

PENGENALAN MACAM-MACAM VITAMIN YANG TERKANDUNG PADA BUAH DAN SAYUR

Annisa Primadiamanti, Vani Wahyudiningrum, Vika Imroatul Qoni'ah, Visca Nabella

Program Studi Farmasi Universitas Malahayati

* Email Korespondensi Penulis: annisa@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Vitamins were organic components that needed by the body in small amounts, as called micronutrients. Although only needed in small amounts, vitamins played a very important role in body functions such as growth, body defense, and metabolism. Vitamins themselves could be divided into water-soluble vitamins and fat-soluble vitamins. Water-soluble vitamins included vitamins B and vitamin C, while vitamins A, D, E, and K were fat soluble. students. This activity was aimed to give information and education to students regarding the importance of vitamins. The implementation of this activity was carried out by students team who were accompanied by field supervisors, and fifth grade teachers. The participants were students of Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah, Sumber Agung sub-district, Kemiling sub-district, Bandar Lampung City. The number of participants were 20 students. The results of the questionnaire before the material was explained there were 70% of students who were familiar with the various vitamins, and after the material was explained the results of the questionnaire became 90%. This was because students listened to the material well, and easily understood the material that given.

Keywords: vitamins, education, information

ABSTRAK

Vitamin merupakan komponen organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit (mikronutrien). Walaupun hanya dibutuhkan sedikit, vitamin berperan sangat penting dalam fungsi-fungsi tubuh seperti pertumbuhan, pertahanan tubuh, dan metabolisme. Secara garis besar, vitamin sendiri dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan vitamin C, sedangkan vitamin A, D, E, dan K bersifat larut dalam lemak. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan informasi dan edukasi kepada siswa/siswi pentingnya mengenal macam – macam vitamin. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh tim mahasiswa yang didampingi oleh dosen pembimbing lapangan, dan guru kelas V. Peserta kegiatan adalah siswa/siswi Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah kelurahan Sumber Agung Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung. Jumlah peserta sebanyak 20 siswa/siswi. Hasil kuisisioner sebelum materi dijelaskan terdapat 70% siswa/siswi yang sudah mengenal macam – macam vitamin, dan saat materi sudah dijelaskan hasil kuisisioner menjadi 90%. Hal ini dikarenakan

siswa/siswi menyimak materi dengan baik, dan mudah memahami materi yang diberikan.

Kata Kunci : vitamin, edukasi, informasi

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, di mana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan secara perseorangan maupun secara kelompok.

Vitamin menurut Fitriana dkk (2014) merupakan salah satu senyawa yang dapat memberikan efek kesehatan bagi tubuh. Vitamin memiliki peranan spesifik di dalam tubuh dan dapat pula memberikan manfaat kesehatan. Menurut Ruslie (2012) vitamin merupakan komponen organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit (mikronutrien). Walaupun hanya dibutuhkan sedikit, vitamin berperan sangat penting dalam fungsi-fungsi tubuh seperti pertumbuhan, pertahanan tubuh, dan metabolisme. Secara garis besar, vitamin sendiri dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu vitamin yang larut dalam air dan vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan vitamin C, sedangkan vitamin A, D, E, dan K bersifat larut dalam lemak (Permana, dkk.,2018).

MASALAH

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari hasil observasi, penyusun mengajukan penyuluhan yang nantinya diharapkan dapat membantu siswa/siswi dalam mengenal macam – macam vitamin. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi pengetahuan tentang obat yang ada di Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah

dilakukan, diperoleh banyak informasi dari berbagai sumber dengan menggunakan metode berupa survei dan wawancara yang dilakukan dengan para guru dan mendapat hasil bahwa banyak siswa/siswi Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah kelas V yang belum mengetahui tentang vitamin yang terkandung pada buah dan sayur.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Studi Farmasi Universitas Malahayati melakukan sosialisasi tentang “Pengenalan Macam – Macam Vitamin Yang Terkandung Pada Buah dan Sayur” yang dilaksanakan di Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah. Penyuluhan ini dipilih agar siswa/siswi dapat mengenal, mengetahui dan memahami vitamin yang terkandung pada buah dan sayur. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, mendapat hasil bahwa banyak siswa/siswi Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah kelas V yang belum mengetahui tentang vitamin yang terkandung pada buah dan sayur.

METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh tim mahasiswa yang didampingi oleh dosen pembimbing lapangan, dan guru kelas V. Peserta kegiatan adalah siswa/siswi Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah kelurahan Sumber Agung Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung. Jumlah peserta sebanyak 20 siswa/siswi. Tim memberikan penyuluhan tentang pengenalan macam – macam vitamin yang terkandung pada buah dan sayur. Sebelum materi dijelaskan, siswa/siswi diberikan kuisisioner untuk diisi. Materi dijelaskan oleh narasumber dari pihak penyuluh dengan media *power point*. Setelah materi selesai dijelaskan, tim penyuluh membuka sesi tanya jawab. Kemudian siswa/siswi diberikan kuisisioner kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program yang dilaksanakan ini merupakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang “Pengenalan Macam – Macam Vitamin Yang Terkandung Pada Buah dan Sayur”. Sasaran penyuluhan adalah siswa/siswi Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah kelas V. Karena pengetahuan tentang macam – macam vitamin sangat penting diketahui oleh anak

– anak, selain mereka dapat menambah ilmu, mereka juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari – hari. Sebelum memulai penyuluhan pihak penyuluh memberikan kuisisioner terdahulu kepada siswa/siswi, hal tersebut dilakukan untuk mengetahui kemampuan berfikir, dan memahami. Setelah menjawab kuisisioner terdapat 3 siswa yang mendapat nilai baik, 4 siswa mendapat nilai yang cukup, dan siswa/siswi lainnya mendapat nilai kurang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa 70% siswa/siswi dapat menjawab kuisisioner sebelum diberikan penyuluhan. Hal ini menandakan bahwa siswa/siswi cukup mengenal vitamin.



Gambar 1. Penjelasan Materi

Pada saat penyampaian materi siswa/siswi sangat tenang dan menyimak setiap materi yang diberikan, dan saat sesi tanya jawab mereka sangat aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Melihat kondisi ini sepertinya siswa/siswi sangat ingin tahu lebih banyak tentang macam – macam vitamin, vitamin yang terkandung pada buah dan sayur, serta manfaat vitamin. Setelah materi selesai dijelaskan pihak penyuluh memberikan kuisisioner kembali kepada siswa/siswi, dan hasilnya cukup memuaskan, yaitu 90% siswa/siswi dapat menjawab kuisisioner tersebut dengan hasil nilai , 6 siswa mendapat nilai sangat baik, 12 siswa mendapat nilai baik, dan 2 lainnya mendapat nilai kurang. Jika dilihat dari persentase awal dan persentase kedua dapat disimpulkan bahwa, siswa/siwi kelas V Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah mudah memahami materi yang diberikan, dan tidak malu untuk bertanya maupun menjawab.



Gambar 2. *Ice Breaking*

Selain memberikan materi, pihak penyuluh juga memberikan permainan agar siswa/siswi tidak bosan dan mengantuk. Permainan tersebut berupa pertanyaan – pertanyaan dari materi yang telah disampaikan, bagi siswa/siswi yang tidak bisa menjawab pertanyaan akan diberikan hukuman yaitu bernyanyi atau menghafal asmaul husna dan bagi siswa/siswi yang bisa menjawab akan diberikan vitacimin oleh pihak penyuluh.

Setelah selesai penjelasan materi, tim penyuluh membagikan bingkisan dan 2 tablet vitacimin kepada 20 siswa/siswi secara gratis, dan memberikan *snack* kepada guru yang mengajar di kelas V tersebut. Kemudian dilanjutkan dengan pembagian doorprize kepada siswa/siswi yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilanjutkan dengan foto bersama siswa/siswi dan dosen pembimbing lapangan. Dan yang terakhir yaitu penyerahan plakat kepada kepala Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah.



Gambar 3. Foto Bersama



Gambar 4. Pemberian Plakat

KESIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilaksanakan di Madrasah Ibtidiyah Hidayatul Islamiyah dapat disimpulkan bahwa, sebelum dilakukan penyuluhan pihak penyuluh memberikan kuisisioner, dan hasilnya adalah 3 siswa yang dapat menjawab kuisisioner dengan nilai baik, 4 siswa mendapat nilai yang cukup, dan siswa/siswi lainnya mendapat nilai kurang. Berdasarkan hasil tersebut, persentase yang dapat disimpulkan adalah 70% siswa/siswi sudah memahami materi yang akan disampaikan. Setelah dilakukan penyuluhan persentase bertambah cukup signifikan yaitu 90% dengan hasil, 6 siswa mendapat nilai sangat baik, 12 siswa mendapat nilai baik, dan 2 lainnya mendapat nilai kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriana, A., Rosidi, A., & Pakpahan, T. R. (2014). Gambaran Asupan Vitamin Sebagai Zat Antioksidan Atlet Sepakbola di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Jawa Tengah di Salatiga. *Jurnal Gizi*, 3(1).
- Permana, Y . E., Santoso, E., & Dewi, C. (2018). Implementasi Metode Dempster-Shafer untuk Diagnosa Defisiensi (Kekurangan) Vitamin pada Tubuh manusia. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer e-ISSN*, 2548, 964X..
- Ruslie, R. H. (2012). Peranan Vitamin sebagai Nutrisi pada Bayi Prematur. *Dokter Rsud Za Pagar Alam, Way Kanan. Lampung*.