32382/jpk.v2i2.1807>

ARTICLE INFO

Keywords:

Vitamin C;
child health;
health education;
knowledge,
community service

Kata Kunci

Vitamin C;
kesehatan anak;
penyuluhan;
pengetahuan;
pengabdian masyarakat;

ABSTRACT / ABSTRAK

School-age children's health is an essential factor in supporting their growth, development, and academic performance. One of the key nutrients involved is vitamin C, which functions as an antioxidant, enhances the immune system, and helps prevent illnesses. This community service activity aimed to increase students' knowledge regarding the role of vitamin C in maintaining health. The program was carried out at UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makassar using an interactive health education method consisting of lectures, discussions, and educational media. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments. The results showed a change in the distribution of students' knowledge levels, where the proportion of students with good knowledge increased from 42.85% to 80.95%, while the poor category decreased from 23.80% to 4.76%. These findings indicate that the educational intervention effectively improved students' understanding of the importance of vitamin C. Therefore, this activity is expected to encourage students to adopt healthy lifestyle habits from an early age.

Kesehatan anak usia sekolah merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan prestasi belajar. Salah satu zat gizi yang berperan besar adalah vitamin C, yang berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu mencegah penyakit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai peran vitamin C bagi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makassar dengan metode penyuluhan kesehatan interaktif yang melibatkan ceramah, diskusi, serta media edukasi. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test. Hasil

menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan siswa, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 42,85% menjadi 80,95%, sedangkan kategori kurang menurun dari 23,80% menjadi 4,76%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya vitamin C. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong siswa untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek penting yang menjadi penopang utama dalam keberlangsungan kehidupan manusia. Anak-anak sebagai generasi penerus bangsa membutuhkan perhatian khusus dalam menjaga kesehatan agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Salah satu upaya penting dalam menjaga kesehatan adalah pemenuhan kebutuhan gizi, termasuk vitamin. Vitamin C dikenal sebagai zat gizi esensial yang berperan besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah infeksi, serta mendukung pertumbuhan. Namun, masih banyak anak sekolah dasar yang kurang memahami pentingnya konsumsi vitamin, khususnya vitamin C, dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sering kali menyebabkan mereka lebih rentan terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi saluran pernapasan dan gangguan imunitas.

Vitamin C berperan dalam sistem pertahanan tubuh terhadap senyawa oksigen reaktif yang terdapat pada plasma maupun sel. Kebutuhan dosis vitamin C dalam tubuh berbeda-beda, bergantung pada usia, kondisi kesehatan, gaya hidup, serta jenis kelamin (Safnowandi, 2022). Peran vitamin C dalam meningkatkan daya tahan tubuh misalnya saja untuk mencegah influenza serta mencegah terjadinya infeksi pada penyakit telinga (Krisnanda, 2019). Selain itu kurangnya asupan vitamin C dapat menyebabkan anemia (Supriadi et al., 2022), (Carolin & Novelia, 2023). Pemahaman mendalam tentang manfaat vitamin C merupakan langkah pertama dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat. Maka dari itu penting untuk melakukan edukasi terhadap masyarakat terkait pentingnya vitamin C untuk kesehatan tubuh.

Salah satu upaya pemerintah untuk menciptakan generasi anak sehat, cerdas dan berkarakter adalah dengan rutin mengkampanyekan dan memberikan vitamin pada anak. Hal tersebut sejalan dengan kegiatan Pengabdian ini. Adapun rumusan masalah kegiatan ini adalah Bagaimana tingkat pengetahuan siswa SDN Tanggul Patompo 1 mengenai peran vitamin C dalam menjaga kesehatan? Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan siswa tentang peran vitamin C bagi kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, tempat dan waktu

Khalayak sasaran yang dituju pada kegiatan pengabdian kali ini adalah siswa siswi Sekolah Dasar. Kegiatan dilaksanakan di UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1, Jl. Opu Daeng Risadju No.383, Karang Anyar, Kec. Mamajang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, berlangsung pada tanggal 19 November 2024, bertempat di ruang kelas yang dilengkapi dengan fasilitas *smart class* yang mendukung pelaksanaan edukasi secara interaktif.

Metode yang digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pendidikan Masyarakat melalui penyuluhan sehingga meningkatkan pemahaman siswa tentang peran vitamin C dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian diawali dengan pre test terhadap khalayak sasaran dan dilanjutkan dengan pemaparan mengenai definisi, peran vitamin C dalam menjaga kesehatan tubuh, makanan yang mengandung vitamin C, serta akibat kekurangan vitamin C. Proses edukasi ini berlangsung secara interaktif antara tim Pengabdi dan khalayak sasaran disertai pembagian leaflet dan games. Sebagai penutup diberikan post test.

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan diukur dengan pemberian pre-test dan post-test yang dilakukan pada awal dan akhir sesi kegiatan. Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menilai pemahaman siswa mengenai materi peran vitamin C bagi kesehatan. Penilaian didasarkan pada persentase jawaban benar sebelum dan sesudah kegiatan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kesehatan anak usia sekolah merupakan fondasi penting bagi pertumbuhan, perkembangan, serta pencapaian prestasi belajar. Salah satu zat gizi esensial yang berperan besar dalam menjaga kesehatan adalah vitamin C. Vitamin ini tidak hanya berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi sel tubuh dari

kerusakan akibat radikal bebas, tetapi juga mendukung sistem imun, membantu penyerapan zat besi, serta mempercepat proses penyembuhan luka. Kekurangan vitamin C pada anak dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari sariawan, gusi berdarah, hingga penurunan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, pemahaman siswa mengenai pentingnya vitamin C perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan.

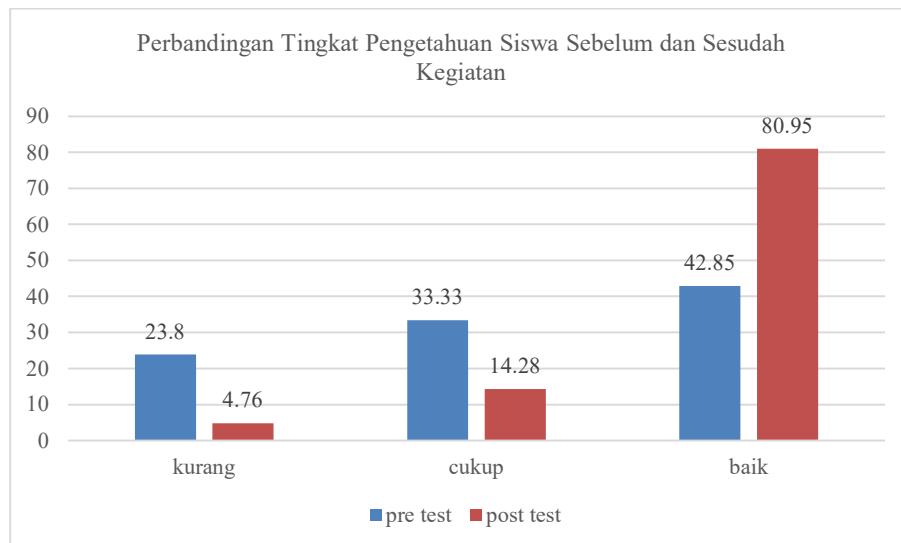
Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan dengan khalayak sasaran siswa siswi UPT SPF SDN Tanggul Patombo 1 Makassar dengan

tujuan meningkatkan pengetahuan siswa siswi tentang peran vitamin C bagi kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan secara interaktif antara tim pengabdi dan khalayak sasaran dan diselingi dengan *games* sehingga menciptakan suasana yang akrab dan gembira. Suasana harmonis yang tercipta diharapkan dapat mempermudah khalayak sasaran memahami materi yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan dilakukan dengan memberikan *pre test* dan *post tes*. Berikut ini adalah peningkatan pengetahuan khalayak berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*:

Kategori Pengetahuan	Pre-test (n, %)	Post-test (n, %)	Analisis
Kurang	5 (23,80)	1 (4,76)	Terjadi penurunan jumlah siswa dengan pengetahuan kurang setelah penyuluhan.
Cukup	7 (33,33)	3 (14,28)	Jumlah siswa dengan pengetahuan cukup menurun, menandakan pergeseran ke kategori baik.
Baik	9 (42,85)	17 (80,95)	Terjadi peningkatan signifikan jumlah siswa dengan pengetahuan baik setelah penyuluhan.
Total	21	21	

Berdasarkan tabel di atas, terlihat adanya pergeseran tingkat pengetahuan siswa setelah dilaksanakan penyuluhan kesehatan. Jumlah siswa dengan kategori pengetahuan 'kurang' dan 'cukup' menurun, sementara kategori 'baik' mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai peran vitamin C dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Hasil menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai peran vitamin C dalam menjaga kesehatan. Sebelum penyuluhan (*pre-test*), sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan *cukup* dan *baik*, namun

masih terdapat siswa dengan kategori pengetahuan *kurang* sebesar 23,80%. Hal ini menandakan bahwa meskipun sebagian siswa sudah memiliki pemahaman dasar, informasi yang dimiliki belum merata di seluruh responden.

Setelah dilakukan penyuluhan (*post-test*), terlihat adanya pergeseran kategori pengetahuan. Jumlah siswa dengan pengetahuan *baik* meningkat menjadi 80,95%, sedangkan siswa dengan kategori *kurang* menurun drastis menjadi hanya 4,76%. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman siswa, sehingga mayoritas dapat mencapai kategori pengetahuan yang lebih tinggi.

Temuan ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan individu maupun kelompok, karena proses transfer informasi berlangsung secara langsung, komunikatif, dan dapat disertai media pendukung. Selain itu, pendekatan interaktif dalam penyuluhan memungkinkan peserta untuk bertanya dan berdiskusi, sehingga memperkuat pemahaman materi. Kegiatan yang sama telah dilakukan oleh Adri *et al.*, (2023) menggunakan metode pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dan pemberian mini kuis menunjukkan bahwa peserta memahami materi yang dijelaskan.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai peran vitamin C terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa di UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makassar. Peningkatan ini penting karena pemahaman yang baik sejak dini dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat, khususnya dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi vitamin C yang cukup.



Gambar 2. Tim Pengabdi dan pemenang games



Gambar 3. Tim Pengabdi dan Peserta Kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian mengenai peran vitamin C dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit pada siswa UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makassar menunjukkan hasil yang positif. Sebelum penyuluhan, sebagian siswa masih berada pada kategori pengetahuan kurang dan cukup, namun setelah penyuluhan mayoritas siswa mencapai kategori pengetahuan baik. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya vitamin C bagi tubuh, terutama dalam menjaga daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan, serta mencegah penyakit. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran siswa untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini melalui konsumsi vitamin C yang cukup dari makanan sehari-hari.

SARAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan perlu dilaksanakan secara rutin dengan metode yang menarik dan interaktif agar siswa lebih mudah memahami dan termotivasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Makassar yang memfasilitasi kegiatan ini dan kepada UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makassar yang telah menerima kami dan memberikan dukungan penuh dalam kerja sama pelaksanaan program pengabdian ini, serta kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, T. A., Rantisari, A. M. D., Ridwan, L. A., & Fitriani, A. (2023). Sosialisasi dan edukasi penggunaan vitamin pada anak di Kabupaten Sinjai. *Batara Wisnu Journal: Indonesian Journal of Community Services*, 3(1), 171–180.
- Carolin, B. T., & Novelia, S. (2023). Penyuluhan serta pemberian tablet penambah darah dan vitamin C untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 23–27. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Krisnanda, R. (2019). Vitamin C membantu dalam absorpsi zat besi pada anemia defisiensi besi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286.

- <https://doi.org/10.37287/jpp.v2i3.137>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Safnowandi, S. (2022). Pemanfaatan vitamin C alami sebagai antioksidan pada tubuh manusia. *Biocaster: Jurnal Kajian Biologi*, 2(1), 6–13.
<https://doi.org/10.36312/bjkb.v2i1.43>
- Supriadi, D., Budiana, T. A., & Jantika, G. (2022). Kejadian anemia berdasarkan asupan energi, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C dan keragaman makanan pada anak sekolah dasar di MI PUI Kota Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(1), 103–115.
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.467>



Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third-party material in this article are included in the article's Creative Commons license unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.