

Edukasi Penggunaan Vitamin dalam Rangka Meningkatkan Imunitas untuk Menunjang Hidup Sehat pada Anak di SD Negeri Tambak Ploso Lamongan

**Safira Yulita Fazadini¹, Diah Indah Kumala Sari², Fanissa Amanda Victorya³,
Selvi Maulidatul Lidyawati⁴, Nadhifa Salma Purwasanti⁵, Dewi Mustika Sari⁶,
Rieska Dwi Febrianti⁷, Emil Lailatul Arofah⁸, Ach. Arya Eka Angga⁹**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Safira Yulita Fazadini

E-mail: Safirayulitaa@gmail.com

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya vitamin dalam menjaga daya tahan tubuh, khususnya pada masa pertumbuhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode berupa edukasi kesehatan dalam bentuk penyampaian materi dengan topik pentingnya penggunaan vitamin dengan menggunakan media PowerPoint disertai gambar yang menarik dan menirukan gerakan cara mencuci tangan yang benar pada penayangan video yang diikuti oleh 26 siswa. Adapun kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SD Negeri Tambak Ploso tentang pentingnya penggunaan vitamin dan menjaga hidup sehat dengan mencuci tangan yang benar, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci - edukasi kesehatan, penggunaan vitamin, imunitas, hidup sehat, siswa

Abstract

This Community Service Activity aims to increase students' knowledge about the importance of vitamins in maintaining body immunity, especially during growth, this community service activity uses a method in the form of health education in the form of delivering material on the topic of the importance of using vitamins using PowerPoint media accompanied by interesting images and imitating the movements of how to wash hands properly in a video screening attended by 26 students. The conclusion in the implementation of this community service activity is that providing health education is effective in increasing the knowledge of Tambak Ploso State Elementary School students about the importance of using vitamins and maintaining a healthy life by washing hands properly, so that it can be applied in everyday life.

Keywords - health education, use of vitamins, immunity, healthy living, students

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi produktivitas, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu maupun masyarakat. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dalam konteks pembangunan nasional, kesehatan anak-anak menjadi prioritas karena mereka merupakan generasi penerus bangsa (Kemenkes RI, 2021).

Masa kanak-kanak, khususnya usia sekolah dasar, merupakan masa pembentukan perilaku yang sangat penting. Pada fase ini, anak mulai meniru dan menginternalisasi kebiasaan yang mereka lihat di lingkungan sekitar. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat perlu diberikan sejak dini (Mardhiati, 2019). Kebiasaan sehat yang diajarkan pada masa anak-anak akan lebih mudah menjadi kebiasaan permanen hingga dewasa (Safitri *et al.*, 2025).

Data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang memiliki perilaku kurang sehat, seperti tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, jajan sembarangan, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit menular seperti diare, infeksi kulit, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) (Mohamad *et al.*, 2025). Untuk mengurangi kecenderungan yang tinggi untuk anak usia sekolah mengalami gangguan kesehatan, maka sangat perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat melalui pengaturan menu makanan sehat bergizi seimbang, aktivitas fisik, dan kebersihan diri (Nurdiansyah, 2024).

Selain pola hidup sehat, mengonsumsi vitamin juga merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga sistem imun. Sistem imun adalah mekanisme pertahanan tubuh terhadap patogen seperti virus, bakteri, dan jamur. Anak-anak memiliki sistem imun yang masih berkembang, sehingga rentan terhadap infeksi (Hidayat & Syahputa, 2020). Menurut Sunardi (2020), sistem imun bekerja dengan mengenali dan menghancurkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh. Evaluasi penggunaan vitamin penting untuk mengetahui efektivitas dan kecukupan penerimaan vitamin dalam menunjang imunitas anak. Melalui evaluasi dapat diketahui apakah pemakaian vitamin telah tepat dan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan anak, khususnya dalam menurunkan kejadian infeksi dan memperbaiki daya tahan tubuh (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Edukasi sejak dini dapat membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Anak yang memahami pentingnya vitamin dan imunitas cenderung memiliki perilaku hidup sehat yang lebih baik (Suhartiwi *et al.*, 2025). Program Kesehatan Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kebiasaan hidup sehat siswa melalui edukasi yang interaktif sehingga mereka dapat menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitar. Kegiatan ini juga mendukung target Indonesia Sehat 2030 dalam mewujudkan masyarakat dengan perilaku hidup sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi Kesehatan yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Tambak Ploso, Kecamatan Turi, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis, 14 November 2025 di ruang kelas 6. Peserta kegiatan merupakan siswa kelas 5 dan 6 dengan jumlah total 26 siswa. Metode kegiatan yang digunakan berupa : tahap persiapan (a) Tim pengabdian mengurus administrasi (surat-menyurat) dari universitas yang akan di ajukan kepada sekolah tempat sosialisasi dilaksanakan. (b) Melakukan perizinan dan survey tempat, serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dengan membuat kesepakatan agar edukasi Kesehatan dapat dilaksanakan. Kesepakatan tersebut meliputi materi yang disampaikan, rencana waktu pelaksanaan kegiatan, dan peserta yang mengikuti kegiatan. (c) Menyiapkan perlengkapan yang diperlukan saat kegiatan seperti pensil, konsumsi, doorprize, mikropon, *speaker*, kuisisioner *pre test* dan *post test*, dan daftar hadir peserta. (d) Menyiapkan materi, tim pengabdian masyarakat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

mempersiapkan materi yang akan diberikan kepada siswa-siswi yang diperoleh melalui internet berupa jurnal dan *youtube*. Selanjutnya, bahan materi tersebut dirangkum dalam bentuk media *PowerPoint* dan penayangan video. Tahap kedua yaitu pelaksanaan sosialisasi : (a) Tim pengabdian yang bertugas sebagai MC melakukan penyambutan, memberi salam kepada Kepala Sekolah SDN Tambak Ploso serta dosen yang mendampingi. Sebelum memulai materi, peserta diberikan kuisioner *pre test* yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal siswa-siswi. (b) Melakukan pemberian edukasi penggunaan vitamin berupa materi macam-macam vitamin dan sumbernya yang ditujukan kepada siswa-siswi kelas V (lima) dan VI (enam) diakhiri dengan penayangan video dan meragakan cara mencuci tangan yang benar. (c) Melakukan *post test* setelah pemberian materi pada peserta kegiatan ditutup dengan pemberian kenang-kenangan kepada sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Edukasi Penggunaan Vitamin dalam Rangka Meningkatkan Imunitas untuk Menunjang Hidup Sehat pada Anak” dilaksanakan pada hari Kamis, 14 November 2025 di SDN Tambak Ploso. Peserta kegiatan adalah siswa kelas 5 dan 6 dengan jumlah total 26 siswa, dan kegiatan dilaksanakan di ruang kelas 6. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan tertib, interaktif, dan sesuai dengan susunan acara yang telah disusun sebelumnya.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pretest, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai fungsi vitamin dan kaitannya dengan imunitas tubuh. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman dasar terkait manfaat vitamin, sumber vitamin dalam makanan, serta alasan mengapa vitamin penting untuk kesehatan.



Gambar 1.

Peserta melakukan Pengisian Kuisioner *Pre Test*

Selanjutnya dilakukan pemaparan materi mengenai pengertian vitamin, jenis-jenis vitamin yang penting untuk tubuh (seperti vitamin A, B kompleks, C, D, dan E), fungsi masing-masing vitamin, serta contoh makanan yang dapat menjadi sumber vitamin tersebut. Materi juga menekankan bagaimana vitamin membantu meningkatkan sistem imun, mempercepat pemulihan tubuh, menjaga kesehatan mata dan tulang, serta mendukung pertumbuhan optimal pada anak. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana dan disertai gambar sehingga mudah dipahami oleh siswa.

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab yang berlangsung cukup aktif. Banyak siswa menunjukkan ketertarikan dengan menjawab tentang jenis vitamin yang mereka konsumsi sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mampu menarik perhatian siswa.

Selain edukasi vitamin, kegiatan juga dilengkapi dengan praktik cuci tangan yang benar. Praktik ini penting karena meskipun vitamin membantu meningkatkan imunitas, menjaga kebersihan

diri juga merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan daya tahan tubuh (Choerunisa et al., 2024). Dalam praktik ini, siswa diajarkan tujuh langkah mencuci tangan menggunakan metode WHO. Para siswa tampak antusias menirukan langkah-langkah tersebut dan berhasil melakukannya dengan benar.



Gambar 2.

Peserta sedang Mengikuti Kegiatan Cara Pencucian Tangan yang Benar

Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, peserta mengerjakan post test guna melihat peningkatan pemahaman setelah kegiatan berlangsung. Dibandingkan dengan hasil pretest, terlihat adanya peningkatan nilai pada sebagian besar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan mereka terkait penggunaan vitamin dan pola hidup sehat.

Tabel 1.

Hasil Tes tentang Pengetahuan Vitamin

Kegiatan	Jumlah Siswa	Hasil
Sebelum Edukasi (<i>Pre Test</i>)	26	Menjawab benar: 7 siswa Menjawab salah: 19 siswa
Sesudah Edukasi (<i>Post Test</i>)	26	Menjawab benar: 26 siswa Menjawab salah: 0 siswa

Secara keseluruhan, kegiatan PKM berjalan dengan baik dan lancar, sesuai dengan rencana yang telah disiapkan dalam manual acara. Para siswa mengikuti kegiatan dengan antusias, interaktif, dan mampu memahami materi yang diberikan. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat, mengonsumsi makanan bergizi, serta memahami pentingnya vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh (Nasri et al., 2023). Kegiatan ini juga menjadi bentuk kontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sejak usia dini.



Gambar 3.

Peserta sedang Mengikuti Kegiatan Edukasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDN Tambak Ploso dengan tema edukasi penggunaan vitamin dalam rangka meningkatkan imunitas untuk menunjang hidup sehat pada anak berlangsung dengan tertib, interaktif, dan sesuai dengan susunan acara yang telah disusun sebelumnya. Di lihat dari peningkatan hasil *post test* diharapkan materi yang disampaikan diterima dan dapat diterapkan dengan baik di kehidupan sehari-hari oleh siswa-siswi SDN Tambak Ploso Lamongan. Sebagai saran, pada pengabdian ini tidak dilakukan pengenalan dan pemberian jenis obat-obat vitamin bermerk sehingga sebaiknya perlu dilakukan hal tersebut untuk kegiatan kedepannya agar anak-anak mampu mengenal jenis-jenis merk vitamin yang beredar dan dapat dikonsumsi sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa-siswi SD Negeri Tambak Ploso, serta dosen pendamping yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Choerunisa, K., Devi, D. A., Kulsum, O. A., & Maulana, L. H. (2024). *Kiat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Pembiasaan Cuci Tangan di SDN Candirejo 02. 6*, 152–158.
- Hidayat, S., & Syahputra, A. A. (2020). *Sistem imun tubuh pada manusia*. 2(03), 144–149.
- Kemkes RI. (2021). *Mengenal Makna Kesehatan*. 2021. <https://pusatkrisis.kemkes.go.id/mengenal-makna-kesehatan#:~:text=Mengacu pada Undang - Undang nomor 36 tahun,orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis>.
- Mardhiati, R. (2019). *Guru paud : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini*. 2(3).
- Mohamad, R. W., Gasper, A. V, Kistimbar, S., Modjo, D., Sambo, M., & Wally, R. (2025). *Kesehatan Anak*.
- Nasri, N., Kaban, V. E., Syahputra, H. D., Ginting, J. G., & Tania, C. G. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Pola Hidup Bersih dan Sehat serta Penggunaan Vitamin pada Anak di Panti Asuhan Claresta*. 2(1), 145–153. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i1.1712>
- Nurdiansyah, S. I. (2024). Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMPN 8 Kubu Raya. *Journal of Community Development*, 5, 122–127.
- Safitri, E., Sumarmi, S. S., Pasa, M. A., Luviriani, E., Calypranti, R., & Kunci, K. (2025). *Menanamkan Perilaku Hidup Sehat Sejak Usia Dini : Edukasi Cuci Tangan di TK Assidiqiyah Kaliwadas*. 01(02), 214–223.
- Suhartiwi, Jumareng, H., Rusli, M., Sawali, L., Saman, A., & Rusdin, L. O. (2025). Edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat pada siswa SD merupakan langkah yang sangat penting dalam mendukung perkembangan dan kesehatan mere. *LITERA ABADI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 235–241.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19, Clean and Healthy Life Behavior of Yogyakarta State University Sports Education Students During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.