

Vitamin C : Pahlawan Tak Terduga Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh Remaja

Vitamin C : An Unexpected Hero for Maintaining Teenage Immunity

Dwi Rachmawaty Daswi*

Jurusan Farmasi, Poltekkes Kemenkes Makassar

Vol. 5 No. 2, Desember 2024



DOI:
10.35311/jmpm.v5i2.482

Informasi Artikel:

Submitted: 08 Oktober 2024

Accepted: 22 Desember 2024

*Penulis Korespondensi:

Dwi Rachmawaty Daswi
Jurusan Farmasi, Poltekkes
Kemenkes Makassar

E-mail :
dwialamsyah@gmail.com
No. Hp : 085255786876

Cara Sitasi:

Daswi, D, R. (2024). Vitamin C : Pahlawan Tak Terduga Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh Remaja. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 5(2). 442-445. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.482>

ABSTRAK

Vitamin C merupakan nutrisi esensial yang sangat penting bagi tubuh remaja karena berperan krusial dalam mendukung fase pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Nutrisi ini tidak hanya esensial dalam proses sintesis kolagen yang mendukung kekuatan dan elastisitas tulang, gigi, serta kulit, tetapi juga meningkatkan sistem imun, membantu tubuh lebih efektif melawan infeksi dan penyakit. Selain itu, vitamin C memainkan peran vital dalam peningkatan penyerapan zat besi, nutrisi penting yang sering kali kurang pada remaja, terutama perempuan. Dengan meningkatkan penyerapan zat besi, vitamin C membantu mencegah anemia, meningkatkan energi, dan konsentrasi, yang semua sangat penting selama tahun-tahun pembelajaran dan perkembangan sosial. Karena alasan-alasan ini, vitamin C menjadi sangat penting untuk dikonsumsi oleh remaja, mendukung kesehatan yang optimal dan pertumbuhan yang sehat. Tujuan dari kegiatan ini yaitu, meningkatkan pengetahuan peserta akan pentingnya mengonsumsi Vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh remaja, meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menerapkan pola makan yang sehat di bulan Ramadhan, dan meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gejala ketika kekurangan Vitamin C. Dari hasil pre test dan post test terjadi peningkatan pengetahuan peserta/target sasaran sebesar 4,07 poin yang menunjukkan tercapainya tujuan kegiatan yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya mengonsumsi vitamin C bagi remaja dan makanan bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh remaja.

Kata kunci: Vitamin C ; Remaja ; Daya Tahan Tubuh ; Anemia

ABSTRACT

Vitamin C is an essential nutrient that is very important for the adolescent body because it plays a crucial role in supporting the rapid growth and development phase. This nutrient is not only essential in the process of collagen synthesis which supports the strength and elasticity of bones, teeth and skin, but also improves the immune system, helping the body more effectively fight infection and disease. Additionally, vitamin C plays a vital role in increasing the absorption of iron, an important nutrient that is often deficient in adolescents, especially girls. By increasing iron absorption, vitamin C helps prevent anemia, improve energy, and concentration, all of which are especially important during the years of learning and social development. For these reasons, vitamin C is especially important for teenagers to consume, supporting optimal health and healthy growth. The aim of this activity is to increase participants' knowledge of the importance of consuming Vitamin C to maintain the immune system of teenagers, increase participants' knowledge regarding the importance of implementing a healthy diet in the month of Ramadhan, and increase participants' knowledge regarding the symptoms of Vitamin C deficiency. From the pre-test results and post test there was an increase in participant knowledge/target by 4.07 points which shows the achievement of the activity goal, namely an increase in participant knowledge regarding the importance of consuming vitamin C for teenagers and nutritious food to increase teenagers' immune system.

Key words: Vitamin C; Teenager; Body Endurance ; Anemia

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan optimal dan kualitas hidup di masa depan. Masa remaja adalah periode transisi dengan kebutuhan nutrisi yang meningkat, sehingga pemenuhan gizi yang tepat menjadi kunci untuk menjaga daya tahan tubuh. Salah satu

faktor penting dalam mempertahankan kesehatan adalah sistem imun tubuh. Sistem imun dapat mengalami penurunan akibat serangan zat asing dari luar tubuh (xenobiotik) maupun gangguan dari dalam tubuh, sehingga meningkatkan risiko penyakit.



Untuk menjaga dan meningkatkan pertahanan tubuh, diperlukan asupan nutrisi yang mengandung vitamin, mineral, enzim, senyawa fenolik, dan flavonoid, yang dapat membantu menghambat pelepasan histamin melalui stabilisasi membran sel lipid.

Vitamin C, atau asam askorbat, adalah salah satu vitamin penting yang larut dalam air dan memiliki peran besar dalam mendukung kekebalan tubuh. Vitamin ini dikenal sebagai antioksidan kuat yang dapat menangkal radikal bebas dan melindungi sel dari kerusakan oksidatif akibat reactive oxygen species (ROS) (Makmun & Rusli, 2020).

Selain itu, vitamin C juga berfungsi dalam menjaga kesehatan pembuluh darah dan tulang, mempercepat penyembuhan luka, serta meningkatkan produksi kolagen yang diperlukan untuk pemeliharaan jaringan tubuh. Penelitian Hemilia dan Chalker menunjukkan bahwa konsumsi vitamin C dapat mengurangi keparahan infeksi saluran pernapasan atas serta memperpendek durasi infeksi.

Kebutuhan harian vitamin C pada orang dewasa adalah sekitar 75–90 mg, yang dapat diperoleh dari sumber alami seperti buah-buahan sitrus, tomat, stroberi, jambu biji, serta sayuran seperti brokoli, paprika, dan bayam. Meski kelebihan vitamin C umumnya akan dikeluarkan melalui urin, konsumsi suplemen vitamin C secara berlebihan dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko batu ginjal.

Remaja sering kali kurang menyadari pentingnya konsumsi vitamin C dalam jumlah yang cukup untuk mendukung kesehatan optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan penyuluhan kepada remaja tentang manfaat vitamin C, tidak hanya untuk mendukung sistem imun tetapi juga untuk memastikan pertumbuhan yang sehat dan mencegah risiko kekurangan gizi. Penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya asupan nutrisi yang cukup sebagai investasi kesehatan masa depan.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada Senin, 22 Maret 2024, pukul 09.00 WITA hingga selesai, bertempat di SMP Negeri 3 Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Pelaksanaan dilakukan secara tatap muka dengan jumlah peserta sebanyak 21 siswa. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai vitamin C, meliputi pengertian, sumber alami, kebutuhan harian remaja, manfaat bagi daya tahan tubuh, risiko kekurangan, serta tips meningkatkan asupan vitamin C.

Penyuluhan diawali dengan pengisian pre-test oleh peserta untuk mengukur pengetahuan awal. Materi penyuluhan disampaikan secara interaktif selama 40 menit menggunakan media presentasi dan visualisasi. Setelah pemaparan materi, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab selama 20 menit, diikuti dengan pengisian post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, kuis singkat dengan hadiah doorprize diberikan sebagai bentuk motivasi bagi peserta untuk memahami materi yang disampaikan.

Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test berbentuk kuesioner pilihan ganda dengan 10 pertanyaan, serta observasi langsung selama kegiatan untuk mencatat partisipasi peserta. Evaluasi keberhasilan penyuluhan didasarkan pada peningkatan skor rata-rata post-test dibandingkan pre-test, dengan peningkatan minimal 30% sebagai indikator keberhasilan. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berikut adalah kegiatan yang telah dilakukan dan hasil yang telah dicapai oleh pelaksana program. Kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kegiatan

No.	Waktu	Jenis Kegiatan	Hasil
1.	5 Maret 2024	Pemilihan tema dan mekanisme pelaksanaan	Diperoleh kesimpulan tema yang akan dibawakan yaitu "Vitamin C : Pahlawan Tak Terduga Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh Remaja"
2.	14 Maret 2024	Penyusunan proposal penyuluhan kesehatan	Pembuatan proposal disesuaikan dengan sistematika penyusunan proposal yang telah ditetapkan
3.	14 Maret 2024	Pembuatan Materi dan power point penyuluhan	Power point materi telah selesai
4.	15 Maret 2024	Penyiapan bingkisan, hadiah doorprize dan vendor konsumsi	Bingkisan, hadiah doorprize dan vendor konsumsi telah disiapkan
5.	22 Maret 2024	Pelaksanaan penyuluhan kesehatan	Pelaksanaan penyuluhan kesehatan secara offline di SMP 3 Makassar.

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini dilaksanakan secara offline dengan tema "Vitamin C : Pahlawan Tak Terduga Untuk

Menjaga Daya Tahan Tubuh Remaja". Adapun bentuk pencapaian yang telah didapatkan dari penyuluhan kesehatan ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Bentuk Pencapaian

No.	Bentuk Pencapaian	Hasil
1.	Jumlah partisipan yang hadir	21 Orang
2.	Jumlah responden kuisisioner	21 Orang

B. Pembahasan

Kegiatan Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja berupa penyuluhan terkait pentingnya mengkonsumsi Vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh agar remaja lebih memahami dalam mengkonsumsi vitamin C secara rasional dan benar. Diharapkan setelah mendapatkan edukasi ini mereka dapat menyampaikannya kembali kepada teman - teman yang lain maupun kepada keluarga di rumah. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dimulai dengan pretest kemudian pemaparan materi secara hybrid serta diakhiri dengan evaluasi berupa posttest.

Penyuluhan dilaksanakan meliputi 2 materi yaitu materi pertama yang disampaikan mengenai vitamin secara umum, kenapa Vitamin C penting bagi remaja, dan sumber

Vitamin C. Materi yang kedua berapa banyak Vitamin C yang dibutuhkan adalah untuk remaja putri sebanyak 65 mg/hari sedangkan remaja putra 75 mg/hari, manfaat Vitamin C untuk daya tahan tubuh, risiko kekurangan Vitamin C, dan tips untuk meningkatkan asupan Vitamin C. Vitamin C merupakan salah satu nutrisi yang berperan sebagai antioksidan dan efektif mengatasi radikal bebas yang dapat merusak sel atau jaringan, termasuk melindungi lensa dari kerusakan oksidatif akibat radiasi. Vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan, dan sayuran, salah satunya pada cabai (Tambunan *et al.*, 2018).

Penyuluhan yang dilaksanakan di SMP Neg. 3 Makassar berjalan sukses dengan jumlah peserta: 21 orang yang terdiri dari mahasiswa kelas 9. Hasil pretest dan posttest didapatkan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Test Mahasiswa Kelas 9

Kategori penyuluhan	Sebelum penyuluhan		Setelah penyuluhan	
	Σ Responden	%	Σ Responden	%
Kurang	3	14,28	2	9,52
Cukup	7	33,33	3	14,28
Baik	11	52,38	16	76,19
Total	21	100	21	100

Hasil pada tabel diatas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara signifikan terkait pentingnya mengkonsumsi Vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh remaja. Sebelum dilakukan penyuluhan yang termasuk nilai testnya ke kategori cukup adalah 33,33% dan kategori baik adalah 52,38%. Hasil ukur pengetahuan untuk setelah penyuluhan yang termasuk nilai testnya ke kategori cukup adalah 9,52% dan kategori baik adalah 14,28%.

Tingkat pengetahuan mahasiswa kelas 9 di SMP Neg. 3 Makassar menalami peningkatan signifikan yang baik setelah diberikan edukasi/penyuluhan terkait pentingnya mengkonsumsi Vitamin C untuk menjaga daya tahan tubuh remaja sehingga diharapkan kepada mahasiswa kelas 9 ini akan memberikan diseminasi kepada teman – teman yang lain untuk mendapatkan materi dan ilmu tentang pentingnya Vitamin C.

KESIMPULAN

Penyuluhan Kesehatan dengan tema “Vitamin C : Pahlawan Tak Terduga Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh Remaja telah terlaksana dengan baik. Dari hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan pengetahuan peserta/target sasaran sebesar 4,07 poin yang menunjukkan tercapainya tujuan kegiatan yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya mengonsumsi vitamin C bagi remaja dan makanan bergizi untuk meningkatkan daya tahan tubuh remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Makmun, A. and Rusli, F.I.P. (2020). Pengaruh

Vitamin C Terhadap Sistem Imun Tubuh Untuk Mencegah Dan Terapi Covid-19. *Molucca Medica*, 12, pp. 60–64. Available at:

<https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.60>.

Tambunan, L.R. *et al.* (2018). Penentuan Kadar Vitamin C Beberapa Jenis Cabai (*Capsicum* sp.) Dengan Spektrofotometri UV-VIS. *Jurnal Kimia Riset*, 3(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.20473/jkr.v3i1.8874>.