



Edukasi Pentingnya Vitamin Bagi Kesehatan pada Anak Sekolah Dasar

The Importance of Vitamins for Elementary School Children's Health

Irda Rizky Wiharti^{1*}, Musa Fitri Fatkhiya², Andre Kurniawan³, Andini Frida Rahmalina D.⁴, Dini Anjani⁵, Chelsy Artameivia P.⁶, Elza Zaskya S.⁷, Eka Zulfah Khasanah⁸

¹⁻⁸ Program Studi Diploma Tiga Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Pekalongan

irdaarizkyw@gmail.com

*corresponding author

Tanggal Terbit: 30 Juni 2026

ABSTRAK

Kesehatan anak pada fase sekolah dasar menjadi krusial dalam menunjang pertumbuhan fisik dan kapasitas kognitif yang optimal. Sayangnya, kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan rendah nutrisi kerap memicu defisiensi mikronutrien, khususnya vitamin D yang berdampak pada penurunan imunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi serta meningkatkan kesadaran siswa mengenai urgensi pemenuhan kebutuhan vitamin harian. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 01 Podosugih Pekalongan yang melibatkan 16 siswa kelas V sebagai sasaran utama. Metode pelaksanaan menggunakan ceramah interaktif dan diskusi dua arah, serta pemberian poster dan penayangan video edukatif. Hasil pelaksanaan menunjukkan tingkat partisipasi aktif yang sangat baik, dimana seluruh peserta mengikuti rangkaian agenda secara penuh dan responsif saat sesi tanya jawab. Melalui kegiatan ini diharapkan para siswa mampu melakukan pola hidup sehat sejak dini demi menekan resiko penyakit musiman sekaligus mendukung efektivitas proses belajar di sekolah.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar, Edukasi Kesehatan, Imunitas, Vitamin D

ABSTRACT

The health of children during the elementary school phase is crucial for supporting optimal physical growth and cognitive development. Unfortunately, the habit of consuming instant and nutrient-poor foods frequently triggers micronutrient deficiencies, particularly vitamin D, which leads to a decline in immunity. This community service activity aimed to educate and raise students' awareness regarding the urgency of meeting their daily vitamin D requirements. The program was conducted at SDN 01 Podosugih Pekalongan, involving 16 fifth-grade students as the primary target. The implementation methods included interactive lectures and two-way discussions, supported by the distribution of educational posters and video screenings. The results demonstrated an excellent level of active participation, with all participants engaging fully throughout the agenda and responding enthusiastically during the question-and-answer session. Through this initiative, students



are expected to adopt a healthy lifestyle from an early age to minimize the risk of seasonal illnesses while enhancing the effectiveness of their learning process at school.

Keywords: *Elementry School Children, Health Education, Immunity, Vitamin D*

ANALISIS SITUASI

Fase usia sekolah dasar merupakan periode emas (*golden age*) bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan kapasitas kognitif anak. Pada masa ini, anak-anak mulai dihadapkan pada aktivitas belajar dan interaksi sosial yang luas di lingkungan sekolah. Kebutuhan zat gizi pada anak tidak hanya mencakup karbohidrat, protein, dan lemak, tetapi juga vitamin dan mineral yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan, serta mendukung prestasi belajar anak di sekolah. Sebaliknya, kekurangan zat gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menurunnya konsentrasi belajar, dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi. Oleh karena itu, perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi pada anak usia sekolah dasar sangat penting untuk menunjang kualitas kesehatan dan perkembangan mereka (Kementrian Kesehatan, 2014).

Dampak dari kekurangan vitamin C tidak dapat disepelekan, fakta di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan kebutuhan nutrisi ideal dengan realita kebiasaan konsumsi pada anak-anak. Pola makan anak usia sekolah cenderung tidak sehat dan dicirikan dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji (instan) dan jajanan rendah nilai gizi (Fahmida, 2021). Rendahnya kesadaran anak serta minimnya pemahaman mengenai konsumsi sayur dan buah memicu terjadinya defisiensi mikronutrien khususnya vitamin C. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi yang benar sehingga masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmojo, 2021).

Meskipun vitamin D diakui secara klinis sebagai zat gizi esensial yang memperkuat daya tahan tubuh dan mendukung tumbuh kembang anak, pemahaman mengenai pentingnya konsumsi harian vitamin di kalangan siswa sekolah dasar (Ratnah, 2025). Vitamin berfungsi membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, menjaga kesehatan organ, mendukung sistem kekebalan tubuh, serta membantu proses pembentukan dan perbaikan jaringan. Berdasarkan sifat kelarutannya, vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu vitamin yang larut dalam lemak seperti vitamin A, D, E, dan K, serta vitamin yang larut dalam air seperti vitamin B kompleks dan vitamin C. Kekurangan vitamin dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi aktivitas dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan vitamin setiap hari perlu diperhatikan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang (Martini et al., 2020).

Melihat pentingnya peran vitamin C dan D dalam menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, khususnya pada anak usia sekolah dasar, maka diperlukan upaya edukasi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran sejak dini. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini, bertujuan memberikan edukasi kepada siswa sekolah dasar mengenai pentingnya vitamin bagi tubuh, dengan penekanan pada manfaat vitamin D. Diharapkan, melalui penyuluhan ini, siswa tidak hanya memahami pentingnya vitamin, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat

meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah berbagai penyakit, serta mendukung proses belajar yang lebih optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari sabtu, tanggal 25 Mei 2026 pada SD Negeri 01 Podosugih Pekalongan dengan sasaran peserta adalah siswa kelas V. Metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan mengenai edukasi vitamin adalah dengan metode ceramah dan tanya jawab. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi secara langsung kepada anak-anak mengenai pengertian, manfaat vitamin D bagi tubuh, sumber makanan yang mengandung vitamin C, serta akibat kekurangan vitamin C dan D. Melalui metode ceramah, materi dapat disampaikan secara sistematis dan mudah dipahami oleh peserta penyuluhan.

Selain metode ceramah, kegiatan penyuluhan juga disertai dengan metode tanya jawab. Metode tanya jawab bertujuan untuk meningkatkan partisipasi anak-anak dalam kegiatan penyuluhan serta mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Dengan adanya sesi tanya jawab, anak-anak dapat lebih aktif, berani menyampaikan pendapat, dan memperoleh penjelasan kembali terhadap materi yang belum dipahami. Metode ini juga membantu menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan.

Media yang digunakan dalam penyuluhan ini menggunakan poster dan vidio. Poster yang diberikan kepada siswa berisikan informasi singkat dan menarik mengenai manfaat vitamin, sumber makanan yang mengandung vitamin, serta pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, media vidio juga digunakan dalam kegiatan ini tentang pentingnya penggunaan vitamin C dan D. Video edukasi membantu menjelaskan materi secara lebih interaktif melalui gambar bergerak dan suara sehingga anak-anak lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Penggunaan video dalam penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan daya tarik peserta, membantu memperjelas materi, serta membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada SD N 01 Podosugih dan sebanyak 18 siswa yang menjadi sasaran kegiatan. Penyampaian materi dilakukan dari pengenalan vitamin yang diperlukan untuk manusia khususnya untuk anak. Vitamin D merupakan vitamin larut lemak yang ada dalam bentuk 2 bentuk yaitu, kolekalsiferol (vitamin D3) dan ergkalsiferol (vitamin D2). Vitamin D3 merupakan bentuk utama pada manusia, disintesis di kulit dengan bantuan sinar ultraviolet, sedangkan vitamin D2 merupakan bentuk utama yang didapatkan dari makanan, utamanya dari tumbuhan (PERKENI, 2024). Vitamin D merupakan salah satu nutrisi penting yang memiliki peran multifungsi dalam tubuh manusia, terutama pada anak-anak. Fungsi utamanya adalah menjaga homeostasis kalsium dan fosfat serta mendukung pertumbuhan tulang yang optimal. Kekurangan vitamin D pada anak dapat menyebabkan gangguan kesehatan, termasuk rakhitis, osteoporosis dini, dan gangguan pertumbuhan. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa vitamin D juga berperan

dalam fungsi imun, perkembangan otak, serta pencegahan penyakit metabolik pada masa kanak-kanak (Hapsari, 2025).



Gambar 1. Pemaparan Materi dengan Poster dan Video Interaktif

Dalam kegiatan ini, narasumber juga menyampaikan dampak kekurangan vitamin D pada anak-anak. Defisiensi vitamin D (VDD) pada anak-anak menjadi masalah kesehatan global. Di negara maju dan berkembang, prevalensi defisiensi vitamin D berkisar antara 30% hingga 90%. Faktor risiko meliputi pola makan yang tidak memadai, kurangnya paparan sinar matahari, obesitas, serta kondisi medis seperti malabsorpsi atau penyakit hati kronis. Selain itu, anak-anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah atau yang tinggal di daerah urban lebih rentan terhadap defisiensi vitamin D (Sharma, S., 2021).

Kekurangan vitamin D dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan tulang dan sistem kekebalan tubuh. vitamin D, dengan kadar rata-rata hanya 15 ng/dL. Selain itu, defisiensi vitamin D juga dikaitkan dengan peningkatan risiko anemia dengan odds ratio 3,10 dibandingkan dengan mereka yang tidak kekurangan vitamin D (Diana dkk, 2025).



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan pada SDN 01 Podosugih

Kekurangan vitamin C dapat mengganggu kesehatan dan tumbuh kembang anak tidak optimal. Tanda anak kekurangan vitamin C yang kerap muncul adalah penyakit kudis. Beberapa gejalanya antara lain muncul bintik cokelat kecil pada kulit, kulit kasar, gusi sering berdarah, lemah, luka susah sembuh dan nyeri tulang. Kekurangan vitamin C akut juga dapat menyebabkan gangguan saraf dan kejang (Haque & Yanuarto, 2023).

Agar menciptakan suasana yang lebih santai dan meningkatkan semangat peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi ice breaking. Peserta mengikuti permainan dan aktivitas singkat yang dipandu oleh panitia. Sesi ini berlangsung dengan meriah dan membuat peserta lebih antusias mengikuti kegiatan hingga selesai. Selanjutnya dilakukan pemberian gift kepada peserta yang aktif bertanya selama sesi pemaparan materi berlangsung. Pemberian gift ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi dan keberanian peserta dalam menyampaikan pertanyaan maupun pendapat. Kegiatan berikutnya adalah pembagian reward kepada peserta yang aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Reward diberikan sebagai bentuk apresiasi atas keaktifan dan semangat peserta selama kegiatan berlangsung.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan bagi anak-anak mengenai pentingnya vitamin C dan D dalam proses pertumbuhan untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit dalam masa pertumbuhan.

DAFTAR PUSTAKA (Judul ditulis Kapital, Bold, "Times New Roman", 11 pt.)

Diana Laila Ramatillah¹, Ni Putu Kristina Indrayani², Novi Triana Sari³, V. V., & Fauziah Debby Syelviah⁵, Mefina Ratna Furi⁶, Y. M. (2025). *Pentingnya Vitamin D untuk Mencegah Beberapa Penyakit*. 11(1), 1–6.

Fahmida, U. dkk. (2021). *Katalog Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Bagi 50 Kabupaten Prioritas Stunting di Indonesia*.

Hapsari, P. A. (2025). *Peran Vitamin D pada Anak : Systematic Literatur Review*. 2(2), 42–49.

Haque, A. F., & Yanuarto, T. (2023). *Edukasi Pentingnya Konsumsi Vitamin C bagi anak : Manfaat , Dosis dan Tanda Kekurangan di Sekolah Dasar Negeri 15 Kota Bengkulu Education on the Importance of Vitamin C Consumption for Children : Benefits , Dosage and Signs of Deficiency at State Elementary School 15 Bengkulu City*. 2, 71–76.

Kementrian Kesehatan. (2014). *Pedoman gizi seimbang*.

Martini, L., Pecoraro, L., Salvottini, C., Piacentini, G., Atkinson, R., & Pietrobelli, A. (2020). *Appropriate and Inappropriate Vitamin Supplementation In Children*. 1–8. <https://doi.org/10.1017/jns.2020.12>

Notoatmojo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. PERKENI. (2024). *Buku Panduan Klinis Suplementasi dan Terapi Vitamin D*.

Ratnah, S. dkk. (2025). *Peran Vitamin C Dalam Mendukung Kesehatan Anak : Program Pengabdian Masyarakat di UPT SPF SDN Tanggul Patompo 1 Makasar*. 6(2), 50–54.

Sharma, S., et al. (2021). Prevalence and determinants of vitamin D deficiency among children in urban settings. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 34(5), 567–576.