

## **Analisis Efektivitas Suplementasi Sebagai Upaya Penanggulangan Kekurangan Vitamin A : Tinjauan Literatur**

Fauziatul Husna Zirrazaq, Qurrata A'yuni, Resti Fevria

*Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang*

*Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171*

Email : [restifevria@fmipa.unp.ac.id](mailto:restifevria@fmipa.unp.ac.id)

---

### **ABSTRAK**

Vitamin A merupakan salah satu gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati, tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus dipenuhi dari luar (essensial). Kekurangan vitamin A dalam tubuh dapat menyebabkan gangguan seperti *xerophthalmia*, kerusakan kornea mata, buta senja, dan kebutaan pada anak-anak, serta meningkatkan keparahan penyakit menular, hingga resiko kematian. Hingga saat ini, strategi penanggulangan kekurangan vitamin A dilakukan melalui pemberian kapsul vitamin A dosis tinggi pada bayi, balita dan ibu nifas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas suplementasi sebagai upaya penanggulangan kekurangan vitamin A. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan tinjauan pustaka jurnal terbitan 10 tahun terakhir ( $\geq 2010$ ) terkait. Sumber yang digunakan dalam pencarian literatur ini yaitu Google search dan Google scholar. Berdasarkan hasil studi literatur diketahui bahwa pemberian suplementasi vitamin A dapat dijadikan sebagai salah satu cara efektif dalam pencegahan resiko kekurangan vitamin A. Hal ini dapat dilihat dari beberapa kasus seperti malnutrisi pada bayi dan ibu nifas, ISPA serta stunting pada anak menunjukkan pemberian suplementasi vitamin A dapat menurunkan resiko kasus tersebut.

**Kata Kunci: Suplementasi, Penanggulangan, Kekurangan Vitamin A**

---

### **PENDAHULUAN**

Di Indonesia, kekurangan vitamin A merupakan salah satu masalah gizi mikro yang paling umum terjadi, terutama pada anak-anak dan balita. Meskipun kekurangan vitamin A tingkat berat (*xerophthalmia*) sudah jarang ditemui, tetapi kekurangan vitamin A tingkat subklinis atau tingkat yang belum menunjukkan gejala nyata, masih terjadi di masyarakat luas terutama pada kelompok balita. Kekurangan vitamin A tingkat subklinis ini hanya dapat dideteksi dengan memeriksa kadar vitamin A dalam darah di laboratorium (Pratiwi, 2013).

Vitamin A merupakan salah satu gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati, tidak dapat diproduksi oleh tubuh sehingga harus dipenuhi dari luar (essensial). Vitamin A penting untuk penglihatan, pertumbuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Prasetya *et al.* 2017). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa vitamin A merupakan zat gizi yang penting bagi manusia, karena memiliki peran krusial dalam berbagai fungsi tubuh. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan masalah kesehatan serius. Kandungan vitamin A dalam makanan yang kita konsumsi cenderung belum mencukupi dan masih rendah sehingga perlu dipenuhi

dari luar (Kemenkes RI, 2011). Sumber utama vitamin A adalah pigmen karotenoid (umumnya  $\beta$ -karetin) dan retinil ester dari hewan. Senyawa ini diubah menjadi retinol dan kemudian diesterifikasi dengan asam lemak rantai panjang. Hasil dari retinil ester diabsorpsi bersama lemak dan dibawa ke hati untuk disimpan (Pratiwi, 2013).

Vitamin A memiliki peran dalam menurunkan angka kematian dan kesakitan, berperan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia, berperan terhadap sistem kekebalan tubuh, serta berperan memberi perlindungan pada tubuh terhadap infeksi seperti ISPA, campak, dan diare. Kekurangan vitamin A dalam tubuh dapat menyebabkan gangguan seperti *xerophthalmia*, kerusakan kornea, buta senja, dan kebutaan pada anak-anak, serta meningkatkan keparahan penyakit menular, hingga resiko kematian. (Depkes RI, 2009). Gejala kekurangan vitamin A dapat terlihat apabila cadangan vitamin A dalam hati telah berkurang. Defisiensi protein dan Zn akan menghambat pelepasan vitamin A dari hati, sehingga dapat menimbulkan gejala-gejala seperti kekurangan vitamin A. Kekurangan vitamin A dapat disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya konsumsi vitamin A yang rendah, gangguan dalam proses penyerapan di dalam usus halus, gangguan dalam proses penyimpanan di hati, dan gangguan dalam proses konversi provitamin A menjadi vitamin A (Fithriyana, 2018).

Penanggulangan kekurangan vitamin A di Indonesia, khususnya pada balita 6-59 bulan, Departemen kesehatan RI bekerja sama dengan Helen Keller Indonesia (HKI). Hingga saat ini, strategi penanggulangan kekurangan vitamin A dilakukan melalui pemberian kapsul vitamin A dosis tinggi pada bayi, balita dan ibu nifas. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) 2010 persentase anak umur 6-59 bulan yang menerima kapsul vitamin A selama 6 bulan berturut-turut hanya 69,8% dari 90% target nasional (Irianto, 2014). Pemberian kapsul vitamin A diberikan pada balita dua kali setahun dengan dosis 100 ribu IU untuk bayi berusia 6-11 bulan dan 200 ribu IU untuk anak berusia 12-59 bulan. Saat ini Depkes RI bekerja sama dengan HKI melaksanakan aktivitas *kapasiti bulding* untuk program vitamin A di 20 kabupaten di 9 provinsi. Berdasarkan pemaparan diatas, adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas suplementasi sebagai upaya penanggulangan kekurangan vitamin A.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam menyusun artikel ini adalah metode *Literatur Review Article* (LRA) dan tinjauan pustaka, yakni dengan mencari sumber atau literatur dalam bentuk data primer berupa artikel maupun jurnal. Strategi pengumpulan data menggunakan kata kunci (Suplementasi, Penanggulangan, Kekurangan Vitamin A) yang digunakan untuk mencari jurnal terkait. Studi literatur ini menggunakan literatur terbitan 10 tahun terakhir ( $\geq 2010$ ). Adapun sumber yang digunakan dalam pencarian literatur ini yaitu *Google search* dan *Google scholar*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Author	Judul Penelitian	Efektivitas
Rosa, 2020	Efektivitas Suplementasi Vitamin A terhadap Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Akut pada Balita	Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait efektivitas suplementasi vitamin A terhadap kasus infeksi saluran pernapasan akut pada balita, menunjukkan bahwa balita yang tidak mendapat vitamin A 2 kali pertahun mempunyai resiko terhadap ISPA 2,1 kali lebih besar dibandingkan balita yang mendapat vitamin A 2 kali setahun.
Putri, <i>et al.</i> , 2021	Hubungan Suplementasi Vitamin A, Pemberian Imunisasi, dan Riwayat Penyakit Infeksi terhadap Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Mulyorejo, Surabaya	Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait hubungan suplementasi vitamin A terhadap kasus <i>stunting</i> , menunjukkan bahwa anak yang mendapat suplementasi vitamin A tidak lengkap beresiko 0,02 kali lebih besar beresiko mengalami <i>stunting</i> dibandingkan dengan anak yang mendapat suplementasi vitamin A lengkap
Akbarani & Ulfa, 2015	Efektifitas Pemberian Vitamin A pada Ibu 24 Jam Post Partum terhadap Peningkatan Status Gizi Bayi dalam Rangka Penurunan Angka Kematian Bayi	Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait efektivitas pemberian vitamin A pada ibu 24 jam post partum terhadap peningkatan status gizi bayi, menunjukkan bahwa pemberian vitamin A pada ibu nifas setelah 24 jam persalinan memiliki hubungan dengan peningkatan status gizi bayi yang disusainya dengan persentase peningkatan 46,46%

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan jika dilihat dari tabel di atas, menunjukkan pemberian suplementasi vitamin A terhadap beberapa kasus kekurangan vitamin A seperti ISPA, stunting serta malnutrisi pada bayi menunjukkan hasil yang positif. Hal ini dapat dilihat dari besarnya resiko penyakit terhadap anak yang tidak mendapatkan suplementasi vitamin A.

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati. Penggunaan vitamin A dapat mengurangi angka kejadian ISPA dan diare. Kasus ISPA dan diare mengalami penurunan pada anak yang mendapatkan suplemen seng dan vitamin A. Vitamin A dapat membantu memperbaiki epitel intestinal yang rusak akibat infeksi akut. Vitamin A berperan pada proliferasi dan diferensiasi sel-sel serta meningkatkan respon sistem imun (Septa, *et al.* 2015).

Asupan vitamin A merupakan mikronutrien yang berkontribusi dengan kasus *stunting* pada anak usia 12-60 bulan. Anak yang tidak mendapatkan suplementasi vitamin A memiliki resiko 2,40 lebih besar untuk menderita *stunting* jika dibandingkan dengan yang mendapatkan suplementasi vitamin A. Namun, beberapa penelitian tidak sejalan dimana menunjukkan pemberian suplementasi vitamin A tidak berhubungan dengan kasus *stunting* (Fatimah & Fransisca, 2020). Seperti pernyataan Putri *et al.* (2021) pemberian suplementasi vitamin A terhadap kasus *stunting* tidak mencegah secara langsung terjadinya *stunting* pada balita. Pemberian suplementasi merupakan salah satu cara pencegahan penyakit. Suplementasi dasar lengkap belum tentu menjamin anak dapat terhindar dari suatu penyakit. Ada beberapa hal yang bisa memengaruhi efektifitas maupun manfaat pemberian suplementasi yaitu kualitas atau standar vaksin yang didapat anak/

Status vitamin A pada kebanyakan bayi baru lahir termasuk dalam kategori ambang batas bawah, dan ketika ibu menyusui memiliki asupan vitamin A yang tidak cukup maka peluang bayi mengalami kekurangan vitamin A semakin besar. Sehingga pemberian vitamin A dosis tinggi segera setelah melahirkan juga dapat meningkatkan konsentrasi vitamin A dalam ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian Bando & Cicik (2018) yang menyatakan bahwa pemberian suplementasi vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas dapat memperbaiki status vitamin A pada ibu dan bayi, juga dapat menurunkan morbiditas pada bayi. Retinol ditransfer ke dalam susu dalam dua cara yaitu melalui protein yang mengikat retinol (RBP) dan melalui kilo mikron (Maryani, 2019). Sehingga suplementasi vitamin A dapat meningkatkan konsentrasi retinol ASI untuk bayi dan menurunkan lamanya infeksi saluran pernapasan dan demam pada bayi yang disusui.

Secara garis besar, pemberian suplementasi vitamin A efektif untuk sebagai upaya penanggulangan kekurangan vitamin A. Meskipun terkadang memiliki kekurangan, pemberian suplementasi dapat dilakukan sebagai pencegahan dari penyakit akibat kekurangan vitamin A. Untuk itu dapat dilakukan dengan program pemberian vitamin A. Keberhasilan program pemberian vitamin A dapat diwujudkan melalui penggalangan komitmen bersama untuk melaksanakannya. Peran pemerintah beserta jajaran yang terlibat serta lintas sektor sangatlah penting untuk menentukan keberhasilan (Hasnah & Dian, 2023). Masyarakat memerlukan pengetahuan tentang pentingnya vitamin A. Selain itu, petugas kesehatan yang bertugas dapat memberikan pengetahuan

akan pentingnya vitamin A pada anak supaya orang tua pasien menyadari pentingnya vitamin A untuk anak (Tarigan, *et al.*, 2019).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil studi literatur diketahui pemberian suplementasi vitamin A sebagai upaya penanggulangan kekurangan vitamin A merupakan salah satu metode yang efektif. Beberapa kasus seperti malnutrisi pada bayi dan ibu nifas, ISPA serta *stunting* pada anak menunjukkan pemberian suplementasi vitamin A dapat menurunkan resiko kasus tersebut. Namun, hal ini juga menunjukkan kekurangan akibat beberapa faktor. Meskipun begitu, pemberian suplementasi vitamin A dapat dijadikan sebagai langkah pencegahan resiko kekurangan vitamin A.

## **REFERENSI**

- Akbarani, R., Ulfa, N. H. 2015. Efektifitas Pemberian Vitamin A pada Ibu 24 Jam Post Partum terhadap Peningkatan Status Gizi Bayi dalam Rangka Penurunan Angka Kematian Bayi. *The Journal of Midwifery*, 2(1).
- Fatimah, D., Fransisca, C. 2020. Hubungan Pemberian Kapsul Vitamin A dan Pengetahuan *Caregiver* dengan *Stunting* pada Anak Usia 24-59 bulan. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4).
- Bado H., Cicik M. 2018. Analisis Suplementasi Vitamin A pada Ibu Nifas, Kelengkapan Imunisasi Dasar, dan PHBS terhadap Mordibitas Bayi. *Jurnal KESMAS*, 7(6).
- Fithriyana, R. 2018. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Vitamin A Dengan Pemberian Vitamin A Pada Balita Di Desa Kuantan Sako Tahun 2016. *Jurnal Doppler*, 2(1): 50-57.
- Hasnah, F., Dian, P. A. 2023. Analisis Program Pemberian Vitamin A pada Bayi, Balita dan Ibu Nifas Berdasarkan Segitiga Kebijakan. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Irianto, Kus. 2014. *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: Irama Widya.
- Maryani, D. 2019. Suplementasi vitamin A bagi Ibu *Post Partum* dan Bayi. *OKSITOSIN KEBIDANAN*, VI(1): 9-15.
- Prasetya, H., Isradji, I., Suparmi, Hardec, A., Fahryzal, M., Azizah, L.D., Ashar, D.F.U., 2017. Perbandingan Aktivitas Antioksidan dan Toksisitas Antara Drop Vitamin A dari Karotenoid Kulit Pisang Ambon dan  $\beta$ -Karoten. *Majalah Kedokteran Bandung (MKB)*, 49(1): 1-7.

- Pratiwi, Y. S. 2013. Kekurangan Vitamin A (KVA) Dan Infeksi. *THE INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCE*, 3 (2): 207-210.
- Putri, M. G., Roedi, I., Indri, S. M. 2021. Hubungan Suplementasi Vitamin A, Pemberian Imunisasi, dan Riwayat Penyakit Infeksi terhadap Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Puskesmas Mulyorejo, Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 10(1): 72-79.
- Rosa, E. F. 2020. Efektivitas Suplemenasi Vitamin A terhadap Kejadian Infeksi saluran Pernapasan Akut pada Balita. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 16(1): 26-37.
- Tarigan, A., Celine, G. S. Wahyu, N. 2019. Pemberian Vitamin A dengan kejadian ISPA Bagian Atas pada Balita di Puskesmas Satelit Bandarlampung. *Wellnes and healthy magazine*, 1(1): 133-138.