

## PENGABDIAN PERAN MULTIVITAMIN TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK PADA PANTI ASUHAN RUMAH HARAPAN MALANG

Wafi Ul Arif Dinisa<sup>1)</sup>, Nurfaidah Shakila Maharani<sup>2)</sup>, Ahmad Syauqi Rifani<sup>3)</sup>, Lisa Nura Azifah<sup>4)</sup>, Raihanah Zayyan Puteri<sup>5)</sup>, Rizka Novia Atmadani<sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang  
Jl. Bendungan Sutami No. 188-A Malang 65145  
e-mail : [rizkanovia@umm.ac.id](mailto:rizkanovia@umm.ac.id)

### Info Artikel

**Kata Kunci:**

Vitamin; multivitamin;  
tumbuh kembang anak

**Keywords:**

Vitamin; multivitamins;  
child growth and  
development

Copyright © 2022 penulis

### Abstrak

Menurut WHO untuk hidup sehat yaitu untuk anak sekolah dianjurkan sebanyak 300-400 gram per orang per hari. Indonesia termasuk negara yang memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah yang tergolong rendah. Oleh karena itu kami mempunyai inisiatif dalam memberikan sebuah kegiatan dengan tujuan mengoptimalkan pemenuhan vitamin guna membantu dalam mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak di Panti Rumah Harapan. Panti Rumah Harapan terdiri dari 8 orang anak dengan umur 8-10 tahun yang termasuk kriteria kurang konsumsi sayur dan buah. Kegiatan dilaksanakan secara luring pada 8 anak Panti Rumah Harapan dan pendamping dengan metode dua arah melalui media *Powerpoint*. Kegiatan dimulai dengan sesi tanya jawab, pemberian materi edukasi, penayangan video edukasi, kemudian evaluasi dengan sesi tanya jawab, dan agenda terakhir yaitu pemberian hadiah dan cinderamata beserta foto bersama.

### Abstract

According to WHO is 300-400 grams/person per day for children. Indonesia is a country that has a relatively low level of consumption of vegetables and fruit. Therefore, we have an initiative in providing an activity with the aim of optimizing the fulfillment of vitamins to help optimize the growth and development process in Panti Rumah Harapan children. Panti Rumah Harapan consists of 8 children aged 8-10 years who are included in the criteria for lack of vegetable and fruit consumption. The activity was carried out offline on 8 children of Panti Rumah Harapan and companions with a two-way method through the power point media. The activity began with a question and answer session, the provision of educational materials, the viewing of educational videos, then an evaluation with a question and answer session, and the last agenda was giving gifts and injuries along with group photos.

### PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara agraris yang memiliki tingkat produksi sayur dan buah yang tinggi namun tingkat konsumsi sayur dan buah masih tergolong rendah terutama pada usia anak – anak. Data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas,2018) menyebutkan sebanyak 96,8% pada kelompok umur 10-14 dan sebanyak 96,6% pada kelompok umur 5-9 masuk kriteria kurang konsumsi sayur dan buah. Anjuran untuk mengkonsumsi sayur dan buah telah diatur dalam Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang yaitu 300-400

gram/hari bagi anak usia sekolah. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah untuk hidup yang sehat yaitu 400 gram/orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Terutama bagi balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah sebanyak 300- 400 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Pemenuhan dan mengonsumsi sayur dan buah merupakan bagian yang terpenting dalam menciptakan gizi seimbang dalam tubuh.

Kandungan vitamin, mineral, dan serat sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa pertumbuhan, zat *mikronutrein* sangat diperlukan untuk perkembangan fisik, pematangan intelektual dan sosial, sistem imun, sistem hormon, dan pencegahan penyakit *degenerative* di usia dewasa atau lanjut usia. Kecukupan gizi dan vitamin yang seimbang dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Kebutuhan vitamin yang ada dalam tubuh manusia sangat sedikit dan vitamin itu sendiri tidak dapat disintesis atau diproduksi oleh tubuh manusia secara cukup. Vitamin merupakan sebuah senyawa organik pada umumnya terkandung dalam 2 makanan dengan kadar yang sedikit dan membutuhkan total yang relatif besar untuk menjalankan fungsi metabolisme secara normal. Vitamin terbagi menjadi 2 jenis yaitu vitamin larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, dan K) dan vitamin larut dalam air (vitamin B dan C). Vitamin yang larut air biasanya terkandung dalam makanan seperti telur, buah, daging, ikan dan sayur. Di dalam tubuh vitamin larut air tidak disimpan dengan waktu yang lama. Kelebihan vitamin larut air dapat diekskresikan lewat urin. Jika Kecukupan gizi dan vitamin masih kurang terpenuhi maka dapat dipenuhi dengan mengonsumsi suplemen multivitamin.

Multivitamin merupakan sediaan farmasi yang terdiri dari zat aktif berupa vitamin baik tunggal ataupun kombinasi antar vitamin bahkan kombinasi dengan zat mineral, misalnya Vitamin C (*sodium ascorbate*), Vitamin B Kompleks seperti *Nikotinamide* (B3), *Pryidoxine HCL* (B6) dan Vitamin E. multivitamin bersifat sebagai penunjang jika makanan utama masih belum bisa memenuhi kecukupan gizi oleh karena itu penggunaan multivitamin harus dilakukan secara rasional dengan cara menyesuaikan dengan kebutuhan gizi pada anak. Penggunaan multivitamin dengan dosis yang besar dengan jangka waktu penggunaannya relatif lama dapat menimbulkan efek samping bahkan akan menciptakan toksisitas karena akumulasi vitamin – vitamin yang tidak dapat diekskresikan oleh tubuh.

## METODE

Kegiatan Penyuluhan tentang edukasi peran multivitamin terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dilaksanakan di Panti Rumah Harapan Malang yang berlangsung secara luring dihadiri oleh 8 anak dan pendamping. Sebelum pelaksanaan kegiatan tim telah berkoordinasi dengan ketua Yayasan Panti Rumah Harapan untuk mendapatkan izin dalam menyelenggarakan kegiatan penyuluhan kepada anak-anak panti. Metode edukasi yang digunakan dengan cara ceramah singkat dua arah dengan sesi tanya jawab di setiap penyampaian dan penayangan video edukasi I (Atmadani, 2021b, 2021a). Sebagai bentuk evaluasi tim melakukan sesi tanya jawab terlebih dahulu sebelum pemaparan materi dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan anak-anak terhadap materi yang akan diberikan dan juga tim melakukan sesi tanya jawab setelah pemberian materi dilakukan kepada anak-anak Panti Rumah Harapan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a) Deskripsi Kegiatan Penyuluhan

Pengabdian kepada masyarakat merupakan sebuah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni kepada masyarakat. Kegiatan yang diberikan harus memberikan nilai tambah bagi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari seperti kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku.

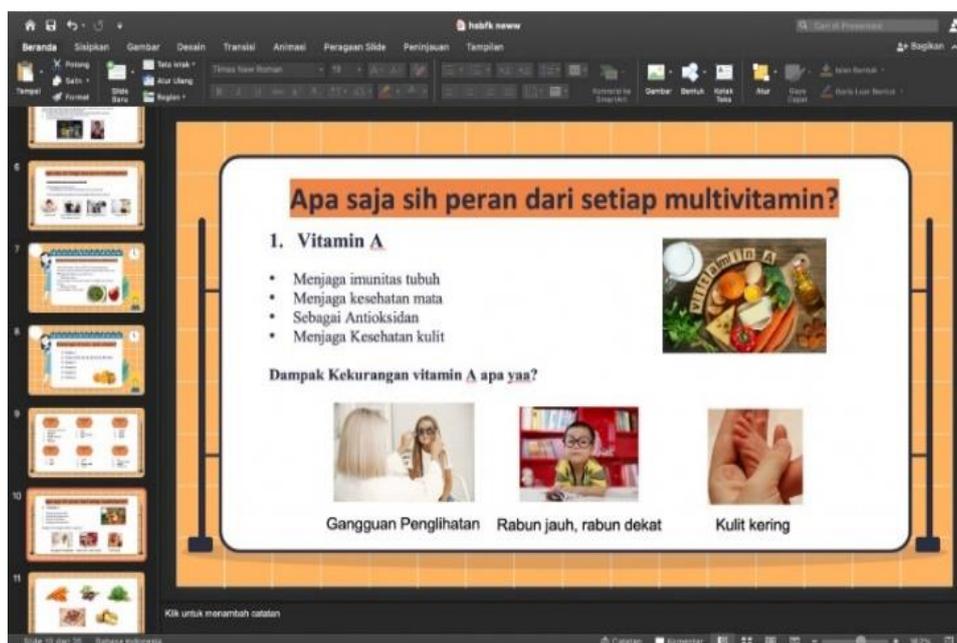
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berupa sosialisasi edukasi tentang Peran Multivitamin terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak telah dilaksanakan di Panti Rumah Harapan yang telah diikuti oleh 8 anak dan beberapa pendamping. Kegiatan tersebut diawali dengan pengenalan diri kepada anak-anak panti dan pendamping. Pertama, pembukaan kegiatan penyuluhan ini dibuka oleh Ketua Yayasan Panti Rumah Harapan. Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab kepada anak-anak panti untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum penyampaian materi dilaksanakan. Setelah kegiatan tanya jawab dilakukan, pemaparan materi tentang Peran Multivitamin terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak disampaikan oleh tim kami dengan metode penyampaian dua arah (Gambar 1). Penyampaian materi dikemas menggunakan media *Powerpoint* ( Gambar 2).



Gambar 1: Kegiatan Penyampaian Materi

Setelah kegiatan pemaparan materi, anak-anak panti menonton bersama video edukasi tentang Vitamin dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan tentang peran penting vitamin (Gambar 2). Setelah itu, kegiatan sesi tanya jawab kepada anak-anak untuk mengetahui tingkat pemahaman terkait materi yang telah diberikan dalam bentuk *power point* maupun video. Hasil yang diperoleh dari tanya jawab tersebut mengalami peningkatan pemahaman dari sesudah dan sebelum pemberian materi. Hal ini sejalan dengan target pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu peningkatan pemahaman tiap anak dalam materi Peran Multivitamin terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak.

Rangkaian kegiatan yang terakhir yaitu pemberian hadiah berupa susu dan multivitamin berupa sakatonik untuk dibawa pulang oleh anak-anak Panti Rumah Harapan, pemberian cinderamata dan hadiah untuk kepentingan belajar anak-anak Panti Rumah Harapan dan foto bersama dengan anak-anak dan ketua Yayasan sebagai bentuk dokumentasi kegiatan (Gambar 3).



Gambar 2: Contoh Slide Materi Edukasi



Gambar 3: Kegiatan Penayangan Video Edukasi



Gambar 4: Kegiatan Foto Bersama

**b) Keunggulan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan bentuk penyuluhan memiliki keunggulan bagi masyarakat diantaranya yaitu meningkatkan pengetahuan anak-anak terkait peran multivitamin terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pentingnya menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, menghindari mengonsumsi makanan cepat saji serta menjauhi rokok dan minuman beralkohol. Diharapkan anak-anak Panti dapat menyebarkan informasi kepada kerabat dan masyarakat sekitar lainnya.

**c) Kendala Kegiatan Penyuluhan**

Dalam kegiatan penyuluhan ini, terdapat kendala yang kami alami seperti beberapa peserta yang tidak memperhatikan saat penyampaian materi penyuluhan dan saat melakukan persiapan kami kebingungan untuk meletakkan posisi *LCD projector* dikarenakan keterbatasan ruangan yang kami gunakan.

**KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan pada anak-anak di Yayasan Panti Rumah Harapan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memahami macam-macam jenis vitamin, peran penting vitamin, peran multivitamin, dan cara penggunaan multivitamin dengan tepat dan benar. Anak-anak panti rumah harapan mengetahui dan menyadari bahwa dengan mengonsumsi makanan-makanan yang sehat dan kaya akan vitamin akan memberikan banyak manfaat pada tubuh dan mencegah tubuh dari berbagai serangan penyakit. Selain itu, Anak-Anak panti juga dapat mengaplikasikan cara mengonsumsi pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, L., Sembiring, T., & Ariani, A. (2016). Peran Zinkum Terhadap Pertumbuhan Anak. *Sari Pediatri*, 11(4), 244.
- Ayo Terapkan Perilaku Makan Sehat Buah dan Sayur! - Direktorat SMP. (n.d.). Retrieved December 31, 2022, from <https://ditsmp.kemdikbud.go.id/ayoterapkan-perilakumakan-sehat-buah-dan-sayur/>
- Budiman, I. S., Kania, N., & Nasution, G. T. . (2021). Gambaran Status Gizi Anak Usia 0-60 Bulan di Rumah Sakit Annisa Medical Center Cileunyi Bandung Bulan Mei-Oktober 2020. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 38–45.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312.
- Hermawan, N. S. A., Mega, N., Rukmana, Yunita, L., Kusmiantini, I., Saipul, Latifah, & Suriawan. (2019). Edukasi Anak-Anak Dan Pengelola Panti Tentang Pentingnya Makan Buah Dan Sayur Di Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*, 2(1), 6–11.
- Hidayati, I. R., Atmadani, R. N., Alifta, A. F., & ... (2021). Edukasi Covid-19 Dan Pencegahannya Dengan Mengenal Sumber Serta Peran Multivitamin Melalui Flash Card “Kartu Pintar Vita.” *Martabe: Jurnal ...*, 4(3), 887–893.
- IRMA, R. (2016). Keluarga Dan Petugas Gizi Puskesmas Dalam Meningkatkan Perkembangan Status Gizi Balita Pasca Pemulihan Pada Penderita Gizi
- Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8.
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704.
- Rahmi, P. (2020). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Pusat Jurnal UIN Ar-Raniry (Universitas Islam Negeri)*, 15, 274–282.
- Yuliawati, K., & Djannah, S. N. (2020). Bagaimana Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang Konsumsi Multivitamin/ Supplement Selama Pandemi Covid-19? *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 7(3), 123.
- Atmadani, R. N. (2021a). Analisa Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir terhadap Penyakit Diabetes mellitus. *Lambung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 2(1), 25–31.
- Atmadani, R. N. (2021b). Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer yang Lembut di Kulit dalam Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa SMA. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 567–571.