

## **Edukasi Kesehatan dan Suplementasi Vitamin di SDN 1 Bunigeulis dan SDN Tundagan Kabupaten Kuningan**

**Juju Jumiati<sup>1\*</sup>, Wawang Anwarudin<sup>2</sup>, Ari Abdulah Safari<sup>3</sup>, Oman Hadiana<sup>4</sup>, Tedi Arisandi<sup>5</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Farmasi, FFKS, Universitas Muhammadiyah Kuningan,

Jl. Raya Pangeran Adipati No. D4, Kelurahan Cipari, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan 45512, Jawa Barat, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi S1 Peternakan, FFKS, Universitas Muhammadiyah Kuningan,

Jl. Raya Pangeran Adipati No. D4, Kelurahan Cipari, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan 45512, Jawa Barat, Indonesia

<sup>4</sup>Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPST, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Jl. Pramuka No.67, Purwawinangun, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan 45512, Jawa Barat, Indonesia

<sup>5</sup>UPTD Puskesmas Hantara, Jalan Raya Hantara No. 12, Desa Hantara, Kecamatan Hantara, Kabupaten Kuningan 45564, Jawa Barat, Indonesia

\*Email Korespondensi: [jujujumiati@umkuningan.ac.id](mailto:jujujumiati@umkuningan.ac.id)

### **Abstract**

*Micronutrient deficiencies, including vitamin deficiencies, remain a significant public health challenge in rural areas of Indonesia, particularly among elementary school children. Limited dietary diversity and low nutritional literacy increase children's vulnerability to vitamin deficiencies, which may adversely affect immune function, learning concentration, and physical growth. This community service program aimed to enhance students' understanding of the importance of adequate vitamin intake and to provide vitamin supplementation as a preventive measure. The program was conducted at SDN 1 Bunigeulis, involving 58 students, and SDN Tundagan, involving 54 students, with a total of 112 participants. The activities were implemented through three stages: (1) development of educational materials on vitamins found in fruits and vegetables as well as vitamins that support immune health, (2) delivery of interactive nutrition education sessions, and (3) distribution of vitamin supplements. Educational and communicative methods were employed, utilizing visual approaches and engaging educational games tailored to elementary school students. Program effectiveness was evaluated through observations of all 112 participants. The results indicated that 91.9% of students actively participated in the educational sessions, while 77.6% were able to correctly identify the functions and dietary sources of vitamins. Furthermore, both teachers and students responded positively to the vitamin supplementation program, and no adverse effects were reported. These findings demonstrate that the program was effective in improving students' nutritional awareness and may serve as a practical and scalable intervention model for elementary schools in rural communities.*

**Keywords:** elementary school children, nutrition education, vitamins

### **Abstrak**

Masalah kekurangan mikronutrien, termasuk vitamin, masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di wilayah pedesaan Indonesia, terutama pada anak usia sekolah dasar. Pola makan yang kurang beragam dan rendahnya literasi gizi menyebabkan anak-anak rentan terhadap defisiensi vitamin, yang berdampak pada daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan pertumbuhan fisik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya asupan vitamin dan memberikan suplementasi sebagai langkah preventif. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SDN 1 Bunigeulis sebanyak 58 siswa dan SDN Tundagan sebanyak 54 siswa, total peserta sebanyak 112 siswa, agenda kegiatan melalui tiga tahapan: penyusunan materi edukatif tentang vitamin dalam sayur dan buah dan vitamin daya tahan tubuh, penyampaian edukasi secara interaktif, dan pemberian suplemen vitamin. Metode yang digunakan bersifat edukatif dan komunikatif, dengan pendekatan visual dan permainan edukatif yang menarik bagi siswa. Untuk

mengukur keberhasilan kegiatan, dilakukan observasi terhadap 112 siswa, hasil observasi menunjukkan bahwa sebanyak 91,9% siswa terlibat aktif dalam sesi edukasi dan 77,6% mampu menyebutkan fungsi dan sumber vitamin secara benar. Selain itu, respons guru dan siswa terhadap pemberian suplemen sangat positif, tanpa menimbulkan efek samping. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi siswa dan dapat direkomendasikan sebagai model intervensi sederhana di sekolah dasar wilayah pedesaan.

**Kata Kunci:** anak sekolah dasar, edukasi gizi, vitamin

## PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada masa ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal untuk mendukung aktivitas belajar dan bermain mereka.<sup>1</sup> Kekurangan mikronutrien, seperti vitamin, dapat berdampak negatif terhadap daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan pertumbuhan fisik anak.<sup>2</sup>

Di Indonesia, masalah defisiensi mikronutrien masih menjadi tantangan, terutama di daerah pedesaan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi anemia dan kekurangan vitamin A pada anak-anak masih cukup tinggi, yang dapat memengaruhi sistem imun dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi.<sup>3</sup> Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi kesehatan dan suplementasi vitamin menjadi strategi penting dalam upaya meningkatkan status gizi dan kesehatan anak.

Edukasi kesehatan di sekolah dasar memberikan kesempatan untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Melalui pendekatan ini, anak-anak dapat memahami pentingnya asupan gizi seimbang dan peran vitamin dalam menjaga kesehatan tubuh.<sup>4</sup> Selain itu, pemberian suplemen vitamin secara langsung dapat membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien yang mungkin tidak tercukupi dari pola makan sehari-hari, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi.<sup>5</sup>

Desa Bunigeulis dan Tundagan di Kabupaten Kuningan merupakan wilayah dengan karakteristik pedesaan yang memiliki tantangan tersendiri dalam hal akses informasi kesehatan dan ketersediaan makanan bergizi. Kegiatan edukasi kesehatan dan suplementasi vitamin di SDN Bunigeulis dan SDN Tundagan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya vitamin bagi kesehatan serta memberikan suplemen vitamin sebagai upaya preventif terhadap defisiensi mikronutrien.

Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui asupan gizi yang baik, serta peningkatan status gizi melalui suplementasi vitamin. Pemberian vitamin menjadi langkah preventif yang terjangkau untuk membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien yang esensial bagi imunitas dan metabolisme anak.<sup>6</sup> Dalam praktiknya, kegiatan edukasi dan pembagian suplemen dilakukan secara langsung di kelas oleh tim pengabdian dengan pendekatan yang menyenangkan agar mudah dipahami oleh siswa. Materi edukasi meliputi pentingnya vitamin A, B, C, dan D, serta makanan sumber alami dari masing-masing vitamin tersebut.

Siswa SD yang menjadi sasaran berasal dari lingkungan dengan tingkat sosial ekonomi terbatas, sehingga berisiko tinggi mengalami kekurangan mikronutrien akibat pola makan yang kurang beragam.<sup>7</sup> Intervensi berupa edukasi gizi telah menunjukkan efek positif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap asupan vitamin. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan di SDN Margahayu 01 Bekasi menggunakan media video animasi untuk edukasi tentang kebutuhan vitamin A. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan

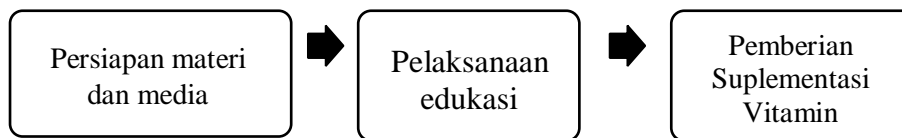
signifikan pengetahuan ( $p = 0,00005$ ) dan sikap ( $p = 0,025$ ) terhadap vitamin A setelah intervensi.<sup>8</sup>

Selain itu, intervensi edukasi gizi yang dikombinasikan dengan suplementasi nutrisi telah terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi anak sekolah dasar.<sup>9</sup> Pada penelitian di Kecamatan Kartasura, Sukoharjo, kombinasi suplementasi besi dan vitamin C dengan pendidikan gizi selama 12 minggu mampu meningkatkan kadar hemoglobin anak anemia secara signifikan (rata rata peningkatan  $>2$  g/dL,  $p < 0,05$ ), melampaui intervensi Tunggal.<sup>10</sup> Dengan demikian, strategi gabungan edukasi gizi dan suplementasi vitamin/besi secara empiris telah terbukti memberikan dampak positif baik pada aspek pengetahuan maupun status gizi, tidak hanya dalam jangka pendek tetapi juga mampu meningkatkan kondisi kesehatan anak secara berkelanjutan.

Melalui kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui asupan gizi yang baik, serta peningkatan status gizi melalui suplementasi vitamin. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model intervensi kesehatan yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah dasar lainnya, khususnya di daerah pedesaan dengan kondisi serupa.

## METODE

Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 19 Mei 2025, di SDN 1 Bunigeulis dan SDN Tundagan, Kabupaten Kuningan. Tim pengabdian dalam kegiatan ini adalah dosen Universitas Muhammadiyah Kuningan. Sasaran dalam pendidikan kesehatan ini adalah siswa SDN 1 Bunigeulis dan SDN Tundagan, Kecamatan Hantara, Kabupaten Kuningan. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap:



Gambar.1 Diagram Alur Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada tahap pertama, tim pengabdian menyusun materi edukasi mengenai pentingnya vitamin bagi kesehatan tubuh, khususnya bagi anak-anak usia sekolah dasar. Materi meliputi fungsi dan sumber vitamin A, B, C, dan D, serta dampak kekurangannya terhadap pertumbuhan dan daya tahan tubuh. Untuk mendukung efektivitas penyampaian, tim juga menyiapkan media pembelajaran seperti gambar, poster edukatif, serta suplemen vitamin sesuai kebutuhan siswa.

Tahap kedua adalah pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung di SDN Bunigeulis dan SDN Tundagan, Kabupaten Kuningan. Edukasi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif dengan pendekatan yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa. Penyampaian materi disesuaikan dengan usia anak, menggunakan media visual dan metode komunikatif agar siswa lebih tertarik dan memahami isi materi.

Tahap ketiga adalah pemberian suplementasi vitamin kepada seluruh siswa yang hadir dalam kegiatan. Suplemen yang diberikan berupa vitamin A, C, dan multivitamin, sebagai upaya pemenuhan kebutuhan mikronutrien yang penting bagi pertumbuhan dan pencegahan defisiensi gizi. Pemberian dilakukan di bawah pengawasan tim pengabdian dan guru kelas.

Data kegiatan dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap respons dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Analisis dilakukan secara deskriptif

kualitatif untuk menggambarkan antusiasme, pemahaman siswa terhadap materi, dan pelaksanaan pemberian suplemen vitamin di lokasi kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan suplementasi vitamin yang dilaksanakan di SDN 1 Bunigeulis dan SDN Tundagan memberikan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman siswa terhadap pentingnya vitamin dalam mendukung kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil observasi langsung selama kegiatan berlangsung, partisipasi siswa dalam sesi edukasi mencapai 95% dari total siswa yang hadir. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan diterima dengan baik dan menarik minat siswa.



Gambar 1. Edukasi Pentingnya Vitamin Kepada Siswa SDN Tundagan

Dari total 112 siswa yang mengikuti kegiatan (58 siswa dari SDN 1 Bunigeulis dan 54 siswa dari SDN Tundagan), sebanyak 103 siswa (91,9%) menunjukkan keterlibatan aktif dengan menjawab pertanyaan, mengajukan pertanyaan, dan mengikuti kuis singkat yang diberikan oleh tim pengabdian. Sebanyak 87 siswa (77,6%) mampu menyebutkan paling tidak dua fungsi vitamin dan menyebutkan minimal satu contoh makanan sumber vitamin secara benar.

Tabel 1. Tingkat Partisipasi dan Pemahaman Siswa Berdasarkan Hasil Observasi

No	Parameter	SDN 1	SDN	Total	Persentase (%)
		Bunigeulis	Tundagan		
1	Jumlah siswa yang hadir	58	54	112	100
2	Siswa yang aktif dalam diskusi	53	50	103	91,9
3	Siswa yang dapat menyebutkan 2 fungsi vitamin	45	42	87	77,6
4	Siswa yang menyebutkan contoh makanan bergizi	48	43	91	81,3

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki ketertarikan dan kemampuan menyerap informasi yang diberikan. Kegiatan edukasi yang dikemas secara interaktif terbukti mampu meningkatkan atensi dan pemahaman siswa terhadap topik kesehatan, khususnya mengenai peran vitamin A, B, C, dan D dalam pertumbuhan dan daya tahan tubuh.

Data kualitatif juga diperoleh melalui wawancara singkat dengan beberapa siswa setelah kegiatan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa dapat mengaitkan pengetahuan yang diperoleh dengan kehidupan sehari-hari. Salah satu siswa menyatakan bahwa “vitamin itu penting biar nggak gampang sakit dan tetap semangat belajar.” Pernyataan ini mencerminkan keberhasilan penyampaian informasi yang sesuai dengan konteks anak-anak usia sekolah dasar.



Gambar 2. Foto Bersama Siswa SDN 1 Bunigeulis

Selain itu, pemberian suplemen vitamin juga mendapat respons positif. Berdasarkan pengamatan guru kelas yang turut mendampingi, siswa terlihat antusias saat menerima suplemen dan tidak ditemukan penolakan atau reaksi negatif. Beberapa guru menyampaikan bahwa kegiatan ini sejalan dengan kebutuhan siswa di lingkungan sekolah yang sebagian besar berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi dan akses terhadap makanan bergizi yang masih rendah.

Lebih lanjut, kegiatan ini memperlihatkan bahwa intervensi edukatif yang dilengkapi dengan tindakan preventif sederhana, seperti pemberian suplemen, dapat memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran gizi sejak usia dini. Meski tidak dilakukan pengukuran kuantitatif berupa pretest-posttest, namun observasi dan interaksi langsung menunjukkan terjadinya peningkatan pemahaman secara kualitatif.

Dari sisi keberlanjutan program, pihak sekolah menyatakan minat untuk melanjutkan kegiatan serupa secara berkala, bahkan menjadikannya bagian dari program ekstrakurikuler atau agenda kesehatan rutin sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat sesaat, tetapi juga berpotensi menciptakan dampak jangka panjang jika dikembangkan lebih lanjut dengan kolaborasi lintas sektor, seperti puskesmas atau dinas kesehatan setempat.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini mengindikasikan bahwa edukasi berbasis sekolah mengenai vitamin dan gizi dasar, apabila dikemas secara tepat sasaran dan kontekstual, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan anak-anak di wilayah pedesaan.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan dan suplementasi vitamin yang dilaksanakan di SDN 1 Bunigeulis dan SDN Tundagan Kabupaten Kuningan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya vitamin bagi kesehatan tubuh. Tingginya partisipasi dan keterlibatan siswa menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang komunikatif dan menyenangkan efektif dalam menyampaikan informasi gizi kepada anak usia sekolah dasar. Selain itu, pemberian suplemen vitamin sebagai bentuk intervensi

preventif diterima dengan baik oleh siswa dan pihak sekolah, tanpa menimbulkan efek samping atau resistensi. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu menyerap materi yang disampaikan, tetapi juga mulai mengaitkannya dengan kebiasaan makan sehari-hari. Hal ini menjadi indikasi awal terbentuknya kesadaran gizi sejak dini. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini layak untuk direplikasi di sekolah dasar lainnya, terutama di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap informasi dan makanan bergizi. Diperlukan kolaborasi lanjutan antara institusi pendidikan tinggi, sekolah, dan fasilitas kesehatan masyarakat guna memastikan keberlanjutan program serta memperluas dampaknya di masa mendatang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SDN 1 Bunigeulis dan SDN Tundagan atas partisipasi aktif dan dukungan yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Bunigeulis dan Tundagan atas fasilitasi dan kerja samanya. Selain itu, apresiasi diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Kuningan atas dukungan moral dan material yang memungkinkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Mala, A., Risfi, P. Y. F., & Najwa, N. Program Bantuan Makanan Bergizi “Panjungan Sehat” untuk Meningkatkan Kesehatan Anak di Kecamatan Waru, Sidoarjo. *Belalek*, 3(1), 1-13 (2025).
2. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id.* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).
4. Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333 (2024).
5. Musaddat, A., Muflih, S., Andriani, P., Dewi, A. T., & Pujiastuti, W. Pemberian Makanan Tambahan dan Suplementasi Vitamin A dalam Sosialisasi Pencegahan Stunting di Desa Pulau Sejuk *JURNAL MEDIA INFORMATIKA [ JUMIN ]*. 6, 291–295 (2024).
6. Ismiati, T. T., Widhawati, R., Mahmudatussaadah, A., Dewi, F. R., Priksatina, R. A., Lestari, N. E., ... & Judijanto, L. *DASAR-DASAR GIZI: Pengantar Lengkap untuk Nutrisi dan Kesehatan Optimal*. (PT. Green Pustaka Indonesia, 2024).
7. Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190 (2015).
8. Syafidawati, F. Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Kebutuhan Vitamin A. *Media Karya Kesehatan*, 7(1), 147–155 (2024).
9. Azhari, C., & Mahwati, Y. Kajian Naratif: Intervensi Pencegahan Dan Pengendalian Stunting. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin (SinaMu)*, 4, 506-512 (2022).
10. Ariningrum, N. Y. Hubungan Antara Asupan Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Suspek Anemia pada Remaja Puteri di Kabupaten Sukoharjo. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2021).