

**Pelatihan dan Pendampingan Ibu Balita dan Kader tentang  
Pentingnya Asupan Vitamin A dan Pembuatan Makanan  
Berbasis Vitamin A**

Rahmani<sup>1CA</sup>, Fathurrahman<sup>1</sup>, Sajiman<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Kota Banjarbaru

[rahamani1978.ar@gmail.com](mailto:rahamani1978.ar@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Vitamin A deficiency is a major health problem in developing countries, including Indonesia. KVA especially affects young children, among those who are deficient they can experience xerophthalmia and can result in blindness, limited growth, weakened body defenses, exacerbation of infections and increased risk of death. It is clear that VAD can continue from school age and adolescence to adulthood (Keith and West, 2008). According to data from the Banjar Regency Health Profile, 2021, the coverage of vitamin A provision in Banjar Regency for toddlers (aged 6 – 59 months) is still low, namely 80.1% (RPJMN target is 87%), including in East Martapura District due to, among other things. due to the fact that the work area is difficult to reach, there is still a lack of available health workers, the target is quite large, there is still a large amount of vitamin A entrusted to posyandu cadres and village midwives who do not reach the target, as well as a lack of information to mothers of toddlers about the importance of vitamin intake. A in toddlers and a lack of understanding of the types of foods that contain vitamin A and the correct processing methods. To increase information/knowledge and skills, the method of this community service activity is in the form of providing training and mentoring to mothers of toddlers and cadres about the importance of vitamin A intake and making vitamin A-based foods in Antasan Senor village, East Martapura District, Banjar Regency as an effort to prevent and detect early onset of disease. the problem of vitamin A deficiency in toddlers. The change in knowledge of mothers of toddlers and cadres after providing counseling was an increase of 48.28%. The implementation of community service activities in Antasan Senor Village, East Martapura District, Banjar Regency, which has been carried out, can be explained that the counseling given to groups of mothers of toddlers and cadres has been effective.*

**Keyword :** Mentoring/Counseling, Training, Vitamin A

**ABSTRAK**

Kekurangan vitamin A merupakan masalah kesehatan utama di negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia. KVA terutama sekali mempengaruhi anak kecil, diantara mereka yang mengalami defisiensi dapat mengalami xerophthalmia dan dapat berakhir menjadi kebutaan, pertumbuhan yang terbatas, pertahanan tubuh yang lemah, eksaserbasi infeksi serta meningkatkan resiko kematian. Hal ini menjadi nyata bahwa KVA dapat terus berlangsung mulai usia sekolah dan remaja hingga masuk ke usia dewasa (Keith dan West, 2008). Menurut data Profil Kesehatan Kabupaten Banjar, 2021 bahwa masih rendah nya cakupan pemberian vitamin A di Kabupaten Banjar pada balita (usia 6 – 59 bulan) yaitu 80,1% (target RPJMN adalah 87%), diantaranya adalah Kecamatan Martapura Timur yang disebabkan antara lain karena faktor wilayah kerja yang sulit dijangkau, masih kurang nya tenaga kesehatan yang ada, sasaran yang cukup besar, masih banyaknya vitamin A yang dititip pada kader posyandu dan bidan desa yang tidak sampai kesasaran, serta kurangnya informasi kepada ibu-ibu balita tentang pentingnya asupan vitamin A pada balita dan kurangnya pemahaman jenis-jenis makanan yang mengandung vitamin A serta cara pengolahan yang tepat. Untuk meningkatkan informasi/pengetahuan dan keterampilan tersebut metode kegiatan pengabdian masyarakat ini dalam bentuk pemberian pelatihan dan pendampingan ibu balita dan kader tentang pentingnya asupan vitamin A dan pembuatan makanan berbasis vitamin A di Desa Antasan Senor Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini timbulnya masalah kekurangan vitamin A pada balita. perubahan pengetahuan ibu balita dan kader setelah pemberian penyuluhan yaitu ada peningkatan sebesar 48,28%. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Antasan Senor Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar yang sudah dilaksanakan

dapat dijelaskan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada kelompok ibu balita dan kader berjalan efektif.

Kata kunci: Pedampingan/Penyuluhan, Pelatihan, Vitamin A

## **I. PENDAHULUAN**

Indonesia saat ini masih dihadapkan pada berbagai permasalahan gizi yang kompleks dan saling berkaitan, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Lima masalah gizi utama yang menjadi perhatian nasional meliputi Kurang Energi Protein (KEP), Kurang Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Anemia Gizi Besi (AGB), dan Obesitas. Berbagai masalah ini dipicu oleh banyak faktor, baik yang bersifat langsung seperti rendahnya asupan zat gizi dan tingginya kejadian penyakit infeksi, maupun penyebab tidak langsung seperti terbatasnya akses pelayanan kesehatan, pola asuh yang tidak optimal, rendahnya ketahanan pangan rumah tangga, serta faktor sosial, ekonomi, budaya, dan politik masyarakat.

Salah satu masalah gizi yang masih menjadi isu penting, terutama pada balita, adalah Kekurangan Vitamin A (KVA). KVA merupakan gangguan gizi mikro yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan anak, antara lain menyebabkan gangguan penglihatan seperti xerophthalmia, memperlambat pertumbuhan, menurunkan imunitas tubuh, memperparah infeksi, hingga meningkatkan risiko kematian. Keith dan West (2008) menyatakan bahwa defisiensi vitamin A tidak hanya terbatas pada usia balita, namun dapat berlanjut hingga masa sekolah, remaja, bahkan dewasa jika tidak ditangani secara tepat dan dini.

Di Indonesia, pemerintah telah menetapkan program suplementasi vitamin A sebagai salah satu strategi utama dalam upaya pencegahan KVA, terutama bagi anak usia 6–59 bulan. Namun, pencapaian cakupan pemberian kapsul vitamin A masih belum merata di seluruh wilayah, termasuk di Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2021, cakupan pemberian vitamin A di kalangan balita baru mencapai 80,1%, masih berada di bawah target RPJMN sebesar 87%. Salah satu wilayah dengan capaian rendah adalah Desa Antasan Senior, Kecamatan Martapura Timur.

Berbagai faktor menjadi penyebab rendahnya cakupan vitamin A di wilayah tersebut, antara lain: sulitnya akses wilayah kerja, terbatasnya jumlah tenaga kesehatan, besarnya jumlah sasaran balita, distribusi kapsul vitamin A yang tidak merata karena hanya dititipkan kepada kader atau bidan desa, serta rendahnya pengetahuan ibu-ibu balita mengenai pentingnya asupan vitamin A dan sumber makanan yang mengandung vitamin tersebut. Di samping itu, minimnya pemahaman terkait cara pengolahan makanan berbasis vitamin A yang tepat turut menjadi penghambat upaya pemenuhan gizi mikro ini di tingkat rumah tangga.

Melihat kondisi tersebut, perlu dilakukan pendekatan yang bersifat edukatif dan partisipatif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat, khususnya ibu balita dan kader posyandu, dalam pemenuhan kebutuhan vitamin A melalui pola konsumsi dan praktik pengolahan makanan yang tepat. Penguatan kapasitas mereka diharapkan mampu menjadi langkah preventif dan deteksi dini terhadap kemungkinan terjadinya KVA pada balita, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat desa secara menyeluruh.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita dan kader posyandu mengenai pentingnya asupan vitamin A bagi balita sebagai upaya pencegahan Kekurangan Vitamin A (KVA) serta memberikan pelatihan dan pendampingan dalam pembuatan makanan berbasis vitamin A yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita.

## **II. METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pemberian pelatihan dan pendampingan ibu balita dan kader tentang pentingnya asupan vitamin A dan pembuatan makanan berbasis vitamin A yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 06 Agustus 2024 di rumah kepala Desa Antasan Senior Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar dalam bentuk penyuluhan/ceramah, diskusi, praktik pembuatan makanan lokal berbasis vitamin A, serta pre-test dan post-test.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 29 orang ibu balita dan kader di desa Antasan Senior Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar. Narasumber dan fasilitator adalah dosen dan mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin serta Ahli Gizi Puskesmas Martapura Timur. Pada awal dan akhir kegiatan dilakukan *pre-tes* dan *post-tes*.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Antasan Senior Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar diawali dengan pembukaan oleh Ketua Pelaksana, kemudian pengenalan oleh tim pengabmas dan peserta pelatihan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi, diskusi, dan pelatihan pembuatan makanan berbasis vitamin A.



**Gambar 1. Pembukaan Pengabdian Masyarakat**

Sebelum kegiatan pelatihan, dilakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang materi yang akan disampaikan dan setelah pelatihan dilakukan lagi post-tes untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang materi yang telah disampaikan.



**Gambar 2. Penyuluhan tentang Pentingnya Asupan Vitamin A**

Pemberian penyuluhan tentang penting nya asupan vitamin A yang menjelaskan dari pengertian vitamin A dan kenapa balita memerlukan vitamin A, fungsi dan manfaat vitamin A serta bahan-bahan pangan lokal sumber vitamin A. Kemudian dilanjutkan dengan tanya-jawab.



**Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Makanan Berbasis Vitamin A**

Selanjutnya dilanjutkan dengan sesi berikutnya yaitu pelatihan pembuatan makanan berbasis vitamin A. Pada saat pelatihan ini instruktur menjelaskan dari pemilihan dan persiapan bahan, menyiapkan alat, menyiapkan resep, dan menjelaskan secara sistematis cara pembuatan makanan berbasis vitamin A

**Tabel 1. Data Pre-test dan Post-test Pengetahuan Vitamin A Ibu Balita dan Kader**

| Pengetahuan     | Nilai |       |
|-----------------|-------|-------|
|                 | f     | %     |
| <b>Pre-Tes</b>  |       |       |
| Kurang          | 18    | 62,07 |
| Baik            | 11    | 37,93 |
| <b>Post-Tes</b> |       |       |
| Kurang          | 4     | 13,79 |
| Baik            | 25    | 86,21 |

Dari hasil analisis data (Tabel 1) didapatkan nilai rata-rata pre-tes peserta adalah 62,07% dengan kriteria kurang dan hanya 37,93% memiliki kriteria baik. Sedangkan nilai rata-rata post-tes peserta adalah 86,21% memiliki kriteria baik dan hanya Sebagian kecil yang masih dalam kriteria kurang yaitu 13,79%.

Berdasarkan data tersebut diatas, ditemukan bahwa ada perubahan pengetahuan ibu balita dan kader setelah pemberian penyuluhan yaitu ada peningkatan sebesar 48,28%. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Antasan Senior Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar yang sudah dilaksanakan dapat dijelaskan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada kelompok ibu balita dan kader berjalan efektif.

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan baik akan mampu mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang terhadap hal yang disuluhkan. Dalam hal ini sebagai usaha pencegahan sekaligus promosi kesehatan maka petugas kesehatan diharapkan mampu melakukan penyuluhan dengan baik, berkelanjutan dan terstruktur sehingga akan dapat mencapai tujuan dan sasaran yang tepat (Purwaningsih Y., dkk. 2020)

Penyuluhan kesehatan dilakukan untuk dapat menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada masyarakat atau kelompok sasaran sesuai dengan masalah kesehatan yang dihadapi

oleh kelompok tersebut. Penyuluhan kesehatan masyarakat memiliki pengertian yakni sebagai proses perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan diri manusia menuju kepada keselarasan dan keseimbangan jasmani, rohani dan sosial dari manusia tersebut terhadap lingkungannya, sehingga mampu dan bertanggung jawab untuk mengatasi masalah-masalah kesehatannya sendiri serta masyarakat lingkungannya (Subaris, 2016).

Keberhasilan penyuluhan Kesehatan merupakan kegiatan belajar bersama yang tidak diukur dari seberapa banyak ajaran yang disampaikan melainkan seberapa jauh terjadi proses belajar bersama yang dialogis yang mampu menumbuhkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan baru yang mampu mengubah perilaku kelompok sasaran kearah kegiatan dan kehidupan yang lebih baik pada setiap individu, keluarga dan masyarakat (Waryana, 2016).

Untuk waktu yang pendek penyuluhan kesehatan hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan yang belum dapat berpengaruh langsung terhadap indikator kesehatan tetapi akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari promosi kesehatan, yang selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada peningkatan indikator kesehatan sebagai hasil dari promosi kesehatan itu sendiri, hal ini berbeda dengan program pengobatan yang hasilnya dapat langsung dilihat (Notoatmodjo, 2011).

#### **IV. SIMPULAN**

Selama kegiatan pengabdian masyarakat para peserta menyimak atau mengikuti setiap kegiatan dengan serius, peserta telah mendapat tambahan ilmu pengetahuan baru yang selama ini tidak mereka dapatkan langsung dari ahlinya, hal ini ditunjukkan dari hasil post-tes terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 48,28% sesudah mengikuti penyuluhan. Pada saat praktek membuat makanan berbasis vitamin A peserta juga mengikuti dengan sangat baik dan keterampilan peserta tentang pemilihan bahan makanan hingga proses pembuatan makanan berbasis vitamin A juga bertambah.

Diharapkan kegiatan pelatihan dan pendampinga tentang pentingnya asupan Vitamin A dan pembuatan makanan berbasis vitamin A ini dapat memberikan manfaat jangka panjang yaitu terbentuknya kelompok ibu balita dan kader binaan pionir di desa Antasan Senior Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anonymous, 2011. Kekurangan Vitamin A. <http://srimurny.blogspot.com/2011/04/kekurangan-vitamin-kva.html>
- Anonymous, 2012. Kekurangan Vitamin A. <http://kesehatan.kompasiana.com/makanan/2012/06/11/all-about-kva-kurang-vitamin-a-468998.html>
- Anonymous, 2016. [http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/103/jtptunimus-gdl-sugiamg\\_0-5116-2-bab2.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/103/jtptunimus-gdl-sugiamg_0-5116-2-bab2.pdf)
- Arisman. 2002. Gizi dalam daur kehidupan. Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Palembang. Proyek peningkatan Penelitian Pendidikan Tinggi. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Desi dan Dwi 2009. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta. Nuha Medika. Departemen Kesehatan RI, Konsumsi Kapsul Vitamin A pada Ibu Nifas.

Depkes RI, 2009. Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.

Haryadi, Hendri. 2011 . Makalah Kekurangan Vitamin A “Ilmu Gizi”. Diakses dari <http://handri-haryadi.blogspot.com>

Iskandar, Zulkarnaen. 2012. Kekurangan Vitamin A. Diakses dari <http://kuliahiskandar.blogspot.com>.

Maryam,Siti dkk (2010). Asuhan Keperawatan pada Lansia. Trans Info Medika, Jakarta.

Minawati T., 2013. Kekurangan Vitamin A [http://titamenawati.blogspot.com/2013/08/kekurangan-vitamin-kva\\_26.html](http://titamenawati.blogspot.com/2013/08/kekurangan-vitamin-kva_26.html)

Misna, 2013. Kekurangan Vitamin A. <http://misnakesling.blogspot.com/2013/02/kekurangan-vitamin-kva.html>

Notoatmodjo, 2011. Kesehatan Masyarakat ilmu dan seni. Rineka Cipta. Jakarta

Purwaningsih Y., dkk., 2020. Program Kemitraan Masyarakat Bagi Ibu Nifas dengan Luka Perenium di Wilayah Kerja Puskesmas Ngerandu. Poltekkes Malang. Malang

Rijal M., 2013.Kekurangan Vitamin A. <http://muhsinrijal.blogspot.com/2013/09/makalah-kurang-vitamin-kva.html>

Subaris, H. 2016. Promosi Kesehatan, Pemberdayaan Masyarakat, dan Modal Sosial. Nuha Medika: Yogyakarta.

Waryana. 2016. Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.