



PENYULUHAN EDUKASI MANFAAT VITAMIN A DARI BUAH DAN SAYUR UNTUK KESEHATAN TUBUH PADA SISWA MTS AL-MUSTHOFA SUKABUMI

Reni Anggraeni^{1*}, Fany Hidayat², Rafli Rafsanjani²

¹Politeknik Kesehatan Yapkesbi, Subangjaya, Kota Sukabumi, 43116, Indonesia

²Akademi Farmasi Persada Sukabumi, Subangjaya, Kota Sukabumi, 43116, Indonesia

*Email Korespondensi: areni2237@gmail.com

Info Artikel

Diajukan:

11 Agustus 2026

Diterima:

31 Agustus 2026

Diterbitkan:

31 Agustus 2026

Keywords:

Vitamin A; fruits and vegetables; health education; knowledge; health promotion; community service.

Kata Kunci:

Vitamin A; buah dan sayur; edukasi kesehatan; pengetahuan; promosi kesehatan; pengabdian kepada masyarakat.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Abstract

Vitamin A is an essential nutrient that plays a vital role in maintaining eye health, enhancing the immune system, supporting growth, and preserving healthy skin. Low consumption of fruits and vegetables has contributed to limited public knowledge regarding the importance of vitamin A, increasing the risk of health problems associated with vitamin A deficiency. This community service program aimed to determine participants' level of knowledge before and after receiving health education and to evaluate the effectiveness of educational intervention in improving knowledge about the benefits of vitamin A obtained from fruits and vegetables. The program involved 30 participants and was conducted using interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and the distribution of educational leaflets. Participants' knowledge was assessed using pre-test and post-test questionnaires. The results showed that the average knowledge score increased from 58.7 before the intervention to 87.3 after the intervention, representing a 48.7% improvement, with 27 participants (90%) achieving higher post-test scores. Participants also demonstrated a better understanding of natural sources of vitamin A and its benefits for eye health, immune function, and growth. In conclusion, the educational program effectively improved participants' knowledge and awareness regarding the importance of consuming fruits and vegetables as natural sources of vitamin A and is expected to encourage the adoption of healthier dietary habits in daily life..

Abstrak

Vitamin A adalah zat gizi penting yang membantu menjaga kesehatan mata, memperkuat daya tahan tubuh, dan mendukung pertumbuhan tubuh, serta memelihara kesehatan kulit. Rendahnya konsumsi buah dan sayur menyebabkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat vitamin A masih belum optimal sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin A. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi serta menganalisis pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai manfaat vitamin A yang bersumber dari buah dan sayur. Kegiatan dilaksanakan terhadap 30 peserta menggunakan metode penyuluhan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pembagian leaflet sebagai media edukasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,7 sebelum edukasi menjadi 87,3 setelah edukasi atau mengalami peningkatan sebesar 48,7%,

dengan 27 peserta (90%) mengalami peningkatan nilai. Selain itu, peserta bisa mengenali berbagai jenis buah dan sayur yang mengandung vitamin A serta memahami manfaatnya untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan membantu pertumbuhan tubuh.. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin A sehingga diharapkan dapat mendorong penerapan pola makan sehat secara berkelanjutan.

Cara mensitasi artikel:

Anggraeni, *et.al* (2026). Penyuluhan Edukasi Manfaat Vitamin A Dari Buah dan Sayur Untuk Kesehatan Tubuh Pada Siswa MTs Al-Musthofa Sukabumi. *Bhakti Bumi Siliwangi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–55.

PENDAHULUAN

Vitamin A adalah zat gizi penting yang membantu menjaga kesehatan mata, memperkuat daya tahan tubuh, dan mendukung pertumbuhan tubuh., serta memelihara kesehatan kulit. Kekurangan vitamin A bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti rabun senja, mata terasa kering, tubuh lebih mudah sakit, dan gangguan tumbuhnya anak. Meskipun beberapa program peningkatan gizi sudah dijalankan, masih ada masalah kesehatan terkait kekurangan vitamin A, terutama pada anak-anak dan remaja. Kondisi tersebut terjadi karena konsumsi buah dan sayur yang masih rendah sebagai sumber alami vitamin A, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pola makan yang seimbang (*World Health Organization [WHO]*, 2024; *Kemendes RI*, 2023).

MTs Al-Musthofa yang berada di Kelurahan Subangjaya, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi adalah sebuah lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat para siswanya. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan komunikasi dengan pihak sekolah, terdapat beberapa siswa yang belum sepenuhnya memahami manfaat vitamin A. Peserta masih belum paham sepenuhnya tentang fungsi vitamin A selain untuk kesehatan mata, seperti perannya dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu pertumbuhan tubuh, serta mempertahankan kondisi kulit yang sehat. Selain itu, masih ada siswa yang belum bisa mengenali buah dan sayur sebagai sumber utama vitamin A serta belum menjadikan mengonsumsi buah dan sayur sebagai kebiasaan dalam pola makan mereka setiap hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman tentang gizi di lingkungan sekolah masih memerlukan perhatian lebih melalui kegiatan pembelajaran yang terus-menerus (Heratama *et al.*, 2021).

Masa remaja adalah masa yang penting untuk pertumbuhan tubuh dan perkembangan pikiran, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Memahami gizi dengan baik saat usia sekolah membantu membentuk kebiasaan makan sehat yang bisa terus dijaga hingga usia dewasa. Oleh karena itu, sekolah menjadi salah satu lingkungan yang tepat untuk melakukan promosi kesehatan karena dapat mencapai siswa secara teratur

dan membantu membentuk kebiasaan hidup sehat sejak awal (Rohayati *et al.*, 2021).

Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa memberi pengetahuan tentang kesehatan adalah cara yang baik untuk meningkatkan pemahaman dan membantu orang menjalani gaya hidup yang sehat. Penyuluhan gizi yang digabungkan dengan metode ceramah yang interaktif, diskusi, media visual, dan brosur terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur serta mendorong perubahan kebiasaan menjadi lebih sehat (Maghfiroh *et al.*, 2021; Safitri *et al.*, 2021). Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan informasi yang disampaikan lebih mudah dipahami (Wijayanti *et al.*, 2021)..

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif dengan sasaran siswa MTs Al-Musthofa, Kelurahan Subangjaya, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi. Kegiatan diawali dengan koordinasi, penyusunan materi, dan persiapan media edukasi berupa presentasi serta leaflet. Tingkat pengetahuan peserta diukur melalui *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah penyuluhan yang dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Penggunaan desain *pre-test* dan *post-test* merupakan metode yang umum digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta (Sugiyono, 2022).

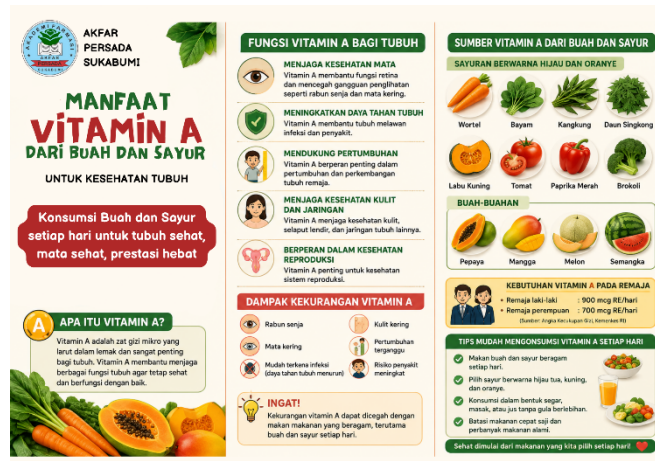
Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai efektivitas kegiatan. Keberhasilan program ditunjukkan oleh meningkatnya pengetahuan peserta mengenai manfaat vitamin A dan pentingnya konsumsi buah serta sayur sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang (Notoatmodjo, 2021; Kemenkes RI, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat bertema "Edukasi Manfaat Vitamin A dari Buah dan Sayur untuk Kesehatan Tubuh" telah diadakan di MTs Al-Musthofa, Kelurahan Subangjaya, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi. Tujuan kegiatan adalah 30 siswa MTs yang berada dalam usia remaja, yaitu masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi yang cukup, termasuk vitamin A. Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana yang sudah dibuat, yaitu mulai dari registrasi peserta, pembukaan oleh pihak sekolah, mengerjakan *pre-test*, penyampaian materi pembelajaran, diskusi yang diadakan secara interaktif, penggunaan *leaflet*, serta *post-test* untuk menilai hasil akhir.

Materi pembelajaran ini menggunakan metode ceramah yang interaktif, diimbangi dengan media presentasi, brosur, serta sesi tanya jawab. *Leaflet* ini menjelaskan manfaat vitamin A, akibat jika kurang vitamin A, kebutuhan vitamin

A bagi usia remaja, serta jenis buah dan sayur yang mengandung vitamin A. *Leaflet* digunakan untuk memperkuat pemahaman peserta karena dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai.



Gambar 1. Leaflet Manfaat Vitamin A

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal tentang vitamin A, manfaatnya bagi kesehatan tubuh, dampak kekurangan vitamin A, serta jenis buah dan sayur yang merupakan sumber vitamin A. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengetahui bahwa vitamin A bermanfaat bagi kesehatan mata, namun masih banyak yang belum memahami fungsi vitamin A dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mendukung pertumbuhan, menjaga kesehatan kulit, serta mencegah berbagai penyakit akibat defisiensi vitamin A.

Kondisi ini sejalan dengan laporan *World Health Organization* (2023) yang menyatakan bahwa vitamin A berperan penting dalam menjaga fungsi penglihatan, sistem imun, pertumbuhan, dan kesehatan epitel tubuh. Selain itu, Kemenkes RI (2023) juga menjelaskan bahwa konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin A masih perlu ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Berdasarkan hasil *pre-test*, masih terdapat peserta yang belum mampu mengidentifikasi berbagai jenis buah dan sayur yang kaya akan vitamin A, sehingga diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi pangan bergizi.

PENGETAHUAN MANFAAT VITAMIN A DARI BUAH DAN SAYUR

Nama :

Kelas :

Tanggal :

PETUNJUK

Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan memberi tanda (X) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Vitamin A paling dikenal berfungsi untuk menjaga
 - a. Kesehatan mata
 - b. Kesehatan gigi
 - c. Kesehatan tulang
 - d. Kesehatan rambut
2. Salah satu manfaat vitamin A bagi tubuh adalah
 - a. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Menyebabkan kanker
 - c. Menurunkan nafsu makan
 - d. Menambah rasa haus
3. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan
 - a. Rabun senja
 - b. Batuk
 - c. Patah tulang
 - d. Mimisan
4. Manakah yang termasuk sayuran yang kaya vitamin A?
 - a. Bayam
 - b. Kubis
 - c. Kol
 - d. Bawang merah
5. Buah yang banyak mengandung vitamin A adalah
 - a. Pepaya
 - b. Anggur
 - c. Apel
 - d. Pir
6. Warna sayuran yang umumnya kaya vitamin A adalah
 - a. Hijau tua dan oranye
 - b. Putih
 - c. Cokelat
 - d. Hitam
7. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari bermanfaat untuk
 - a. Menjaga kesehatan tubuh
 - b. Membuat cepat mengantuk
 - c. Mengurangi kebutuhan minum air
 - d. Menyebabkan sakit perut
8. Vitamin A juga berperan dalam
 - a. Mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan kulit
 - b. Mengubah warna mata
 - c. Menguatkan kuku saja
 - d. Memutihkan gigi
9. Agar kebutuhan vitamin A terpenuhi, kita sebaiknya
 - a. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari
 - b. Hanya makan nasi
 - c. Hanya minum susu
 - d. Menghindari sayuran
10. Setelah mengetahui manfaat vitamin A, saya akan
 - a. Membiasakan makan buah dan sayur setiap hari
 - b. Tidak makan sayur sama sekali
 - c. Hanya makan makanan cepat saji
 - d. Mengurangi konsumsi buah

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan *post-test* dengan instrumen yang sama seperti pada *pre-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator	Pre-test	Post-test
Jumlah Peserta	30	30
Nilai rata – rata	61,3	88,5
Nilai tertinggi	82	100
Nilai terendah	40	75
Peserta mengalami peningkatan nilai	-	28 (93,3%)
Peserta tidak mengalami peningkatan	-	2 (6,7%)

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 61,3 menjadi 88,5, sedangkan 28 siswa (93,3%) mengalami peningkatan nilai setelah mengikuti edukasi. Selain itu, peserta mampu menjelaskan kembali manfaat vitamin A, mengidentifikasi buah dan sayur sebagai sumber vitamin A, serta memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif yang didukung media

presentasi, diskusi, dan *leaflet* efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Maghfiroh *et al.* (2021) dan Safitri *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi dan mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat.



Gambar 5. Dokumentasi Pemaparan Materi

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di MTs Al-Musthofa memperoleh respons positif dari peserta dan pihak sekolah. Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat vitamin A serta pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai upaya menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan yang optimal.

SIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat mengenai “Edukasi Manfaat Vitamin A dari Buah dan Sayur untuk Kesehatan Tubuh” di MTs Al-Musthofa, Kelurahan Subangjaya, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai manfaat vitamin A dan sumbernya dari buah serta sayur. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai *pre-test* dan *post-test* serta partisipasi aktif peserta selama kegiatan. Edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan media *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan kesadaran siswa akan pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola makan bergizi seimbang. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diimplementasikan menjadi perilaku hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Politeknik Kesehatan Yapkesbi atas dukungan dan fasilitas yang sudah diberikan kepada penulis dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala MTs Al-Musthofa, Kelurahan Subangjaya, Kecamatan Cikole, Kota Sukabumi, beserta seluruh guru dan

siswa yang telah berpartisipasi serta memberikan dukungan selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Aljohani, N. E. (2021). Effects of a nutrition education intervention on fruit and vegetables intakes in college students. *American Journal of Food and Nutrition*, 9(3), 112–116.
- Heratama, N. R., Kusnandar, K., & Suminah, S. (2021). Vegetable and fruits consumption, physical activity, and nutritional status of adolescents. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 13(2), 187–197. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v13i2.23588>
- Maghfiroh, L. H., Tsani, A. F. A., Dieny, F. F., Murbawani, E. A., & Purwanti, R. (2021). The effectiveness of nutrition education through socio-dramatic method to vegetable and fruit knowledge and consumption in 5–6 years old children. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.1-9>
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2021). Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11–20.
- Mumba, A. M., Yusuf, K., Masithah, S., & Mustary, M. (2021). Pengaruh edukasi gizi berbasis edutainment terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 5 Barandasi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 57–65. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.210>
- Rohayati, R., Rekawati, E., & Fitriani, P. (2021). Preschool parents' health education improving family role model of fruit vegetable consumption. *Jurnal Kesehatan Prima*, 15(2), 116–124. <https://doi.org/10.32807/jkp.v15i2.625>
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 100–104. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29139>
- Wadhani, L. P. P., & Wijaya, S. M. (2021). Konsumsi protein, vitamin A dan status gizi serta kaitannya dengan hasil belajar anak sekolah dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 181–188. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.30829>
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan edukasi ular tangga meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur buah pada remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29153>
- Yulianti, E., Suprapti, S., & Astuti, R. (2021). Good knowledge makes good behavior in giving vitamin A to toddler. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 167–175. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v0i0.277>