



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Menuju Sumber Daya Manusia (SDM) Unggul Berwawasan Sains dan Teknologi Melalui Refleksi Budaya Kemajapahitan”

Peningkatan Pengetahuan Sumber Vitamin C Sebagai Imunitas Pada Penyuluhan Kader PKK Desa Prambanan, Kebomas Gresik

Sukma Sahadewa¹, Aily Soekanto^{2,*}, Emillia Devi Dwi Rianti³, Hardiyono⁴, Putut Laksminto Emanuel⁵, Putu Oky Ari Tania⁶, Erny⁷, Agusniar Furkani Setiyawati⁸, Fuad Ama⁹,

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya^{1,2,3,4,6,7,8,9}.

Prodi Farmasi Fakultas Kedokteran Hang Tuah⁴,

Email : aylysoekantodr@uwks.ac.id^{2,*} aylysoekantodr@yahoo.com

Abstract

The body's immune system can be improved by one way of providing food in the form of vitamins and foods containing flavonoids which inhibit histamin released by maintaining the stability of the lipid cell envelope. Vitamin c that enters the plasma can fuction to remove strong free radical and protect cells from ROS(Reactive Oxygen Species) axidative substances by improving body conditions. The purpose of Community Service is to provide knowledge of sources of Vitamin C Immunity to PKK successor in Prambanan Village, Kebomas Gresik,. As many 26 people who took part in this community service, before the counselling still did not understand about the content of vitamin c and after the counseling the understood and increased the knowledge of PKK successor about vitamin c which increased from 88,78 % to 97.85 %. The increase in the percentage was obtained from the comparison of the results of the pre test and post test given to PKK successor. So it can be concluded that PKK successor in Prambanan Kebomas Gresik have increased their knowledge of vitamin c which easily obtained in fruits such as as persimmon, tangerine, dutch eggplant which are useful for increasing the immune system.

Keywords: *Vitamin C, Knowledge, Immune system*

Abstrak

Sistim Imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan salah satu cara memberikan makanan berupa vitamin dan makanan yang mengandung bahan flavonoid dimana menghambat histamin yang dilepaskan dengan menjaga kestabilan pembungkus sel lipid. Vitamin c yang masuk dalam plasma dapat berfungsi membuang radikal bebas kuat dan, melindungi sel dari zat oksidatif ROS(reactive oxygen species) dengan memperbaiki kondisi tubuh..Tujuan pengabdian masyarakat untuk memberikan Pengetahuan sumber Vitamin C sebagai Imunitas pada Kader PKK Desa Prambangan Kebomas Gresik. Sebanyak 26 orang yang ikut dalam pengabdian masyarakat ini, sebelum penyuluhan masih belum mengerti tentang kandungan vitamin c dan sesudah penyuluhan menjadi paham dan bertambah peningkatan pengetahuann kader Ibu PKK tentang vitamin c yang mengalami kenaikan dari 88,78 % menjadi 97,85%. Kenaikan prosentase tersebut diperoleh dari perbandingan hasil pre test dan post test yang diberikan pada kader PKK. Sehingga dapat disimpulkan Kader PKK Desa Prambanan Kebomas Gresik menjadi bertambah peningkatan Pengetahuannya tentang vitamin c yang mudah didapat pada buah buahan seperti kesemek, jeruk keprok, terong belanda yang bermanfaat untuk meningkatkan sistim imunitas.

Kata Kunci: *vitamin C, Pengetahuan, Sistim Imunitas*



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Menuju Sumber Daya Manusia (SDM) Unggul Berwawasan Sains dan Teknologi Melalui Refleksi Budaya Kemajapahitan”

PENDAHULUAN

Kondisi sakit dapat terjadi kalau sistem imunitas dalam tubuh seseorang untuk melawan penyakit menurun. Penurunan sistem imunitas ini dapat terjadi adanya xenobiotic yang merupakan zat asing dari luar dan dari dalam tubuh sendiri mengalami gangguan yang menimbulkan perubahan dalam tubuh seperti badan yang tidak terasa nyaman. Diperlukan tambahan nutrisi dan vitamin, berupa senyawa kompleks seperti enzim, flavonoid, mineral, fenolik yang dapat menghambat stabilitas selaput membrane sel untuk tidak mudah pecah yang bila pecah akan keluar histamin. (Zahra, 2021). Vitamin C yang masuk dalam plasma dapat berfungsi membuang radikal bebas kuat dan, melindungi sel dari zat oksidatif ROS (reactive oxygen species) dengan cara memperbaiki kondisi tubuh, (Makmuri, 2020).

Penghalang patogen dan peningkatan pengambilan zat oksidan melalui perbaikan fungsi epitel di sel kulit dapat diberikan vitamin C untuk mencegah timbulnya stress oksidatif dari lingkungan sekitar. Akumulasi dengan meningkatkan sel sistem imunitas untuk melakukan fagositosis zat zat oksidatif, kemotaksis, meningkatkan oksigenasi jaringan sehingga vitamin C berperan pada penurunan patogen tubuh, (Maggini, 2017).

Menurut Ashraff, dan A. Wajid, 2011, Sumber vitamin C didapat dalam kandungan buah buahan, 197mg/100 vitamin c

terdapat di buah jambu monyet, 5 mg mg/100g pada buah apel, 49 mg/100g pada buah jeruk manis, dan 61 mg/100g pada buah mangga.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan yang benar tentang peningkatan pengetahuan sumber vitamin c sebagai imunitas dengan memberikan penyuluhan kepada kader PKK Desa Prambanan Kebomas Gresik.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Penyuluhan Kesehatan di Desa Prmbangan Kebomas Gresik terhadap kader PKK di lakukan pada hari minggu 29 Mei 2022, pada pukul 08.00 – 12 .00 WIB. Peserta sejumlah 26 Orang Ibu ibu yang dengan antusias mengikuti setiap materi yang di sampaikan waktu penyuluhan. Pemberian Materi disampaikan oleh Tim Penyuluh dan mengikut sertakan enam mahasiswa dan Dokter Muda sebagai pendamping penyuluh Pada saat sebelum penyuluhan dilakukan pembagian beberapa lembar pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya berisikan tentang pengetahuan yang berhubungan dengan vitamin C yang di isi oleh peserta dan setelah diberikan materi diminta lagi untuk mengisi pertanyaan. Bentuk pretest dan posttest di lakukan pada penyuluhan ini dan di lakukan tabulasi dengan uji korelasi diharapkan adanya peningkatan atau tidak ada hasil

setelah diberikan pengetahuan tambahan vitamin C.

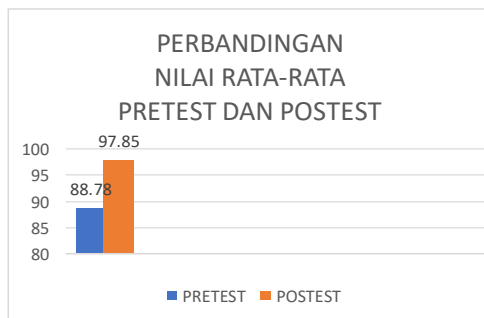
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 15 pertanyaan di berikan waktu penyuluhan di pengabdian masyarakat di desa Prambangan. Pertanyaan yang diajukan mengenai pengetahuan tentang sumber vitamin c, kandungan vitamin c, struktur vitamin c, vitamin yang larut air, buah buahan yang di jumpai sehari hari seperti jambu monyet, jeruk nipis, kiwi, mentimun dengan kandungan vitamin c.

Pada pre test di berikan dulu diawal untuk mengali pengetahuan dari kader PKK tentang sumber vitamin c dan setelah penyuluhan diberikan post test tentang materi yang sudah di jelaskan waktu penyuluhan. Materi yang diberikan waktu penyuluhan meliputi manfaat vitamin c, kandungan vitamin c, dampak kekurangan vitamin c dan kelebihan vitamin c diharapkan.

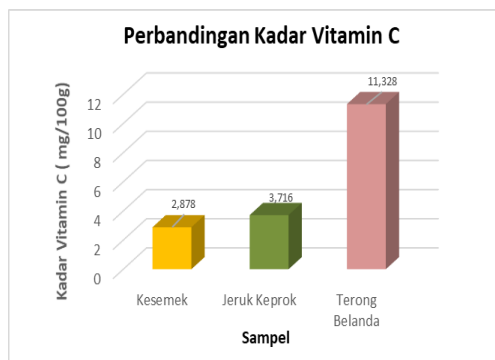
Hasil yang didapat setelah penyuluhan dilihat dari pre tes dan post test maka di dapatkan hasil berikut :

Tabel 1. Perbandingan Nilai rata-rata Pretest dan Postest Penyuluhan sumber Vitamin C



Pada Tabel 1 diatas sebanyak 26 kader PKK yang menjadi peserta penyuluhan dengan hasil persentase didapatkan nilai rata-rata pretest 88.78 % dan post test 97.85 % sehingga ditemukan kenaikan sebesar 9.07 %, dari hasil ini menunjukkan ada peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan mengenai sumber vitamin c. (Kholid, 2012).

Tabel 2. Perbandingan sumber vitamin c pada buah-buahan terong belanda, jeruk keprok, kesemek. (Elfariyanti, 2022)



Pada Tabel 2 menurut penelitian yang dilakukan Elfariyanti tahun 2022 contoh buah-buahan yang merupakan sumber vitamin c terdapat pada buah terong belanda 11,328 mg/100 g., jeruk keprok 3,716 mg/100 g, kesemek 2,878 mg/100g (Hasnah, 2017) . Pengetahuan tentang contoh-contoh buah-buahan sumber vitamin c dapat dipakai sebagai bekal untuk menambah pengetahuan bagi kader PKK di Desa Prambanan Kebomas Gresik. Selain itu, hal tersebut menunjukkan

PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Menuju Sumber Daya Manusia (SDM) Unggul Berwawasan Sains dan Teknologi Melalui Refleksi Budaya Kemajapahitan”

keefektifan penyuluhan sangat berpengaruh terhadap penambahan pengetahuan untuk bekal selanjutnya bagi kader PKK dalam memberikan pelayanan Kesehatan di masyarakat Desa Prambangan Keboma Gresik.

Menurut Maulana (2012), tindakan seseorang banyak dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan yang menjadi dasar untuk perilaku lebih langgeng daripada tidak memiliki pengetahuan yang menjadi dasar untuk berperilaku.



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian Masyarakat di Desa Prambangan Kebomas Gresik.

Tampak pada Gambar 1 dilakukan Penyuluhan Pengabdian Masyarakat, dengan tekun mengerjakan. Pertanyaan-pertanyaan pada lembar questioner yang dibagikan kepada Kader PKK saat pre test dan Post test, bagi peserta yang bisa menjawab dengan benar mendapat hadiah yang telah disediakan panitia pengabdian masyarakat. Hal ini menambah semangat peserta penmas untuk menyimak dan menjawab dengan benar. Saat akhir acara pengabdian masyarakat banyak peserta yang

berlomba menjawab pertanyaan dengan benar dan memborong semua hadiah-hadiah yang telah disediakan.

SIMPULAN

Pada pengabdian masyarakat di Desa Prambangan Kebomas Gresik didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sumber vitamin c sebagai imunitas kepada kader PKK Desa Prambanan Kebomas Gresik.

Para Kader PKK menjadi mengerti buah-buahan yang banyak mengandung vitamin c contoh buah Sumber vitamin c pada buah-buahan terong belanda paling tinggi sebesar 11,328 mg/ 100g dan buah kesemek dengan kadar sebesar 2,878 mg/ 100g, sedangkan pada jeruk keprok sebesar 3,716 mg/100g.

DAFTAR PUSTAKA

A Makmun, F. Islamyah P. Rusli. (2020). Pengaruh Vitamin C Terhadap Sistem Imun Tubuh Untuk Mencegah Dan Sarterapi Covid-19. *Molucca Medica* . Vol. 12, No. 2

Ashraff, M. A., M.J. Maah, I. Yusoff, K. Mahmood, & A. Wajid, 2011, Study of Antioxidant Potential of Tropical Fruit, *Int. Journal of Bioscience, Biochemistry and Bioinformatics* 1(1) 53-57.

Anita, P.D. 2012. Kandungan Vitamin C Buah dan Komponen Minyak Atsiri Kulit Buah Jeruk Keprok



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Menuju Sumber Daya Manusia (SDM) Unggul Berwawasan Sains dan Teknologi Melalui Refleksi Budaya Kemajapahitan”

- (*Citrus nobilis*) Pada Aplikasi). Jakarta. Penerbit Ketinggian yang Berbeda di PT Raja Grafindo Persada. Pp: Lereng Gunung Lawu. 70-71
Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Carr, A.C., Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 9(11), 1211. doi: 10.3390/nu9111211
- Cresna, M., Napitupulu, dan Ratman. 2014. Analisis Vitamin C Pada Buah Pepaya, Sirsak, Srikaya, dan Langsung Yang Tumbuh di Kabupaten Donggala. *Jurnal Akad Kim*, vol.2(3):58-65.
- Efariyanti, Irma Zarwinda, Mardiana, Rahma 2022, Analisis Kandungan Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Buah-Buahan Khas Dataran Tinggi Gayo, Aceh. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Universitas Sriwijaya*, vol 9, No 2.
- Hasnah, Purwanto, N., Budiastara, Y.A. dan Sobir, I.W. 2017. Prediksi Kekerasan Vitamin C, Total Asam Dan Tpt Buah Kesemek (*Diospyros kaki* L) Dengan Spektroskopi NIR. *Jurnal Online*. Institut Pertanian Bogor.
(<https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/85461>).
- Kholid, Ahmad. 2012. Promosi Kesehatan (Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan
- Mustofa A, Suhartatik N.2020. Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. Vol. 4 (1).P: 324-332
- Maulana, D.J., 2012. Promosi Kesehatan. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. Pp : 165-167
- Petrus, E.N. 2018. Uji Aktivitas Antioksidan Air Perasaan Buah Jeruk Keprok Soe (*Citrus nobilis* L.) Dengan Metode DPPH (1,1- Diphenyl-2-Picrylhydrazyl). *Karya Tulis Ilmiah*. Kupang: DIII Farmasi Politeknik Kesehatan Kemenkes.
- Sukmawati, S., Rachmat, K. Dan Nurul, I. 2015. Uji Aktivitas Antioksidan Terong Belanda (*Solanum betaceum* Cav.) Dengan Metode Frap. *Jurnal As-Syifaa* vol 07 (01) : 26-33.