

Peran Dan Manfaat Vitamin C Untuk Anak di SDN Doko, Ngasem, Kabupaten Kediri.

Firdania Firdaus Rosyida ^{*)1)}; Assolychathu Jaroh²⁾; Etis Remanti³⁾; Ratna Mildawati ⁴⁾; Rahayenda Ivory Puryono⁵⁾

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Sarjana Farmasi STIKes Ganesha Husada
Kabupaten Kediri

E-mail: firdania24@gmail.com

Abstract

Peran Dan Manfaat Vitamin C. Vitamin C salah satu nutrisi essensial yang dibutuhkan oleh tubuh, karena memiliki peran membantu fase pertumbuhan dan perkembangan, serta membantu dalam proses sintesis kolagen, tulang, gigi dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk membantu tubuh dalam memperkuat tubuh, sehingga mampu melawan penyakit dan infeksi. Vitamin C juga berperan dalam meningkatkan dan membantu kembang tumbuh anak terutama untuk membantu menjaga daya tahan tubuh anak, sehingga vitamin C dibutuhkan oleh tubuh sejak dini, maka diperlukanya penyuluhan dalam peran dan fungsi vitamin C sejak dini, dan penyuluhan dilakukan di SDN doko,ngasem, kabupaten kediri. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan pendekatan interaktif dengan pemberian materi, post test, pre test, dan games, serta pembagian pamflet. Hal ini diharapkan siswa siswi sekolah dasar memahami fungsi dan peran vitamin C, dari penyuluhan tersebut didapatkan data siswa siswi mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan dengan pengukuran menggunakan pre tes dan post tes dengan nilai awal sekitar 30 % menjadi 66,7 % dari 30 siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya vitamin C, bagi Kesehatan tubuh.

Kata kunci: *Penyuluhan, Vitamin C, Siswa-siswi, Tingkat pemahaman*

Abstract

The Role and Benefits of Vitamin C for Children. Vitamin C is an essential nutrient required by the body it plays a role in supporting growth and development phases, aids in the synthesis of collagen, bones, and teeth, and boosts the immune system to help the body strengthen itself against diseases and infections. Vitamin C also contributes to a child's growth and development—particularly by maintaining immune function making it a vital nutrient from an early age. Consequently, an educational session regarding the role and function of Vitamin C was conducted at SDN Doko, Ngasem, Kediri Regency. This educational activity employed an interactive approach, incorporating material presentations, pre- and post-tests, games, and the distribution of informational pamphlet. The aim was for the elementary school students to understand the function and role of Vitamin C. Data obtained through pre- and post-test measurements revealed a significant improvement in understanding among the 30 participating students, with scores rising from an initial average of approximately 30% to 66.7%. Analysis of the results confirmed this substantial increase in comprehension. These findings indicate that health education is an effective strategy for enhancing elementary school students' knowledge regarding the importance of Vitamin C for physical health.

Keywords: *educational session, vitamin C, Student, level of understanding*

1. Pendahuluan

Peningkatan kualitas sumber daya manusia sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan yang baik. Pada anak usia sekolah dasar sedang mengalami fase penting dalam siklus kehidupan, karena pada usia tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara optimal, meliputi aspek fisik, mental, serta kemampuan bersosialisasi. Oleh sebab itu, asupan gizi yang seimbang menjadi hal yang sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan belajar, pertumbuhan, serta aktivitas sehari-hari. Di antara berbagai zat gizi, vitamin C berperan penting dalam menjaga serta meningkatkan kondisi kesehatan tubuh. (Danial ,et.al, 2023).

Vitamin C termasuk mikronutrien esensial yang memiliki berbagai fungsi fisiologis, antara lain mendukung pertumbuhan dan perkembangan, berperan dalam sintesis kolagen, membantu pembentukan tulang dan gigi, serta meningkatkan fungsi sistem imun. Sistem imun dapat mendukung aktivitas sel-sel pertahanan tubuh sehingga tubuh lebih mampu melawan infeksi

bakteri maupun virus. Kemampuan vitamin C dalam mendukung sistem kekebalan tubuh menjadikannya salah satu nutrisi penting untuk melindungi tubuh dari berbagai infeksi dan penyakit. Selain memperkuat pertahanan tubuh, vitamin ini juga meningkatkan penyerapan zat besi, sehingga dapat membantu mencegah anemia serta mendukung stamina dan kemampuan berkonsentrasi. (Daswi. R.D, 2024). Berbagai penelitian juga menunjukkan jika kecukupan asupan vitamin C akan berkontribusi terhadap pemeliharaan Kesehatan secara menyeluruh dan membantu anak tetap aktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Carr & Manggini, 2017).

Penyakit yang disebabkan oleh kekurangan vitamin C dalam jangka waktu yang lama disebut skorbut. Penderita skorbut biasanya ditandai dengan gejala seperti kulit kering, gusi membesar dan gusi berdarah (Octonariz, v.z, et.al, 2025). Berdasarkan peran tersebut vitamin C menjadi sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia dini, terutama pada masa anak sekolah, karena pada masa tersebut anak mulai banyak aktivitas, sehingga membutuhkan sistem imunitas yang baik. Namun pada kenyataannya masih banyak anak usia dini terutama anak sekolah dasar yang kurang memahami pentingnya konsumsi vitamin C dalam sehari-hari.

Kebutuhan vitamin C setiap individu tidak sama, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, kondisi kesehatan, gaya hidup, serta jenis kelamin. Pada anak usia sekolah dasar, angka kecukupan vitamin C yang dianjurkan adalah sekitar 25 mg per hari untuk anak usia 6–8 tahun dan 45 mg per hari untuk anak usia 9–12 tahun. Meskipun vitamin C memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, konsumsi dalam jumlah berlebihan atau penggunaan dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan beberapa efek samping, antara lain perut kembung, nyeri perut, diare, mual, muntah, rasa tidak nyaman pada ulu hati, hingga meningkatkan risiko terbentuknya batu ginjal (Safnowandi, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlunya kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pemahaman terkait peran vitamin C dalam menjaga kesehatan kepada siswa dan siswi di SDN Doko, Ngasem, Kabupaten Kediri, pemilihan lokasi pelaksanaan penyuluhan berdasarkan hasil observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah, di dapatkan informasi bahwa mengenai gizi seimbang, khususnya terkait peran vitamin C dan menjaga kesehatan tubuh, masih belum pernah diberikan secara khusus kepada siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa dan siswi dalam memahami betapa pentingnya peran dan fungsi vitamin C bagi tubuh, selain itu juga diharapkan siswa dan siswi mengetahui bagaimana cara mengkonsumsi vitamin C yang baik dan benar dan mengetahui sumber kandungan vitamin C bisa didapatkan dari sumber makanan. Sehingga Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa dan siswi dalam membiasakan mengkonsumsi buah dan sayur, sebagai salah satu sumber vitamin C dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pelaksanaannya, pengabdian juga menjelaskan mengenai tata cara minum vitamin C dengan baik dan benar, yang bertujuan supaya tercipta generasi yang sehat dan cerdas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam kegiatan ini berkaitan dengan bagaimana tingkat pengetahuan siswa SDN Doko, Ngasem, Kabupaten Kediri.

2. Metode

Kegiatan penyuluhan tentang peran dan tata cara minum vitamin C yang baik dan benar untuk anak sekolah dasar, yang dilaksanakan di SDN Doko, Ngasem, Kabupaten Kediri. Penyuluhan ini diikuti oleh anak Kelas 3, dan 4 sebanyak 30 Siswa. Media yang digunakan antara lain LCD, dan Pembagian Pamflet.

Metode dalam kegiatan ini adalah pengabdian masyarakat melalui penyuluhan yang dilaksanakan menggunakan metode edukasi yang bersifat partisipatif dan interaktif, sehingga siswa tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan secara aktif selama proses pembelajaran. Penyampaian materi dilakukan dengan presentasi dan didukung dengan menggunakan media pamflet yang berisi informasi mengenai manfaat vitamin C. Untuk meningkatkan antusiasme peserta, penyuluhan juga diselingi games, dan pembagian hadiah, jika bisa menjawab games, yang mana games tersebut berhubungan dengan permainan edukatif yang berkaitan dengan vitamin C. Melalui permainan tersebut siswa diajak mengenali berbagai jenis buah dan sayuran yang mengandung vitamin C bagi kesehatan. Pada sesi terakhir juga dilakukan pembagian vitamin C.

Keberhasilan dalam kegiatan penyuluhan ini diukur melalui pemberian *pre-test* dan *pos-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum penyampaian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai pengetahuan vitamin, sedangkan *post test* diberikan setelah seluruh rangkaian

kegiatan selesai, untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Kuesioner *pre-test* dan *pos-test* berisi pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menilai pemahaman siswa mengenai materi peran vitamin C bagi kesehatan dan cara meminum vitamin C yang benar dan baik. Penilaian didasarkan pada presentase siswa dan siswi menjawab dengan benar dari pertanyaan pilihan ganda tentang pengetahuan terkait vitamin C yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Perbandingan hasil kedua pengukuran tersebut digunakan sebagai indikator efektivitas kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kesehatan anak pada masa sekolah dasar merupakan salah satu dasar faktor penting yang berpengaruh terhadap proses pertumbuhan, perkembangan fisik, perkembangan kognitif, serta keberhasilan belajar di sekolah. Pada masa pertumbuhan, perkembangan, dan pencapaian prestasi akademik, sehingga memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk menunjang perkembangan organ tubuh, fungsi otak, serta kekebalan tubuh. Salah satu penunjang adalah nutrisi, sehingga kebutuhan nutrisi memiliki peran besar dalam menjaga Kesehatan. Kandungan nutrisi salah satunya adalah vitamin C. Vitamin ini tidak hanya berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas, tetapi juga memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu penyerapan zat besi, serta mempercepat proses penyembuhan luka. Kekurangan vitamin C pada anak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari sariawan, gusi yang berdarah, hingga penurunan daya tahan tubuh (Zecha R.N, 2024). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai vitamin C melalui kegiatan edukasi dan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberi informasi, peran, dan cara meminum vitamin C yang baik dan benar kepada siswa-siswi. Kegiatan ini dilakukan di SDN Doko, Ngasem, Kabupaten Kediri, pada kelas 3 dan 4, diharapkan dengan adanya kegiatan ini, siswa-siswi sekolah dasar dapat memahami betapa pentingnya vitamin C. Pengukuran pemahaman siswa-siswi terhadap fungsi dan peran vitamin C dilakukan dengan kuisisioner berupa pre tes dan post tes, beserta sesi games. Kegiatan ini dilakukan secara interaktif antara tim pengabdian dan siswa-siswi, sehingga menciptakan suasana yang harmonis, menghibur dan menyenangkan, sehingga mempermudah siswa-siswi sekolah dasar memahami pemaparan materi dari tim pengabdian.

Berdasarkan hasil evaluasi dari pre-tes dan post-tes, diperoleh adanya peningkatan tingkat pengetahuan siswa-siswi setelah mengikuti penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan media pamflet, diskusi interaktif, tanya jawab, dan permainan edukatif mampu meningkatkan pemahaman siswa-siswa mengenai peran vitamin C dalam menjaga Kesehatan. Hasil lengkap mengenai distribusi tingkat pengetahuan siswa-siswi sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada tabel 1, yang mana menunjukkan perubahan proporsi kategori pengetahuan dari sebelum intervensi (pre-tes) hingga setelah intervensi (post-tes). Temuan ini menjadi dasar bahwa penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah merupakan salah satu strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah.

Kategori Pengetahuan	<i>Pre Test</i> (sebelum penyuluhan)		<i>Post Test</i> (sesudah penyuluhan)	
	Σ Responden	%	Σ Responden	%
Kurang	5	16,67	3	10
Cukup	16	53,3	7	23,3
Baik	9	30	20	66,67
Total	30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis dari pengambilan data pre-tes dan post-tes, menunjukkan adanya perubahan distribusi tingkat pengetahuan responden mengenai vitamin C sebelum dan sudah diberikan penyuluhan. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, dengan seluruh responden mengikuti pengukuran pre-tes dan post-tes.

Pada pengukuran pre-test, Sebagian besar responden (53,3%). Selanjutnya 9 responden (30%) berada pada kategori baik, sedangkan 5 responden (16,6%) masih memiliki tingkat pengetahuan pada kategori kurang. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi penyuluhan mayoritas responden telah memiliki pengetahuan dasar mengenai vitamin C, namun sebagian besar masih berada pada tingkat pemahaman yang belum optimal.

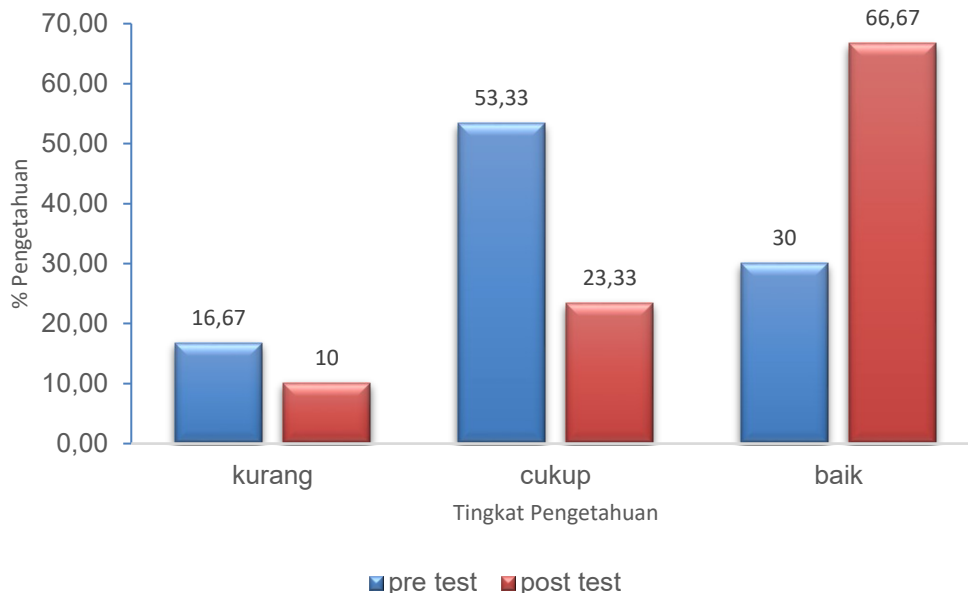
Setelah dilakukan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan terjadinya pergeseran distribusi tingkat pengetahuan ke arah yang lebih baik. Responden dengan katagori pengetahuan baik meningkat menjadi 20 orang (66,67%), atau bertambah 11 responden dibandingkan sebelum adanya penyuluhan. Secara prosentase terjadi peningkatan sebesar 36,67 poin, yang mana dari 30% menjadi 66,67%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden dari siswa-siswi mampu memahami materi yang diberikan selama kegiatan penyuluhan.

Sebaliknya katagori pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 16 responden dengan nilai (53,3%) menjadi 7 responden sebesar (23,3%), atau berkurang sebanyak 9 responden. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan sedang, telah mengalami peningkatan ke kategori pengetahuan baik, setelah memperoleh edukasi pada kegiatan penyuluhan.

Kategori pengetahuan kurang juga mengalami penurunan, yaitu dari 5 responden dengan (16,6%) menjadi 3 responden (10,10%), atau menurun sebanyak 2 responden dengan seslilih 6,67 poin presentase. Meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang berada pada katagori kurang, proporsinya lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi, sehingga menunjukkan adanya perbaikan tingkat pengetahuan setelah penyuluhan.

Secara deskriptif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai vitamin C memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan responden. Perubahan proporsi responden dari katagori kurang dan cukup menuju katagori baik menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai fungsi vitamin C, manfaat bagi Kesehatan, sumber vitamin C, kebutuhan harian, serta cara konsumsi vitamin C yang tepat.

Dengan demikian berdasarkan analisis deskriptif dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berkontribusi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan responden yang ditunjukkan oleh meningkatkan proporsi kategori pengetahuan baik dari 30.0% menjadi 66,67%, disertai penurunan proporsi katagori pengetahuan cukup dan kurang, setelah dilaksanakanya penyuluhan.



Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman siswa-siswi mengenai peran vitamin C dalam menjaga Kesehatan setelah diberikan penyuluhan. Berdasarkan hasil pre-test, diketahui bahwa Sebagian siswa berada pada katagori pengetahuan cukup (53,33%), sedangkan siswa yang memiliki Tingkat pemahaman baik hanya sebesar 30%, dan 16,67% masih berada pada katagori kurang. hasil tersebut menggambarkan bahwa sebelum penyuluhan

Sebagian besar telah memiliki pengetahuan dasar mengenai vitamin C, namun pemahamannya masih belum optimal.

Setelah pelaksanaan penyuluhan yang disertai dengan penyampaian materi pembagian pamflet, diskusi interaktif, serta permainan (*games*) edukatif mengenai peran dan fungsi vitamin C, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada Tingkat pemahaman siswa. Hasil post-test menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan katagori pengetahuan baik meningkat dari 30% menjadi 66,67%, atau mengalami peningkatan sebesar 36,67 poin presentase. Sebaliknya katagori pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 53,3% menjadi 23,33%, sedangkan katagori kurang juga menurun dari 16,67% menjadi 10%.

Perubahan distribusi tingkat pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan media pamflet dan pendekatan pembelajaran interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat fungsi, sumber, serta cara konsumsi vitamin C yang benar. Kegiatan yang melibatkan partisipasi aktif siswa melalui diskusi dan permainan edukatif juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami materi secara lebih mendalam, sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diterima dan diingat.

Namun, masih terdapat 10% siswa yang berada pada kategori pengetahuan kurang setelah penyuluhan, kondisi ini menunjukkan tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam menyerap informasi dalam satu kali kegiatan edukasi. Oleh karena itu, penyuluhan Kesehatan perlu dilakukan secara berkala dan berkesinambungan, disertai penggunaan metode pembelajaran yang lebih variatif agar seluruh siswa dapat mencapai Tingkat pemahaman yang optimal.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan St.Ratna et.al (2025) yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa. Penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan pendekatan pembelajaran yang bersifat interaktif, seperti diskusi, permainan edukatif, dan sesi tanya jawab, mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Haque A.F, et.al (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan *pre-test* dan *post-test* merupakan metode evaluasi yang efektif untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan, setelah sesaat intervensi Pendidikan Kesehatan melalui perbandingan hasil kedua pengukuran tersebut, peningkatan pemahaman peserta dapat dinilai secara objektif, sehingga efektivitas kegiatan penyuluhan dapat diketahui secara jelas.

Secara keseluruhan hasil pada Gambar 1, menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai peran vitamin C dalam menjaga Kesehatan, memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa-siswi, hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya proporsi siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik hingga mencapai 66,67%, serta menurunnya proporsi siswa pada katagori pengetahuan cukup dan kurang setelah pelaksanaan penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya vitamin C, bagi kesehatan tubuh. Berikut gambar foto penyuluhan,



Gambar 2. Penyuluhan vitamin C

Pada Gambar 2, menunjukkan dokumentasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengenai peran vitamin C dalam menjaga Kesehatan yang dilaksanakan di SDN Doko, Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri. Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi sekolah dasar bersama tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Penyuluhan dilaksanakan secara tatap muka didalam kelas dengan suasana yang kondusif, interaktif, dan menyenangkan, sehingga siswa dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias.

Pada kegiatan ini, siswa-siswi diberikan edukasi mengenai pentingnya vitamin C bagi tubuh, manfaat vitamin C dalam meningkatkan daya tahan tubuh, dan sumber makanan yang mengandung vitamin C, kebutuhan vitamin C sesuai usia, serta cara mengkonsumsi vitamin C yang baik dan benar. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab, diskusi, permainan edukatif (*games*), serta pembagian pamflet sebagai media pembelajaran. Penggunaan media edukasi tersebut bertujuan untuk mempermudah siswa-siswi dalam memahami materi penyuluhan, sekaligus meningkatkan belajar selama penyuluhan berlangsung.

Pada gambar terlihat bahwa setiap siswa-siswi memegang pamflet edukasi yang berisi informasi mengenai vitamin C. Pamflet tersebut digunakan sebagai media pendukung agar siswa-siswi dapat membaca kembali materi yang telah disampaikan setelah kegiatan selesai. Selain itu, pemberian pamflet juga diharapkan siswa-siswi dapat memperkuat daya ingat terhadap informasi yang diperoleh selama penyuluhan dan menjadi media pembelajaran yang dapat dibawa pulang untuk dibaca bersama keluarga.

Ekspresi Siswa yang tampak ceria dan antusias selama sesi dokumentasi menunjukkan tingginya partisipasi dan keterlibatan mereka dalam kegiatan penyuluhan. Antusiasme tersebut juga terlihat selama proses penyampaian materi, diskusi, maupun permainan edukatif, dimana siswa aktif menjawab pertanyaan dan berinteraksi dengan tim pengabdian. Pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta diyakini mampu meningkatkan perhatian motivasi belajar, dan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

Secara keseluruhan, dokumentasi, menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa-siswi maupun pihak sekolah. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai pentingnya vitamin C bagi Kesehatan, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat sejak usia dini melalui peningkatan kesadaran, akan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi khususnya buah dan sayur sebagai sumber vitamin C. Dokumentasi juga menjadi bukti pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan yang mendukung hasil evaluasi pre-tes dan post-tes, yaitu adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti penyuluhan.

4. Simpulan dan Saran

Tingkat keberhasilan penyuluhan dievaluasi melalui pengukuran pengetahuan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang cukup signifikan, Hasil *post-test* menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 30% menjadi 66,67%, atau mengalami peningkatan sebesar 36,67 poin presentase. Sebaliknya kategori pengetahuan cukup mengalami penurunan dari 53,3% menjadi 23,33%, sedangkan kategori kurang juga menurun dari 16,67% menjadi 10%.

serta menurunnya proporsi siswa pada kategori pengetahuan cukup dan kurang setelah pelaksanaan penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan strategi edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya vitamin C, bagi Kesehatan tubuh. Metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya vitamin C, manfaatnya bagi kesehatan, serta cara konsumsinya yang sesuai untuk mendukung pertumbuhan dan menjaga daya tahan tubuh. Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari siswa-siswi maupun pihak sekolah. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai pentingnya vitamin C bagi Kesehatan, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat sejak usia dini melalui peningkatan kesadaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada SDN Ndokon, ngasem, Kabupaten Kediri, yang bersedia dijadikan tempat keberlangsungan kegiatan pengabdian dan penyuluhan, dan Stikes Ganesha

Husada, selaku instansi. Ucapan terimakasih juga kepada rekan-rekan dosen dan pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

6. Daftar Pustaka

- Daswi, D, R. (2024). Vitamin C : Pahlawan Tak Terduga Untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh Remaja. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 5(2). 442-445. <https://jurnal-pharmaconmw.com/jmpm/index.php/jmpm/article/view/482/289>.
- Danial M.A, Nesyant N, Rezky Pratiwi L.B, Aeryanti Bamahry, Rachmat Faisal Syamsu. (2023). Gambaran Asupan Vitamin C Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018. *Fakumi Medical Journal*, 3(10), 743-749.
- Haque A.F, Tri Yanuarto. (2023). Edukasi Pentingnya Konsumsi Vitamin C bagi anak : Manfaat, Dosis dan Tanda Kekurangan di Sekolah Dasar Negeri 15 Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*. 2(2). 71-76. <https://journal.bengkuluinstitute.com/index.php/jp>.
- Octonariz V.Z, Robby. C.P (2025). Analisis Kadar Vitamin C Pada Petai (*parkia speciosa hassk*) yang dibudidayakan di desa Gayam Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan Secara Iodimetri. *Jurnal Analis Farmasi*, 10(1), 109-117.
- Ratnah St, Putri Cahaya Maharani, Aina Nur Aprida, Muh. Feri Saputra, Viviyanti R Labiran, Ersya Parisa Ananda. (2025). Peran Vitamin C Dalam Mendukung Kesehatan Anak: Program Pengabdian Masyarakat Di Upt Spf Dan Tanggul Patompo 1 Makasar. *Jurnal Pengabdian Kefarmasian*. 6(2). 50-54. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medpengabd/index>.
- Safnowandi. (2022). Pemanfaatan Vitamin C Alami Sebagai Antioksidan Pada Tubuh Manusia. *Biocaster: Jurnal Kajian Biologi*. 2(1). 6-13. <https://doi.org/10.36312/bjkb.v2i1.43>.
- Zecha N.R, Julia W.G, Albert M.H, (2024). Literature Review: Pengaruh Pemberian Vitamin C dan E terhadap Biomarker Stres Oksidatif Pada Olahraga Renang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(6). 1235-1243. <http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>