

## **Edukasi kesehatan dan peningkatan literasi vitamin terhadap siswa di SDN 3 Cimurah Garut**

**Novriyanti Lubis<sup>1</sup>, Raissa Priscila Az-Zahra<sup>2</sup>, Yukafi Mazidha Khaira<sup>3</sup>, Rara Fandifa<sup>1</sup>, Aulia Nadilla Alting<sup>1</sup>, Bunga Suci Nurdini<sup>1</sup>, Muhammad Abdurrofiq Wibowo<sup>1</sup>, Shalma Dera Pratiwi<sup>1</sup>, Tia Wulansari<sup>1</sup>, Widya Chandra Winata<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Garut, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Yarsi, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Padjajaran, Indonesia

Penulis korespondensi : Novriyanti Lubis

E-mail : novriyantilubis@uniga.ac.id

Diterima: 09 Maret 2026 | Direvisi: 13 April 2026 | Disetujui: 14 April 2026 | Online: 28 April 2026

© Penulis 2026

### **Abstrak**

Vitamin merupakan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan berfungsi dengan normal, yang harus diperoleh dari makanan atau suplemen. Vitamin dibagi menjadi dua kelompok utama: vitamin larut lemak (A, D, E, dan K) yang disimpan ditubuh, dan vitamin larut air (C dan B kompleks) yang tidak dapat disimpan dan untuk kelebihannya dibuang melalui urine. Kekurangan vitamin dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, sementara kelebihan konsumsi, terutama vitamin larut lemak, dapat berbahaya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi dan memberikan informasi kepada siswa tentang berbagai definisi, manfaat vitamin, jenis vitamin dan waktu terbaik untuk minum/makan vitamin. Kegiatan pelaksanaan ini dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yang dilakukan oleh tim mahasiswa serta kolaborator yang dibantu oleh kepala sekolah dan dosen pembimbing. Peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa SDN 3 Cimurah, Kp. Cibulu, Desa Cimurah, Kec. Karangpawitan, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44182. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 30 siswa/siswi. Hasil pre test menunjukkan bahwa 67% siswa telah mempelajari tentang vitamin, dan hasil post test menunjukkan bahwa 73% siswa telah mempelajari tentang vitamin. Berdasarkan penyuluhan ini, terlihat bahwa siswa-siswi dapat menerima materi dengan baik sehingga terjadi peningkatan pengetahuan.

**Kata kunci:** vitamin; edukasi; informasi.

### **Abstract**

Vitamins are essential nutrients that the body needs for normal growth, development, and function, which must be obtained from food or supplements. Vitamins are divided into two main groups: fat-soluble vitamins (A, D, E, and K) which are stored in the body, and water-soluble vitamins (C and B complex) which cannot be stored and excess is excreted through urine. Vitamin deficiencies can cause various health problems, while excessive consumption, especially of fat-soluble vitamins, can be harmful. The purpose of this activity is to educate and provide information to students about various definitions, benefits of vitamins, types of vitamins and the best time to take/take vitamins. This implementation activity is divided into two stages: the preparation stage and the implementation stage, which are carried out by a team of students and collaborators assisted by the principal and supervising lecturer. Participants in this outreach activity were students of SDN 3 Cimurah, Kp. Cibulu, Cimurah Village, Karangpawitan District, Garut Regency, West Java 44182. The number of participants who took part in this activity was 30 students. The pre-test results showed that 67% of students had learned about

vitamins, and the post-test results showed that 73% had learned about vitamins. Based on this outreach, it appears that the students were able to absorb the material well, resulting in an increase in knowledge.

**Keywords:** vitamins; education; information.

---

## PENDAHULUAN

Curah hujan ekstrem di Indonesia umumnya terjadi pada bulan September–Oktober–November (Hanifa & Wiratmo, 2024). Biasanya ketika musim hujan imunitas tubuh akan menurun sehingga rentan untuk diserang penyakit. Batuk, Flu, dan demam merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada anak-anak, terutama di lingkungan sekolah. Anak-anak di sekolah dasar perlu memprioritaskan kesehatannya karena proses pertumbuhan yang kompleks. Sistem kekebalan adalah mekanisme pertahanan tubuh yang bekerja untuk melindungi kita dari berbagai ancaman, seperti bakteri, virus, dan kuman lainnya. Di dalam tubuh, ada banyak sel dan organ yang saling bekerja sama untuk mengenali sesuatu yang berbahaya dan kemudian menghancurkannya sebelum menimbulkan penyakit. Sistem ini juga membantu tubuh pulih ketika ada jaringan yang rusak atau terinfeksi.

Diare merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada anak-anak, terutama di lingkungan sekolah. Anak-anak di sekolah dasar perlu memprioritaskan kesehatan mereka karena proses pertumbuhan yang kompleks. Diare dapat menyebabkan penurunan pertumbuhan dan perkembangan anak karena terjadinya gangguan pencernaan. Penyebab diare pada anak beragam, termasuk infeksi virus dan bakteri, serta bahaya sehari-hari seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, jajan yang sembarangan, mengonsumsi makanan atau air yang terkontaminasi, dan bermain di area yang terkontaminasi. Memasukkan benda asing ke dalam mulut dan kurangnya perawatan diri dapat meningkatkan risiko diare pada anak (Aldi et al., 2025).

Sistem kekebalan adalah mekanisme pertahanan tubuh yang bekerja untuk melindungi kita dari berbagai ancaman, seperti bakteri, virus, dan kuman lainnya. Di dalam tubuh, ada banyak sel dan organ yang saling bekerja sama untuk mengenali sesuatu yang berbahaya dan kemudian menghancurkannya sebelum menimbulkan penyakit. Sistem ini juga membantu tubuh pulih ketika ada jaringan yang rusak atau terinfeksi. Sistem kekebalan tubuh adalah sistem yang meningkatkan kemampuan tubuh untuk mencegah penyakit dengan mengeliminasi berbagai benda asing yang masuk ke dalam tubuh untuk mencegah penyakit. Terdapat dua jenis sistem kekebalan tubuh: sistem bawaan, yang bersifat non-spesifik, dan sistem adaptif, yang bersifat spesifik (Hidayat & Syahputa, 2020).

Vitamin adalah nutrisi kompleks yang dibutuhkan tubuh agar berfungsi dengan baik. Kekurangan vitamin dapat meningkatkan risiko penyakit dan mencegah tubuh menjalankan fungsinya dengan baik. Vitamin merupakan senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh agar berbagai proses aktivitas dapat berjalan dengan baik. Zat ini berfungsi sebagai pendukung penting dalam pengaturan kerja tubuh, mulai dari metabolisme, pembentukan energi, hingga menjaga keseimbangan fungsi organ. Tanpa adanya vitamin yang cukup, tubuh manusia, hewan, maupun makhluk hidup lainnya tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kekurangan vitamin dapat membuat tubuh cepat lelah, rentan sakit, serta tidak mampu bekerja sebagaimana mestinya. Karena itu, keberadaan vitamin menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kesehatan dan kelangsungan hidup makhluk hidup.

Di Indonesia, kurang dari separuh anak-anak dan remaja memiliki kadar vitamin D yang cukup dalam serum mereka. Tingkat prevalensi kemungkinan lebih rendah pada anak perempuan dan remaja dibandingkan pada anak laki-laki. Perempuan menghadapi tantangan akibat tingginya frekuensi hipovitaminosis D dan rendahnya prevalensi kecukupan vitamin D, karena kadar vitamin D serum yang rendah dapat memengaruhi karakteristik antropometri dan perkembangan saraf bayi baru lahir (Octavius et al., 2023).

Tidak seluruhnya siswa menyukai makanan yang mengandung vitamin seperti buah dan sayur. Sebagian besar siswa dan siswi SDN 3 Cimurah lebih menyukai buah daripada sayur, tetapi hampir seluruhnya menyukai buah. Setiap siswa mendapatkan vitamin yang bisa dibilang cukup untuk

melindungi kesehatan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan siswa sudah cukup seimbang, mengandung buah, sayur, dan sumber gizi lainnya yang kaya akan vitamin.

Meskipun program MBG dapat membantu untuk makanan siswa-siswi. Menurut penelitian kami, program ini belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan vitamin mereka. Berdasarkan pengamatan kami, banyak olahan MBG yang menggunakan bahan utama tepung, seperti gorengan, roti, mie, dan lain sebagainya, terutama protein yang digoreng tepung yang dapat menyebabkan kandungan gizinya jadi berkurang. Tetapi ada kalanya, menu yang diberikan dapat dikatakan sehat. Hal ini dapat terjadi kemungkinan agar siswa-siswi tidak bosan dengan menu makanan yang mereka dapatkan, sehingga olahan makanan sangat bervariasi.

Pentingnya penerapan konsumsi vitamin bagi pelajar terutama sejak dini karena vitamin membantu menjaga tubuh tetap sehat dan terhidrasi. Siswa memiliki vitamin untuk mendukung pertumbuhan, menjadi daya tahan tubuh, dan membantu mereka tetap fokus saat belajar. Siswa yang kekurangan vitamin akan menjadi lelah, sulit berkonsentrasi, dan rentan terhadap penyakit. Siswa dapat belajar menjadi lebih efektif dan percaya diri di sekolah jika mengonsumsi makanan kaya vitamin. Perlunya penerapan konsumsi vitamin dari sejak dini, karena pemberian makanan dari sejak dini dapat mempengaruhi selera makan pada anak, sehingga si anak dapat menyesuaikan makanan yang mengandung tinggi vitamin seperti buah dan sayur.

Tujuan melakukan Penyuluhan Kesehatan Masyarakat di sekolah adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa-siswi bahwa mengonsumsi vitamin sangat penting bagi kesehatan tubuh serta mengedukasi dan menginformasikan siswa tentang berbagai jenis vitamin.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini diselenggarakan di sebuah sekolah dasar yaitu SDN 3 Cimurah yang berada di Kp. Cibulu, Desa Cimurah, Kecamatan Karangpawitan, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 44182. Penyuluhan ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas 3, 5 dan 6 dengan jumlah 30 siswa-siswi. Bentuk kegiatan pengabdian yang diterapkan adalah penyuluhan langsung di lingkungan sekolah. Tujuannya untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas serta menumbuhkan kesadaran para siswa mengenai pentingnya vitamin sebagai salah satu unsur yang berperan besar dalam menjaga kondisi tubuh. Pelaksanaan PKM ini mencakup tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Ketiga tahap tersebut dijabarkan secara lebih lengkap di bawah ini :

### **Tahap persiapan tim pengabdian**

Membahas dan berkoordinasi dengan kepala sekolah dan tim PKM Universitas MIPA Garut untuk menentukan jenis kegiatan PKM dan jumlah mahasiswa yang akan mengikutinya. Tim pengabdian melakukan koordinasi lebih lanjut dengan pihak lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang sedang dibahas. Menentukan jumlah narasumber yang akan memberikan pengajaran kepada siswa-siswi (Handayani et al., 2025).

### **Tahap pelaksanaan**

Registrasi diperlukan untuk memastikan jumlah peserta yang tepat dalam kegiatan ini. Langkah selanjutnya adalah melakukan pre- test (Nurhabibah et al., 2025), menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang vitamin. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa- siswi tentang kandungan vitamin dan pentingnya vitamin bagi tubuh sebelum materi disampaikan. Selanjutnya dengan pemberian flyer berisi definisi vitamin, manfaat vitamin, jenis-jenis vitamin serta waktu terbaik untuk minum vitamin. Setelah itu, post-test dilakukan untuk menilai pemahaman peserta berdasarkan informasi yang diberikan dalam brosur. Pemberian materi oleh anggota kelompok dan narasumber dilanjutkan dengan sesi jawab siswa-siswi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Farmasi Universitas Garut dan diakhiri dengan pembagian hadiah bagi siswa-siswi aktif.

## Tahap Evaluasi

Siswa-siswi diberikan pretest berupa kuesioner sebelum pemberian materi dan flyer, kemudian diberikan post-test berupa kuesioner di akhir setelah pemberian materi, agar dapat mengetahui evaluasi dari penyuluhan yang telah dilakukan kepada siswa-siswi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM ini diselenggarakan di SDN 3 Cimurah yang berada di Kp. Cibulu, Desa Cimurah, Kecamatan Karangpawitan, Kabupaten Garut, Jawa Barat, 44182. Penyuluhan ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas 3, 5 dan 6 dengan jumlah 30 siswa-siswi. Kegiatan PKM ini dimulai dari pukul 08.00 hingga pukul 11.30, dilakukan oleh panitia PKM yang beranggotakan 13 orang. Berikut merupakan jumlah peserta penyuluhan seperti yang tertera pada gambar 1.



Gambar 1. Jumlah Siswa

Registrasi dilakukan untuk memastikan jumlah peserta yang tepat dalam kegiatan ini. Hasil dari kegiatan PKM yang dilakukan di SD Negeri 3 Cimurah dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa-siswi bahwa mengonsumsi vitamin sangat penting bagi kesehatan tubuh serta memberi dan menginformasikan serta mengedukasi siswa-siswi tentang perlunya vitamin dan hal yang terkait dengan vitamin. Hasil menunjukkan bahwa siswa-siswi mengalami peningkatan pengetahuan setelah pemberian materi dan flyer, dimana hasil *post test* memiliki persentase rata-rata lebih tinggi yaitu 73% dibandingkan dengan persentase rata-rata hasil *pre test* yaitu sebesar 67%. Kegiatan penyuluhan yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dasar siswa-siswi secara signifikan. Hal ini dapat terlihat ketika dilakukan tanya jawab, kemudian hasil dari post test yang telah dilakukan. Siswa-siswi juga terlihat mudah memahami materi yang disampaikan karena tidak seluruhnya materi diterangkan melalui metode penyampaian tetapi juga dengan pemberian materi dengan metode yang menyenangkan seperti game tentang vitamin. Dampak positif juga terlihat dari perubahan sikap dan respon siswa-siswi. Siswa-siswi lebih percaya diri, berani untuk bertanya maupun ketika menjawab. Jumlah siswa-siswi yang hadir dalam kegiatan PKM ini berjumlah 30 siswa yang diambil dari kelas 3, 5 dan 6, yang berusia sekitar 8-12 tahun.

Kegiatan PKM juga dilakukan dengan penyebaran flyer penyuluhan kepada para siswa-siswi, dengan tujuan memberikan informasi tentang vitamin sehingga dapat lebih memahami topik yang akan dibahas, dimana isi flyer tersebut terdapat mengenai definisi vitamin, manfaat minum/makan vitamin, jenis-jenis vitamin dan waktu terbaik untuk minum/makan vitamin, seperti terdapat pada gambar 2.



Gambar 2. Flyer Penyuluhan

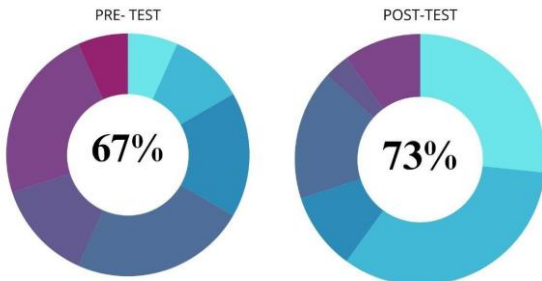
Sebelum pemberian materi, *pre test* dilakukan sesegera mungkin kepada siswa- siswi untuk mengetahui seberapa baik pemahaman siswa-siswi terhadap pentingnya vitamin dalam kehidupan sehari-hari. Melalui hasil *pre-test* dapat terlihat gambaran tingkat pemahaman dasar para siswa-siswi, sehingga proses penyampaian materi dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan mereka. Selain itu, *pre-test* juga menjadi bahan pembandingan terhadap hasil *post-test* yang dilakukan pada saat sesudah penyampaian materi, sehingga dapat terlihat peningkatan pengetahuan siswa-siswi secara lebih jelas, dapat dilihat yang gambar 3, sebelum materi disampaikan, maka dilakukan *pre-test*, untuk mengetahui pengetahuan dasar siswa-siswi yang mereka miliki.



Gambar 3. Siswa/Siswi mengisi pre-test

Hasil *pre* dan *post test* sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan tingkat pengetahuan siswa mengenai Vitamin dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Peningkatan Pengetahuan Siswa

No.	Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
1	Apa itu Vitamin?		
2	Apa perbedaan vitamin alami dan sintesis?		
3	Mengapa kita perlu vitamin?		
4	Kapan sebaiknya kita minum vitamin?		
5	Berapa banyak jenis vitamin yang dapat di minum?		
6	Apa yang akan terjadi jika kita mengkonsumsi vitamin berlebihan?		
7	Makanan apa yang banyak mengandung Vitamin C?		
8	Jika ingin tulang dan gigi sehat, kita harus mengkonsumsi vitamin apa?		
9	Vitamin apa yang terdapat pada wortel dan bayam?		
10	Apa yang terjadi jika kita tidak minum vitamin?		

Materi disampaikan oleh 3 orang yang berasal dari universitas yang berbeda. Penyampaian materi diberikan oleh Muhammad Abdurrofiq Wibowo dari S1 Farmasi Universitas Garut, kemudian oleh Yukafi Mazidha Khaira dari S1 Kedokteran Universitas Yarsi dan Rara Fandifa dari S1 Farmasi Universitas Padjajaran, seperti yang terlihat pada gambar 4, setiap narasumber diberikan waktu selama 15 menit. Jadi, total waktu keseluruhan untuk penyampaian materi selama 45 menit.

**Gambar 4.** Narasumber memberikan materi

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan manusia dalam jumlah sedikit untuk tetap sehat dan menjalankan fungsi fisiologisnya. Karena tubuh tidak dapat memproduksi vitamin sendiri atau hanya dalam jumlah sedikit, manusia harus mendapatkan vitamin dari sumber lain, seperti suplemen atau makanan (Nadhif, D.A., dan Putri, 2024).

Vitamin pada dasarnya terbagi menjadi dua kelompok besar yang memiliki karakteristik berbeda. Kelompok pertama adalah vitamin yang larut dalam lemak, yaitu vitamin A, D, E, dan K. Vitamin jenis ini hanya bisa diserap tubuh jika ada lemak yang menjadi media pengangkutnya. Setelah diserap, vitamin larut lemak dapat disimpan dalam jaringan lemak dan organ seperti hati, sehingga keberadaannya dapat bertahan lebih lama di dalam tubuh. Karena dapat disimpan, tubuh tidak

memerlukan vitamin ini setiap hari dalam jumlah besar, namun tetap harus dikonsumsi secara cukup agar fungsi tubuh tetap berjalan dengan baik. Vitamin A misalnya berperan untuk kesehatan mata, vitamin D untuk metabolisme kalsium, vitamin E untuk perlindungan sel dari kerusakan, dan vitamin K untuk proses pembekuan darah. Berbeda dengan itu, kelompok kedua adalah vitamin yang larut dalam air, yaitu vitamin B kompleks dan vitamin C. Vitamin jenis ini memiliki sifat yang lebih mudah diserap tubuh, tetapi juga lebih cepat hilang karena tidak dapat disimpan dalam jumlah besar. Tubuh hanya mengambil sebagian kecil yang dibutuhkan, sementara sisanya akan dikeluarkan melalui urine. Karena tidak dapat disimpan lama, vitamin larut air harus dikonsumsi secara teratur setiap hari agar kebutuhan tubuh tetap terpenuhi. Vitamin ini dapat ditemukan dalam berbagai makanan, seperti telur, daging, ikan, sayuran, dan buah-buahan. Meskipun sumbernya beragam, jumlah yang tersimpan dalam tubuh tetap sedikit sehingga asupan yang konsisten sangat penting untuk menjaga metabolisme, membantu kerja saraf, meningkatkan energi, dan menjaga daya tahan tubuh. Kelebihan vitamin larut air dapat dikeluarkan oleh tubuh melalui urin. Jika kebutuhan vitamin dan gizi masih kurang, dapat dipenuhi dengan suplemen multivitamin (Dinisa et al., 2023).

Bila diperlukan, vitamin larut dalam lemak akan ditemukan di jaringan adiposa, atau jaringan lemak, dan di hati. Vitamin ini kemudian akan diberikan dan didistribusikan ke seluruh tubuh. Beberapa vitamin hanya ditemukan di dalam tubuh selama beberapa hari, sementara yang lain dapat ditemukan hingga enam bulan (Nadhif, D.A., dan Putri, 2024). Secara umum, makanan yang mengandung vitamin larut lemak termasuk ikan berlemak, kuning telur, hati, mentega, kacang-kacangan, biji-bijian, minyak nabati, dan sayuran hijau gelap (Youness et al., 2022).

Mengonsumsi vitamin dan mineral yang cukup dapat membantu kita agar tetap sehat, bugar, kuat dan dapat melawan virus serta bakteri penyebab penyakit. Banyak orang masih belum mengonsumsi buah dan sayur untuk melindungi diri dari penyakit. Makanan sehat menyediakan berbagai nutrisi, seperti vitamin dan mineral, untuk mendukung kesehatan dan melindungi kita dari berbagai penyakit. Kekebalan tubuh yang sehat dipengaruhi oleh pola makan yang berubah dari waktu ke waktu, sehingga perlu memperhatikan pola makan yang seimbang dan sehat. Selain meningkatkan daya tahan tubuh dengan berbagai cara yang telah disebutkan, penting juga untuk menerapkan praktik gaya hidup sehat lainnya, seperti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, dan mengurangi konsumsi air putih (Setyoningsih et al., 2021).

Faktor usia berkaitan dengan tingkat imunitas, seiring bertambahnya usia produksi imunoglobulin menurun. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik meningkatkan kinerja, produktivitas, dan keterampilan fisik yang lebih produktif. Antara usia dan imunitas sangat erat karena secara fisiologis, jumlah sel otak yang mati setiap hari mencapai 300 ribu sel sehingga volume otak berkurang seiring dengan fungsinya. Karena volume otak berkurang, imunitas dan organ lain akan menurun (Sudrajat et al., 2023).

Berdasarkan hasil dari pengamatan yang dilakukan oleh tim panitia penyelenggara PKM pihak panitia tidak melihat satupun siswa laki-laki maupun perempuan di SDN 3 Cimurah yang menunjukkan kondisi tubuh yang tidak sehat seperti demam, flu dan batuk, semua peserta datang dalam kondisi yang sehat dan sangat berenerjik ketika menghadiri acara kegiatan penyuluhan berlangsung terlihat para peserta sangat antusias dengan materi-materi yang akan di sampaikan pameri rasa keingintahuannya dengan materi terlihat dari keaktifan para peserta.

Dari pengamatan para panitia PKM menyebutkan bahwa terdapat beberapa peserta baik dari siswa laki-laki maupun perempuan yang terlihat tidak aktif, tidak banyak interaksi seperti peserta lainnya yang sangat antusias dalam kegiatan berlangsung, tetapi mereka tetap mengikuti semua acara kegiatan dengan tertib, duduk dengan rapih dan memperhatikan semua materi disampaikan, ketidakaktifan peserta ini bisa terjadi dikarenakan sifat peserta yang pemalu dan tidak percaya diri dihadapan orang baru, bukan dikarenakan ketidak tertarikannya dengan acara yang diselenggarakan.

Suplemen kesehatan adalah produk yang dikonsumsi untuk meningkatkan nutrisi atau memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Suplemen kesehatan biasanya mengandung bahan seperti vitamin, mineral, asam amino, atau bahan lain yang tidak berasal dari tumbuhan atau dapat digabungkan dengan bahan tumbuhan. Suplemen vitamin adalah salah satu jenis suplemen kesehatan

yang ditambahkan ke dalam makanan sebagai sumber vitamin. Proses penyembuhan dan kekurangan gizi pada anak dapat dipercepat dengan memberi mereka suplemen kesehatan (Alfayzah et al., 2024).

Sekitar sepertiga anak usia 7–12 tahun di Jakarta kekurangan vitamin D. Dari 120 anak yang diteliti, 37,5% mengalami insufisiensi vitamin D, sementara 1,7% mengalami kekurangan berat vitamin D. Karena Indonesia adalah negara yang sangat kaya akan sinar matahari, kekurangan vitamin D di negara ini terutama disebabkan oleh kurangnya paparan sinar matahari, yang menyebabkan anak-anak lebih banyak beraktivitas di dalam ruangan, dan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung vitamin D, seperti susu fortifikasi dan ikan berlemak. Selain itu, kebiasaan menggunakan tabir surya atau pakaian tertutup dapat menghambat penyerapan sinar ultraviolet yang diperlukan kulit untuk menghasilkan vitamin D. Anak-anak dapat mengalami gangguan pertumbuhan tulang seperti rakhitis, penurunan daya tahan tubuh, dan mudah lelah sebagai akibat dari kekurangan vitamin D (Pulungan et al., 2021).

Metode konsumsi dan penyimpanan vitamin dijelaskan dalam materi ini, termasuk berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengonsumsi dan menggunakannya (setelah atau segera setelah makan). Selain itu, materi ini juga menjelaskan penyimpanan multivitamin. Tujuannya adalah untuk mengedukasi masyarakat agar produk tersebut stabil dalam penyimpanan. Misalnya, beberapa produk dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, seperti suhu, kelembapan, fotodekomposisi, dan lainnya. Vitamin larut lemak (A, D, E, dan K) dikonsumsi bersama makanan setelah makan, sementara vitamin larut air (B dan C) lebih baik diserap di siang hari (Endriyatno et al., 2022).



**Gambar 5.** Seluruh Panitia PKM dan Peserta Penyuluhan

## SIMPULAN

Target kegiatan adalah siswa-siswi sekolah dasar yang diharapkan dapat memahami materi yang diberikan, menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat, serta menyadari pentingnya vitamin dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, siswa-siswi diharapkan mampu menjaga pola makan yang lebih baik sehingga dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar, daya tahan tubuh, dan perkembangan fisik mereka. Hasil dari *post test* memiliki rata-rata persentase lebih besar yaitu sebesar 73%, sedangkan persentase rata-rata nilai *pre test* sebesar 67% yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak SDN 3 Cimurah atas kerja sama dan kesempatan yang telah diberikan sehingga kegiatan PKM ini dapat dilakukan dengan baik serta kepada tim panitia PKM Farmasi Uniga, para kolaborator yaitu Yukafi Mazidha Khaira dari S1 Kedokteran Universitas Yarsi dan Rara Fandifa dari S1 Farmasi Universitas Padjajaran yang telah memberikan dukungan, kontribusi, dan partisipasi sehingga kegiatan ini berjalan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aldi, M., Aulia, A., Nurul, W., Khotima, K., Dari, W., Rizky, S.N., Indah, I., Aulia, G., Diki, M. Aldi, Affina Aulia, Windy Nurul, Khusnul Khotima, Wulan Dari, Siti Nur Rizky, Indri Indah, Ginna Aulia, M. Diki, B. S. (2025). *Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Diare Pada Siswa SDIT Nurul Hadi Samarinda*. 6(2), 2572–2579.
- Alfayzah, F., Utari, W. G., Junaida, A., Imran, M., Pratama, A., Farmasi, S., Kedokteran, F., Mataram, U., Barat, N. T., Matematika, P. S., Matematika, F., Mataram, U., & Barat, N. T. (2024). *Program ABSTRAK*. 2, 120–126.
- Dinisa, W. U. A., Maharani, N. S., Rifani, A. S., Azifah, L. N., Puteri, R. Z., & Atmadani, R. N. (2023). Pengabdian Peran Multivitamin Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Pada Panti Asuhan Rumah Harapan Malang. *WIKUACITYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 122–127. <https://doi.org/10.56681/wikuacitya.v2i1.40>
- Endriyatno, N. C., Ningrum, D. A., Hafidzah, E., Ramadani, N. R., Cahyaningtiyas, N., & Widiawati, R. (2022). Penyuluhan Manfaat Multivitamin untuk Imunitas Tubuh di Masa Pancaroba. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka (JPMB)*, 1(2). <https://doi.org/10.58266/jpmb.v1i2.11>
- Handayani, N., Zahrah, F., Abdillah Maulani, D., Alia Nurani, H., Nurul Qolbi, S., Khaznasari, R., Aulia Az Zahra, N., Putri Salsabilla, S., Rahmi Wibowo, A., & Lubis, N. (2025). Peningkatan Pengetahuan Santri dalam Mengatasi Penyakit dan Penerapan PHBS di Lingkungan Pesantren melalui Penyuluhan Kesehatan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9, 516–522.
- Hanifa, R., & Wiratmo, J. (2024). ENSO and IOD Influence on Extreme Rainfall in Indonesia: Historical and Future Analysis. *Agromet*, 38(2), 78–87. <https://doi.org/10.29244/j.agromet.38.2.78-87>
- Hidayat, S., & Alvian Syahputa, A. (2020). Sistem Imun Tubuh Pada Manusia. *Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 2(03), 144–149.
- Lubis, N., Belfa, M., Prana, M., Aulia, N. A., & Anam, K. (2025). *Health Education on Balanced Nutrition for Elementary Students at SDN 1 Kadungora, Garut*. 1783–1789.
- Nadhif, D.A., dan Putri, M. . (2024). Gambaran Dan Konsep Tentang Peranan Vitamin. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 4(1), 46–49. <https://doi.org/10.33222/jmuri.v4i1.3171>
- Nurhabibah, Rosmini, Ilham Ahmad Nur Amal, Yunisa Tiara Sari, Neng Ratna Wulan, Delin Arlina, Siti Nurajijah, Dea Asgarita, Hidayat, S., & Lubis, N. (2025). Health Education and Optimizing Balanced Nutrition for Student's SDN 2 Sirnajaya Garut. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 347–356. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i1.5674>
- Octavius, G. S., Daleni, V. A., Angeline, G., & Virliani, C. (2023). A systematic review and meta-analysis of prevalence of vitamin D deficiency among Indonesian pregnant women: a public health emergency. *AJOG Global Reports*, 3(2), 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.xagr.2023.100189>
- Pulungan, A., Soesanti, F., Tridjaja, B., & Batubara, J. (2021). Vitamin D insufficiency and its contributing factors in primary school-aged children in Indonesia, a sun-rich country. *Annals of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 26(2), 92–98. <https://doi.org/10.6065/apem.2040132.066>
- Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Rahmawati, A., Wijaya, H. M., Lina, R. N., & Kudus, K. (2021). Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(2), 136–150.
- Sudrajat, A., Nurrabiah, F., Manurung, S., & Lusiani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Herbal dengan Peningkatan Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19. *JKEP (Jurnal Keperawatan) Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia, Vol 8, No(1)*, 28–41. <https://www.ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JKep/article/view/1115>
- Youness, R. A., Dawoud, A., ElTahtawy, O., & Farag, M. A. (2022). Fat-soluble vitamins: updated review of their role and orchestration in human nutrition throughout life cycle with sex differences. *Nutrition and Metabolism*, 19(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12986-022-00696-y>