

Edukasi Manfaat Vitamin A sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Evi Yuniarti*¹, Ayu Nina Mirania², Stephanie Lexy Louis³, Aprida Manurung⁴

^{1,2,3}Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

⁴Ilmu Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

*e-mail: eviyuniarti@ukmc.ac.id¹, mirania@ukmc.ac.id², stephanie.lexy@ukmc.ac.id³, aprida@ukmc.ac.id⁴

Artikel dikirim: 04 Juni 2025; Revisi-1: 11 Agustus 2025; Revisi-2: 07 November 2025; Revisi-2: 16 November 2025; Diterima: 18 November 2025; Dipublikasikan : 07 Desember 2025

Abstrak

Balita stunting merupakan masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Balita stunting di masa mendatang akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Faktor penyebab stunting dapat dikarenakan penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung dapat terjadi pada saat ibu hamil tidak mendapat asupan nutrisi yang adekuat, untuk balita bisa dikarenakan asupannya yang kurang serta adanya penyakit infeksi yang di derita. Vitamin A adalah salah satu zat gizi esensial yang dibutuhkan balita untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Vitamin A dalam tubuh menstimulasi produksi sel darah putih yang berperan dalam pembentukan tulang, menjaga dan mendukung pertumbuhan sel-sel tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Defisiensi atau kekurangan vitamin A dapat menimbulkan beberapa gangguan terhadap kesehatan tubuh, antara lain, Hemeralopia atau rabun ayam, rabun senja, Frinoderma, pembentukan epitelium kulit tangan dan kaki terganggu, sehingga kulit tangan dan/atau kaki tampak bersisik, perdarahan pada selaput usus, ginjal dan paru, kerusakan pada kornea dengan menimbulkan bintik bitot, seroftalmi (kornea mengering) dan akhirnya kerotit, seroftalmi (kornea mata rusak sama sekali), terhentinya proses pertumbuhan, terganggunya pertumbuhan pada bayi.

Kata Kunci: Edukasi, Stunting, Vitamin A

Abstract

Toddler stunting is a chronic nutritional problem caused by many factors such as socio-economic conditions, maternal nutrition during pregnancy, illness in infants, and lack of nutritional intake in infants. Toddlers with stunting in the future will have difficulty in achieving optimal physical and cognitive development. Factors causing stunting can be due to direct and indirect causes. Direct causes can occur when pregnant women do not get adequate nutritional intake, for toddlers it can be due to inadequate intake and infectious diseases suffered. Vitamin A is one of the essential nutrients needed by toddlers to be able to grow and develop properly. Vitamin A in the body stimulates the production of white blood cells which play a role in bone formation, maintaining and supporting the growth of body cells, and increasing endurance. Vitamin A deficiency or lack can cause several disorders to the health of the body, including, Hemeralopia or night blindness, night blindness, Frinoderma, the formation of the epitelium of the skin of the hands and feet is disrupted, so that the skin of the hands and/or feet appears scaly, bleeding in the intestinal membrane, kidneys and lungs, damage to the cornea by causing Bitot spots, serophthalmia (drying cornea) and finally kerotite, serophthalmia (the cornea is completely damaged), cessation of the growth process, impaired growth in infants.

Keywords: Education, Stunting, Vitamin A

1. PENDAHULUAN

Usia anak di bawah lima tahun, mereka dianggap stunting karena mereka pendek untuk usianya. Jika tinggi dan panjang badan anak yang diukur lebih dari dua standar deviasi di luar kisaran normal, maka hal ini dianggap sebagai masalah medis. Sebagai kondisi gizi kronis, stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor, "seperti status sosial ekonomi, gizi ibu selama kehamilan, penyakit neonatal, dan pemberian makanan bayi yang tidak memadai. Anak-anak yang

mengalami stunting akan mengalami kesulitan untuk berkembang secara fisik dan mental di masa depan” (Kementerian Kesehatan, 2016).

Anak-anak yang mengalami pertumbuhan terhambat cenderung lebih pendek daripada anak sebayanya, bahkan ketika mereka terlihat memiliki proporsi tubuh yang sesuai. Banyak keluarga di daerah yang menganggap perawakan pendek sebagai hal yang wajar tidak menyadari bahwa anak mereka mengalami stunting (Sarman & Darmin, 2021).

Seorang balita dianggap stunting jika status gizinya ditentukan oleh tinggi badan atau panjang badan relatif terhadap usianya, dan nilai z-score-nya kurang dari -2 standar deviasi. Hal ini sejalan dengan peraturan yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengenai standar antropometri untuk mengevaluasi status gizi anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020b). Stunting dapat berdampak langsung dan jangka panjang, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021). Asupan yang tidak memadai pada anak di bawah usia lima tahun, penyakit menular, dan kebiasaan makan ibu hamil yang buruk merupakan penyebab langsungnya. Di sisi lain, kebersihan lingkungan, termasuk air dan sanitasi, merupakan pengaruh tidak langsung. Selain itu, pemberian ASI yang berkelanjutan hingga anak berusia enam bulan dan pemberian makanan tambahan untuk memastikan bayi mendapatkan semua nutrisi yang mereka butuhkan untuk pertumbuhan yang optimal. Nuning (2018) menyatakan bahwa anak-anak berusia antara 6 dan 23 bulan harus memiliki diet seimbang yang mencakup makanan dari empat atau lebih dari tujuh kelompok makanan. Ini termasuk sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, produk susu, telur, dan sumber protein hewani lainnya, serta buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin A. Pedoman ini disusun oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF).

Tingginya komitmen pemerintah untuk menurunkan prevalensi stunting menjadikannya sebagai salah satu prioritas nasional, sehingga pencapaian harus dipantau setiap tahun. Balitbangkes mendapatkan mandat untuk memantau kemajuan pencapaian target per tahun prevalensi stunting melalui pelaksanaan Survei Gizi Balita Indonesia. Namun karena situasi pandemi COVID-19, maka pelaksanaan SGBI tahun 2020 tidak dapat berjalan sesuai dengan rencana. Mengacu pada protokol kesehatan yang menganjurkan pembatasan kontak fisik, maka pengukuran antropometri pada balita tidak dilakukan sehingga data status gizi balita untuk tahun 2020 dari hasil survei tidak bisa didapatkan. SGBI tahun 2020 difokuskan pada pengkajian determinan status gizi balita Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Untuk memastikan bahwa balita di Indonesia mendapatkan vitamin A yang cukup dan terhindar dari dampak buruk kekurangan vitamin A, Indonesia harus mencapai target nasional sebesar 87% untuk pemberian vitamin A pada tahun 2021, sebagaimana tercantum dalam Pedoman Teknis Pelaksanaan Surveilans Gizi. Memantau perkembangan anak di bawah usia lima tahun merupakan cara yang baik untuk mengukur tingkat kesehatan anak dan membuat kemajuan dalam mencapai 17 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) dan 169 tujuan pembangunan. Menurut Bagennas (2020), salah satu tujuan SDG Indonesia adalah pembangunan manusia di bidang kesehatan, yaitu memenuhi kebutuhan gizi untuk menurunkan angka kematian anak.

Dewi dkk. (2015) menyatakan bahwa vitamin A membantu mencegah infeksi dengan cara meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membentuk tulang dan gigi yang kuat, melapisi sistem pernapasan dan pencernaan, serta melindungi permukaan mata. Penurunan produksi matriks tulang oleh osteoblas akibat kekurangan vitamin A memperlambat proses remodelling dan menghambat perkembangan tulang. Pembentukan tulang yang terganggu menyebabkan stunting dan pertumbuhan terhambat. Mengonsumsi suplemen vitamin A secara teratur antara bulan Februari dan Agustus tidak hanya mencegah kekurangan vitamin A, tetapi juga menurunkan kejadian infeksi menular yang dapat menyebabkan stunting (Putri, M. G. et al., 2021).

Kekurangan atau kelebihan vitamin A dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk hemeralopia, rabun senja, Frinoderma, kulit bersisik pada tangan dan kaki, selaput usus, ginjal, dan pendarahan pada paru-paru, kerusakan kornea (kornea mengering dan berubah

menjadi kerotit atau serofalmi), dan retardasi atau terhentinya pertumbuhan pada bayi (Kartasapoetra & Marsetyo, 2015).

Vitamin A adalah salah satu nutrisi yang paling penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Di dalam tubuh, vitamin A menstimulasi sel darah putih, yang berperan penting dalam pembentukan tulang, mendukung dan memelihara pertumbuhan sel, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Vitamin A dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan, termasuk sayuran berdaun hijau, tomat, wortel, jeruk, minyak ikan, telur, hati sapi, dan masih banyak lagi. Banyak penyakit yang dapat ditangkal dengan meningkatkan asupan makanan kaya vitamin A, termasuk buah-buahan dan sayuran (Kementerian Kesehatan, 2023).

Namun, hanya 50% anak di bawah usia lima tahun yang benar-benar mengonsumsi makanan yang beragam. Karena keragaman makanan yang terbatas, anak-anak di bawah usia lima tahun membutuhkan perhatian khusus untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Anak-anak di bawah usia lima tahun, serta ibu yang baru saja melahirkan, diberi pil vitamin A. Untuk ibu nifas dan anak-anak berusia 12 hingga 59 bulan, vitamin A diberikan dalam kapsul merah dengan 200.000 IU, sedangkan untuk bayi berusia 6 hingga 11 bulan, vitamin A diberikan dalam kapsul biru dengan 100.000 IU. Menurut Kementerian Kesehatan (2023), vitamin A dapat diberikan di Posyandu dan lembaga medis lainnya antara bulan Februari dan Agustus.

Berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan dengan ibu-ibu balita di wilayah Kelurahan Sukarami RT 27 RW.11, sebagian besar dari mereka tidak mendapatkan vitamin A yang cukup dan tidak yakin apakah stunting dapat terjadi akibat kekurangan vitamin A. Karena banyaknya makanan cepat saji yang tersedia saat ini, sebagian besar ibu memilih untuk memberikan makanan siap saji kepada anak-anak mereka daripada mempertimbangkan kebutuhan gizi dan manfaatnya bagi balita, terutama yang berkaitan dengan vitamin A. Memberikan pendidikan kesehatan kepada para ibu dengan judul "Edukasi Manfaat Vitamin A sebagai Upaya Pencegahan Stunting" sebagai bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi memotivasi tim untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran orang tua yang memiliki anak balita. Tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat di lakukan pada warga RT 27 RW.11 kecamatan Sukarami Kota Palembang dengan jumlah peserta 32 orang yang dilakukan pada bulan maret (tahap survey) hingga bulan April 2025 (pelaksanaan). Tahapan kegiatan ini yaitu dengan diawali melakukan survey, pelaksanaan dan evaluasi. Survey dilakukan oleh tim untuk mengetahui pengetahuan pada orang tua yang mempunyai balita apakah mengetahui pentingnya manfaat vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting dan sekaligus penandatanganan mitra kerjasama bersama ketua RT. 27 RW. 11 untuk menyepakati kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan media LCD dan power point mengenai manfaat vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan tanya jawab untuk meningkatkan keinginan masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk dapat menambah animo masyarakat tentang pentingnya pencegahan stunting yang dapat terjadi pada balita masyarakat tersebut. Sehingga kejadian stunting ini tidak bisa menghambat laju perkembangan sumber daya manusia di Indonesia. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner yang diberikan sebelum dan setelah edukasi untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian kegiatan dengan memberikan kuesioner indikator keberhasilan yang diberikan diakhir kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi manfaat vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting telah dilakukan kepada masyarakat RT 27 RW.11 kecamatan Sukarami Kota Palembang yang mempunyai anak balita. Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei lokasi sekaligus sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah itu tim membuat proposal pengabdian dengan diawali penandatanganan mitra yang bersedia bekerja sama, melakukan persamaan persepsi dengan tim pengabdian, melakukan penjadwalan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan kegiatan pengabdian, hingga pembuatan hasil pengabdian.

Saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, tim membagikan kuesioner yang di isi oleh peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting. Adapun hasil evaluasi yang di dapatkan dalam kuesioner tersebut adalah :

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kuesioner Pengetahuan Pra-Kegiatan

No	Kategori	Target	Jumlah	Pencapaian
1	Tinggi	61-100	11	34,37%
2	Rendah	<60	21	65,63%
TOTAL			32	100%

Tabel 1 didapatkan tingkatan pemahaman ibu tentang edukasi manfaat vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting masuk golongan pengetahuan rendah yaitu 21 orang (65,63%), sedangkan pada golongan pengetahuan tinggi sebanyak 11 orang (34,37%).

Ada dua jenis pengetahuan ibu: pengetahuan tinggi dan pengetahuan rendah. Sebanyak 32 responden berpartisipasi dalam pretest, yang memeriksa tanggapan mereka terhadap daftar periksa pemahaman ibu dalam menggunakan vitamin A untuk mencegah stunting. Temuan menunjukkan bahwa 21 (65,63%) responden memiliki tingkat pemahaman terendah. Hal ini disebabkan karena para ibu masih belum menyadari pentingnya suplementasi vitamin A dalam mencegah stunting pada anak. Karena vitamin A mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh dan membantu pertumbuhan dan perkembangan anak, vitamin A berperan penting dalam mencegah stunting. Pertumbuhan yang terhambat lebih mungkin terjadi pada balita yang kekurangan vitamin A dibandingkan mereka yang tidak. Metabolit aktif vitamin A, asam retinoat memainkan peran penting dalam pelepasan hormon pertumbuhan dan merupakan pengatur gen hormon pertumbuhan. Dengan demikian, kekurangan vitamin A menyebabkan sel-sel hormon pertumbuhan hipofisis memproduksi dan mengeluarkan hormon pertumbuhan secara kurang efektif, yang berakibat pada kegagalan pertumbuhan somatik, terutama pada anak-anak usia prasekolah. Stunting dan kekurangan vitamin A mungkin terkait karena vitamin A secara langsung memengaruhi regulasi pertumbuhan atau meningkatkan kerentanan terhadap infeksi virus (Wira Made, 2023).

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kuesioner Pengetahuan Pasca kegiatan

No	Kategori	Target	Jumlah	Pencapaian
1	Tinggi	61-100	27	84,38%
2	Rendah	<60	5	15,62%
TOTAL			32	100%

Tabel 2 didapatkan tingkatan pemahaman ibu tentang edukasi manfaat vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting sebagian besar masuk kategori pengetahuan tinggi yaitu 27 orang (84,38%), sedangkan pada golongan pengetahuan rendah sebesar 5 orang (15,62%).

Temuan post-test berbeda untuk pengetahuan ibu, berdasarkan jawaban kuesioner; 27 ibu (84,38%) melaporkan tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dan 5 ibu (15,62%) melaporkan tingkat pengetahuan yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan dengan meningkatnya pendidikan, para ibu memahami bahwa vitamin A dapat membantu mencegah stunting, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa peranan orang tua sangat dibutuhkan dalam pencegahan stunting, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Munawaroh et al., 2022) bahwa untuk mencegah stunting harus melibatkan semua pihak agar tumbuh kembang anak dapat tercapai secara optimal. Adapun peran orang tua dalam mencegah stunting adalah, peran sebagai educator, organizer dan fasilitator. Peran educator oleh orang tua dapat dilakukan dengan melibatkan anak dalam memasak, libatkan anak dalam mengenalkan bahan baku masakan akan membuat anak lebih tertarik dengan makanan. Peran organizer dimana orang tua merencanakan pemberian makan kepada anak mulai dari penyusunan menu makanan, pemilihan bahan makanan dengan kualitas tinggi serta pengolahan bahan makanan dengan tepat. Peran fasilitator dari orang tua, ialah orang tua mampu memberikan makan anak (menyuapi) anak dengan frekuensi makan yang teratur yaitu 3 kali makan dalam 1 hari, dengan menyediakan snack di sela makan harian dan dengan kadar gizi yang seimbang.

Dalam Konsumsi makanan yang kaya vitamin A, seperti buah-buahan dan sayuran, adalah sumber utama dari vitamin A. Menurut (Khairunnisa et al., 2024) dalam proceedings menyatakan bahwa KNN Baleendah Andir telah berhasil melakukan upaya penanggulangan Stunting dan peningkatan status gizi anak melalui pemberian vitamin A. Vitamin A berperan sebagai pertumbuhan dan pembentukan sel dan jaringan tubuh, terutama tulang dan kulit. Meningkatkan sistem imun, meningkatkan penyerapan gizi optimal. Meningkatkan kesehatan saluran cerna, sehingga penyerapan nutrisi lebih baik. Kekurangan Vitamin A dapat mengakibatkan anak rentan infeksi, nafsu makan menurun dan pertumbuhan anak terganggu. Dengan demikian vitamin A sangat dibutuhkan oleh tubuh, selain vitamin A yang diberikan oleh tenaga kesehatan, vitamin A juga dapat diperoleh dari bahan makanan sehari-hari, seperti ikan, sayuran dan daging-dagingan.

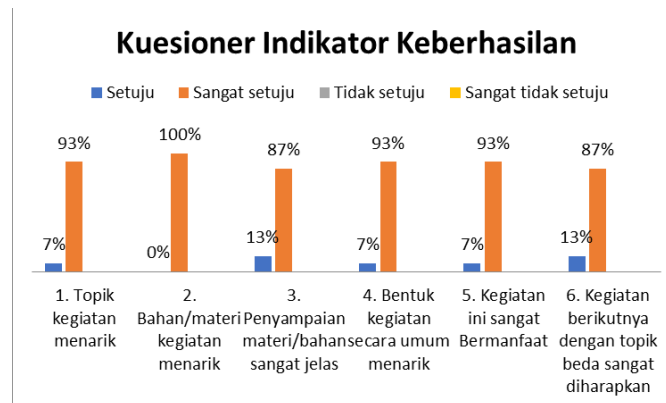
Buah dan sayuran yang kaya vitamin A adalah buah yang berwarna oranye atau merah karena cenderung memiliki banyak vitamin A. Selain itu, makanan ini juga cocok dimakan bersama telur, salmon, dan udang sebagai lauk. Mengonsumsi suplemen vitamin A dapat mengurangi kemungkinan terkena campak dan diare, selain menghindari kekurangan vitamin A. Selain itu sumber hewani yang kaya akan vitamin A, diantaranya adalah hati (Hati sapi, hati ayam, dan hati kambing), Telur (bagian telur yang kaya vitamin A adalah kuning telur), Produk susu (Susu sapi, keju, mentega), Ikan berlemak (ikan salmon, ikan tuna, minyak hati ikan kod/ cod liver oli). Sumber Nabati yang mengandung vitamin A, berupa Sayuran berwarna orange (wortel, labu kuning, ubi jalar oranye, jangung kuning), sayuran berdaun hijau tua (bayam, Kangkung, daun katuk, brokoli), buah (pepaya, manga, melon orange, dan aprikot) (Kesehatan, 2023).

Pemberian suplemen vitamin A biasanya dilakukan dua kali dalam setahun, yaitu pada bulan Februari dan Agustus. Suplementasi vitamin A secara teratur pada anak di bawah usia lima tahun dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik, stamina yang lebih baik, serta pertumbuhan dan perkembangan yang ideal (PUSDATIN Kemenkes RI, 2016).

Vitamin A bukan satu-satunya faktor dalam mencegah stunting, hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Rasyadi et al., 2022) yang melakukan pemberian multivitamin kepada siswa untuk mencukupi kebutuhan vitamin harian, dan memberi edukasi tentang manfaat masing-masing kandungan vitamin yang terkandung dalam multivitamin sangat bermanfaat. Program suplementasi vitamin A dan pola makan bergizi (termasuk ASI eksklusif dan MPASI seimbang) adalah langkah penting dalam menurunkan angka stunting, kedua hal ini adalah komponen penting dalam pencegahan stunting. Balita yang tidak mendapatkan suplementasi vitamin A, akan mengalami presentasi lebih besar terhadap kejadian stunting, dari pada balita lainnya, oleh karena itu sebaiknya orang tua memberikan asupan nutrisi yang lebih di perhatikan lagi, dan pemilihan variasi bahan makanan agar asupan nutrisi pada balita lebih maksimal. Umur

balita adalah umur periode emas, sebaiknya pemenuhan asupan zat gizi micronutrient dan makronutrient harus di perhatikan sesuai dengan umurnya.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, tim menggunakan kuesioner indikator keberhasilan setelah pertemuan. Kuesioner dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki peran penting sebagai alat untuk mengumpulkan data dan umpan balik dari masyarakat. Terbukti bahwa kegiatan layanan ini efektif dan tepat sasaran karena survei para ibu menunjukkan bahwa materi, penyampaian, dan format program menarik. Kegiatan ini pasti akan dilakukan lagi, tetapi kali ini dengan subjek yang baru.



Gambar 2. Kuesioner indikator keberhasilan

Pada gambar 2, menunjukkan bahwa didapatkan kuesioner indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi manfaat vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting pada warga RT.27 RW.11 Kecamatan Sukarami Kota Palembang, yaitu topik kegiatan menarik (93%), bahan/ materi kegiatan menarik (100%), penyampaian materi dan bahan sangat jelas (87%), bentuk kegiatan secara umum menarik (93%). Kegiatan sangat bermanfaat (93%), kegiatan berikutnya dengan topik sangat diharapkan (87%). Kegiatan ini di anggap berhasil karena indikator keberhasilan sangat tinggi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah menghasilkan peningkatan pengetahuan para ibu yang mempunyai anak di wilayah kerja RT.27 RW.11, dimana didapatkan hasil peningkatan pengetahuan pemberian vitamin A sebagai upaya pencegahan stunting sebanyak 27 orang (84,38%), dan pengetahuan rendah sebesar 5 orang (15,62%). Pemenuhan konsumsi vitamin A sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang balita, maka disarankan untuk ibu yang mempunyai balita untuk memberikan vitamin A yang bisa di dapat di fasilitas kesehatan. Edukasi kesehatan sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang balita, sangat disarankan untuk petugas kesehatan bekerja sama dengan pihak terkait untuk memberikan edukasi tentang makanan bergizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada *“Edukasi Manfaat Vitamin A pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Stunting”* telah memberikan kontribusi yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai peran mikronutrien, khususnya vitamin A, dalam siklus kehidupan. Edukasi ini memiliki nilai strategis karena remaja merupakan kelompok usia yang sering kali luput dari intervensi gizi, padahal mereka akan memasuki fase dewasa dan banyak di antaranya menjadi calon ibu dalam beberapa tahun mendatang. Pemenuhan vitamin A sejak remaja sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi, daya tahan tubuh, serta cadangan mikronutrien yang akan menentukan kualitas kehamilan dan pertumbuhan janin di masa depan. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini mampu menjadi jembatan penting dalam upaya pencegahan

stunting melalui pendekatan hulu, yaitu mempersiapkan generasi yang lebih sehat sejak masa remaja.

Melalui kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, dan pemberian media edukatif, para remaja memperoleh pengetahuan komprehensif mengenai fungsi vitamin A dalam tubuh, sumber-sumber makanan yang kaya vitamin A, serta dampak defisiensi vitamin A terhadap kesehatan jangka panjang. Pengetahuan ini sangat penting karena remaja pada umumnya mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi kebutuhan nutrisi mereka, namun justru seringkali memiliki pola makan yang kurang sehat, cenderung memilih makanan cepat saji, serta kurang memperhatikan kandungan vitamin dan mineral. Setelah kegiatan ini berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran bahwa vitamin A bukan hanya penting untuk kesehatan mata, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam pembentukan sel, meningkatkan sistem imun, mendukung regenerasi jaringan, serta mencegah infeksi yang dapat mengganggu status gizi.

Edukasi ini juga berhasil memperkuat pemahaman remaja mengenai hubungan jangka panjang antara kecukupan vitamin A dengan risiko stunting. Peserta mulai memahami bahwa stunting bukan hanya masalah anak balita, namun merupakan hasil dari proses panjang yang salah satunya dimulai dari kondisi gizi ibu sebelum dan selama kehamilan. Ketika remaja putri memiliki cadangan gizi yang buruk, termasuk defisiensi vitamin A, maka risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, gangguan imunitas, serta gangguan pertumbuhan meningkat. Penjelasan mengenai konsep “1000 hari pertama kehidupan” dan pentingnya persiapan gizi sejak pranikah menjadi poin penting dalam meningkatkan motivasi remaja untuk lebih menjaga kesehatan dan pola makan. Perubahan persepsi ini menjadi salah satu hasil yang paling berharga karena pencegahan stunting memerlukan pemahaman lintas generasi dan dimulai jauh sebelum seorang anak lahir.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa remaja memberikan respon yang sangat positif terhadap metode edukasi yang interaktif. Mereka merasa lebih mudah memahami materi ketika disampaikan melalui contoh makanan sehari-hari, infografis, permainan edukatif, dan sesi diskusi terbuka. Banyak peserta menyatakan bahwa sebelumnya mereka tidak mengetahui hubungan antara vitamin A dan pencegahan stunting, sehingga edukasi ini membuka wawasan baru tentang pentingnya menjaga status gizi sejak dini. Tidak hanya itu, beberapa remaja juga mengungkapkan komitmen untuk memperbaiki pola makan, mengurangi kebiasaan melewatkan sarapan, dan meningkatkan konsumsi makanan sumber vitamin A seperti wortel, pepaya, mangga, bayam, daun kelor, kuning telur, serta hati ayam. Dampak perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa edukasi memiliki efek nyata yang dapat berlangsung jangka panjang apabila dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.

Selain meningkatkan pengetahuan individu, kegiatan pengabdian ini berhasil menumbuhkan kesadaran sosial pada remaja mengenai peran mereka dalam upaya pencegahan stunting. Remaja memahami bahwa mereka tidak hanya bertanggung jawab menjaga kesehatan diri sendiri, tetapi juga kelak berperan sebagai calon orang tua yang menentukan kualitas generasi berikutnya. Melalui pemahaman ini, diharapkan remaja dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Remaja laki-laki juga diharapkan memahami pentingnya mendukung gizi pasangan dan keluarga di masa depan. Dengan demikian, edukasi ini tidak hanya berdampak pada aspek individu, tetapi juga pada kesiapan sosial dalam mendukung program nasional percepatan penurunan stunting.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi manfaat vitamin A pada remaja terbukti memberikan dampak positif yang signifikan. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran dan motivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, kegiatan ini sangat direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkala dan diperluas cakupannya ke sekolah-sekolah lain, organisasi remaja, serta komunitas pemuda. Kolaborasi berkelanjutan antara institusi pendidikan, puskesmas, kader kesehatan, serta pemerintah daerah sangat diperlukan agar program edukasi gizi dapat berjalan efektif dan berkesinambungan. Dengan memberikan perhatian serius pada kesehatan remaja, maka upaya

pengeghaan stunting akan semakin kuat dan berpotensi mengurangi angka stunting secara signifikan di masa mendatang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, tokoh masyarakat dan warga RT 27 Rw 11 kecamatan Sukarami Kota Palembang yang terlibat dan universitas katolik musi charitas serta seluruh pihak yang mendukung dan berkontribusi dalam proses pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2020). Sekilas SDGS. from <http://sdgs.bappenas.go.id/sekilas-sdgs>
- Dewi, et.al. (2015). Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan . Yogyakarta : Graha Buku.
- Kartasapoetra & Marsetyo. (2015). Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja). Jakarta : PT. Rineka Kerja
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Panduan Manajemen Terintegrasi Suplementasi Vitamin A. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 184. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kemendes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kemendes RI. (2021). profil kesehatan indonesia. in pusdatin.kemendes.go.id. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan. (2023). Pemberian Vitamin A Rutin: Cegah Penyakit, Jaga Kesehatan Anak. From <https://ayosehat.kemendes.go.id/pemberian-vitamina-rutin-cegah-penyakit-jaga-kesehatan-anak>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang dan Pencegahan Stunting*. Jakarta: Kemendes RI.
- Khairunnisa, H. H., Haq, R. D., & Adawiyah, R. Al. (2024). *KKN Baleendah Andir : Upaya Penanggulangan Stunting dan Peningkatan Status Gizi Anak Melalui Pemberian Vitamin A*. 1–11.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Imam, V., Faisal, A., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). *Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. 3(2), 47–60.
- Nuning Kurniasih. 2018. Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia, Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. ISSN 2008-270 X. Pusat Data dan Informasi Jakarta.
- PUSDATIN Kemendes RI (2016) Situasi Balita Pendek. Available at:<https://www.kemendes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/situasi-balita-pendek-2016.pdf>
- Putri, M. G. et.al. (2021). The Relationship Of Vitamin A Supplementation, Giving Immunization, and History Of Infection Disease With The Stunting Of Children Aged 24-59 Months in Puskesmas Mulyorejo, Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.20473/mgk.v10i1.2021.72-79>
- Rasyadi, Y., Desnita, E., Ayudia, E., Azzahra, M. F., & Defitri, M. (2022). *Pemberian Suplemen Multivitamin Kepada Anak-Anak Di SDN 2 Kecamatan Padang Panjang Barat , Kota Padang Panjang , Sebagai Upaya Pencegahan Stunting*. 1624–1628.
- Sarman, & Darmin. (2021). *Epidemiologi Stunting*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Wira Made. (2023). Hubungan Kelengkapan Pemberian Vitamin A Terhadap Stunting Pada Balita Di Puskesmas Lebdosari, Semarang