

EDUKASI SEHAT KUAT DENGAN VITAMIN C UNTUK MENINGKATKAN DAYATAHAN TUBUH DI SDN BATURADEN I KECAMATAN BATUJAYA

Seftiani Su'aida Mahfud 1, Wanta Bagus Program Studi Farmasi²

Program Studi Manajemen

fm21.seftianimahfud@mhs.ubpkarawang.ac.id 1, wanta.bagus@ubpkarawang.ac.id 2

Abstrak

Peningkatan kualitas kesehatan anak-anak di desa merupakan fondasi penting dalam membangun desa yang mandiri dan berkelanjutan. Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya vitamin C dalam meningkatkan daya tahan tubuh kepada siswa SDN Baturaden I, Kecamatan Batujaya. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan edukasi dengan pendekatan kualitatif, serta pembagian vitamin C kepada 47 siswa kelas VI. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang manfaat vitamin C dan dampak negatif dari kekurangannya. Program ini berhasil menanamkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat yang diharapkan dapat berlanjut dalam kebiasaan sehari-hari siswa. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi sederhana dapat memberikan dampak positif signifikan terhadap kesadaran kesehatan anak-anak. Direkomendasikan untuk mengadakan program serupa secara berkala dan melibatkan orang tua dalam proses edukasi.

Kata Kunci: Edukasi; Kesehatan; Vitamin C

Abstract

Improving the health quality of children in rural areas is a crucial foundation for building a self-sustaining and sustainable village. This Community Service Program (KKN) aimed to educate students at SDN Baturaden I, Batujaya District, on the importance of vitamin C for enhancing their immune system. The method used was qualitative, involving socialization and education, along with the distribution of vitamin C to 47 sixth-grade students. The results showed an increase in students' knowledge about the benefits of vitamin C and the negative impacts of its deficiency. This program successfully instilled awareness of healthy eating habits, which is expected to

continue in students' daily routines. The conclusion drawn from this activity is that simple education can significantly impact children's health awareness. It is recommended to conduct similar programs regularly and involve parents in the educational process.

Keywords: *Education; Health; Vitamin C*

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas kesehatan anak-anak di desa merupakan fondasi penting dalam upaya membangun desa yang mandiri dan berkelanjutan. Anak-anak sebagai generasi penerus memerlukan perhatian khusus dalam hal kesehatan, terutama dalam hal asupan gizi yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Salah satu aspek gizi yang penting namun seringkali kurang mendapat perhatian adalah kebutuhan vitamin C. Vitamin C memiliki peran vital dalam mendukung sistem kekebalan tubuh, membantu penyembuhan luka, serta berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Sayangnya, pemahaman mengenai pentingnya vitamin C dan sumber-sumber alaminya masih rendah, khususnya di kalangan anak-anak sekolah dasar di desa. Oleh karena itu, program kerja KKN ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak SDN Baturade I tentang pentingnya vitamin C dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Edukasi ini diharapkan dapat menanamkan kesadaran sejak dini mengenai pola makan yang sehat dan bergizi. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan kuat, yang nantinya dapat berkontribusi secara optimal dalam pembangunan desa. Vitamin C merupakan zat organik esensial yang tidak dapat dibentuk dan disimpan sendiri oleh tubuh. Vitamin C berperan penting dalam rangka memenuhi kebutuhan tubuh sehingga proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh dapat berjalan dengan normal, terutama dalam metabolisme karbohidrat, sintesis protein, lipid, dan kolagen (Kamiensky & Keogh, 2015). Vitamin C memiliki sifat sebagai antioksidan yaitu senyawa yang melindungi jaringan sel dari radikal bebas dan oksidasi, serta penting untuk produksi kolagen dan karnitin yang berkontribusi terhadap peningkatan dan pertahanan kekebalan tubuh (Fatimah et al., 2011). Kekurangan vitamin C dapat menyebabkan kelelahan, anoreksia, nyeri otot, lebih mudah stress

dan infeksi (penurunan daya tahan tubuh), bahkan dapat menimbulkan penyakit skorbut. Penyakit skorbut dapat ditandai dengan adanya pendarahan pada gusi, lemah, nyeri sendi dan anemia (Arel et al., 2017). Berdasarkan Permenkes RI No 75 tahun 2013, angka kecukupan vitamin C minimal per hari yaitu 40-50 mg per hari untuk bayi dibawah 1 tahun, 40 mg untuk umur 1-3 tahun, 45 mg untuk umur 4-6 tahun, 45-50 mg untuk umur 7-12 tahun, 100 mg untuk wanita hamil, 150 mg untuk ibu menyusui, dan 60 mg untuk umur diatas 13 tahun. Rekomendasi organisasi kesehatan dunia (WHO) untuk asupan vitamin C telah ditetapkan yaitu 90 mg per hari untuk dewasa normal. Vitamin C atau nama kimia nya adalah Asam Askorbat merupakan vitamin yang larut dalam air, memiliki peranan penting dalam perbaikan jaringan tubuh dan proses metabolisme tubuh melalui reaksi oksidasi dan reduksi. Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan, mempercepat penyembuhan luka, proses hidroksilasi hormon korteks adrenal, pembentukan kolagen dan menurunkan kadar kolesterol di dalam darah. Fungsi Vitamin C dalam tubuh adalah untuk membentuk kolagen interselluler guna menyempurnakan tulang dan gigi, mencegah bisul dan pendarahan. Vitamin C berperan sebagai antioksidan yang kuat yang dapat melindungi sel dari agen-agen penyebab kanker, mampu meningkatkan daya serap tubuh atas kalsium (mineral untuk pertumbuhan gigi dan tulang) serta dapat memperkuat daya tahan tubuh. Vitamin C juga merupakan vitamin yang larut dalam air dan esensial untuk biosintesis kolagen. Pelaksanaan Program Individu Kuliah Kerja Nyata UBP Karawang yang di laksanakan pada 6 Agustus 2024 dilakukan di SDN Baturaden I, Desa Baturaden, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang. Dengan kegiatan yang kami laksanakan yaitu Edukasi Sehat Dan Kuat Dengan Vitamin C Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Di SDN Baturaden I Kecamatan Batujaya ,serta membagikan Vitamin C kepada Siswa/I agar tetap menjaga kesehatan

METODE

Metode pelaksanaan edukasi kali ini menggunakan metode kualitatif dimana kegiatan ini melakukan edukasi terhadap vitamin c yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada anak-anak, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada siswa sekolah dasar yang di laksanakan pada hari Selasa Tanggal Enam Agustus Tahun 2024 yang di laksanakan di

SDN Baturaden I, Desa Baturaden, Kecamatan Batujaya, Kabupaten Karawang. Selain Sosialisasi Dan Edukasi Mengenai Vitamin C Kami Juga Membagikan Vitamin C pada siswa kelas VI di SDN Baturaden I

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



Pembagian Vitamin C

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan di SDN Baturaden I kegiatan Sosialisasi Edukasi mengenai vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk anak-anak di sekolah SD, Dengan mengangkat tema dengan judul “Edukasi Sehat Dan Kuat Dengan Vitamin C Untuk Meningkatkan Daya tahan Tubuh SDN Baturaden I Kecamatan Batujaya” dengan tujuan agar siswa dapat mengetahui pentingnya

mengonsumsi vitamin c di karenakan vitamin c tidak bisa di produksi secara langsung dalam tubuh. Pada kegiatan kali ini yaitu bertujuan agar anak-anak di Sekolah Dasar Baturaden I bisa lebih menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing, agar terhindar dari kekurangan Vitamin C seperti, Dampak kekurangan vitamin C untuk anak di sekolah dasar yaitu, Melemahnya sistem kekebalan tubuh, Penyembuhan luka yang lambat, Risiko anemia meningkat, Kelelahan dan lemah otot, Gusi berdarah dan masalah gigi, Pertumbuhan tulang terhambat. Pada kegiatan sosialisasi edukasi mengenai Vitamin C di klangan anak sekolah dasar di desa baturaden ini untuk mengetahui pentingnya menjaga daya tahan tubuh dengan di iringi mengonsumsi vitamin c agar system imun tetap kuat dan seimbang agar tidak menimbulkan penyakit yang di sebutkan sebelumnya. Manfaat vitamin c bagi anak-anak sekolah dasar yaitu diantaranya ada beberapa Berikut adalah manfaat vitamin C untuk anak sekolah dasar:

1. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
2. Mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan.
3. Membantu penyerapan zat besi.
4. Berfungsi sebagai antioksidan.
5. Meningkatkan kesehatan kulit.
6. Mendukung fungsi otak.

Kegiatan ini di lakukan dan di hadiri oleh siswa Kelas VI SDN Baturaden I dan di di lakukan di SDN Baturaden I, dengan jumlah 47 siswa/i. Dari hasil program edukasi mengenai pentingnya vitamin C bagi anak-anak sekolah dasar di SDN Baturaden I, Kecamatan Batujaya, terdapat beberapa implikasi penting:

1. Peningkatan Kesadaran: Anak-anak menjadi lebih sadar akan pentingnya asupan vitamin C dalam mendukung kesehatan dan kekuatan tubuh mereka.
2. Peningkatan Status Kesehatan: Dengan peningkatan konsumsi vitamin C, diharapkan anak-anak mengalami perbaikan dalam sistem kekebalan tubuh, penurunan risiko anemia, dan peningkatan kesehatan kulit serta fungsi otak.
3. Penyebaran Informasi: Program ini tidak hanya bermanfaat bagi peserta langsung, tetapi juga berpotensi untuk menyebar ke masyarakat sekitar melalui anak-anak dan keluarga mereka.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil dari program edukasi vitamin C di SDN Baturaden I telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat vitamin C dan dampak negatif dari kekurangannya. Program ini menunjukkan bahwa edukasi nutrisi sederhana dapat memberikan dampak positif signifikan terhadap kesadaran kesehatan anak-anak. Untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang dicapai, direkomendasikan:

1. Pengulangan Program: Mengadakan sesi edukasi serupa secara berkala untuk memperkuat pemahaman dan kebiasaan sehat anak-anak.
2. Keterlibatan Orang Tua: Melibatkan orang tua dalam program ini untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh anak-anak di sekolah diterapkan di rumah.
3. Kolaborasi dengan Puskesmas: Bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk menyediakan vitamin C dan pemeriksaan kesehatan berkala bagi anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arel, A., Martinus, B. A., & Ningrum, S. A. (2017). Penetapan Kadar Vitamin C pada Buah Naga Merah (*Hylocereus costaricensis* (FAC Weber) Britton & Rose) dengan Metode Spektrofotometri UV-Visibel. *Scientia: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 7(1), 1–5.
- Fatimah, S., Hadju, V., Bahar, B., & Abdullah, Z. (2011). Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. *Makara Kesehatan*, 15(1), 31–36. <https://dx.doi.org/10.7454/msk.v15i1.795>
- Kamiensky, M., & Keogh, J. (2015). *Farmakologi Demystified*. Rapha Publishing.