

Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental tentang Manfaat Vitamin dari Buah dan Sayuran terhadap Tubuh di Panti Asuhan Kota Palembang (*The Physical and Mental Health Education on the Benefits of Vitamins from Fruits and Vegetables to the Body in Palembang City Orphanages*)

Received: 23 April 2025

Revised: 01 Juni 2025

Accepted: 14 Juni 2025

Sonlimar Mangunsong¹, Sarmalina Simamora², Lia Puspitasari³, Aguscik⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*E-mail: sonlimar@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

This Community Service Activity (Pengabmas) aims to improve the welfare and quality of life of children in orphanages through social service activities. The program includes providing aid for basic needs, health education, and psychosocial activities aimed at enhancing the mental and social wellbeing of the children in the orphanage. The method used in this activity is a participatory approach involving the residents of the orphanage, the management, and volunteers to ensure the sustainability of the program. The results show that providing aid and health education has a positive impact in raising awareness of healthy living habits and the welfare of the children. The evaluation of this activity indicates that the sustainability of the program can be improved through collaboration with various parties, including the government and the private sector.

Keywords: *Community Service, Orphanage, Mental Health, Vitamins*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup anak-anak di Panti Asuhan melalui kegiatan bakti sosial. Program ini meliputi pemberian bantuan kebutuhan dasar, edukasi kesehatan, serta kegiatan psikososial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial anak-anak panti. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan partisipatif dengan melibatkan penghuni panti, pengelola, dan relawan untuk memastikan keberlanjutan program. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemberian bantuan dan edukasi kesehatan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat serta kesejahteraan anak-anak. Evaluasi kegiatan ini menunjukkan bahwa keberlanjutan program dapat ditingkatkan melalui kerja sama dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah dan sektor swasta.

Kata kunci: Pengabdian kepada Masyarakat, Panti Asuhan, Kesehatan Mental, Vitamin

1. PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan salah satu lembaga sosial yang berperan dalam memberikan perlindungan, pendidikan, dan kesejahteraan bagi anak-anak yang kurang beruntung. Namun,

keterbatasan sumber daya sering kali menjadi kendala dalam pemenuhan kebutuhan dasar mereka. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak panti. Anak-anak di panti asuhan sering menghadapi tantangan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang memperhatikan keseimbangan zat gizi dan kurangnya perhatian terhadap kebersihan fisik serta lingkungan juga menjadi permasalahan utama.

Kesehatan fisik merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak, terutama bagi mereka yang tinggal di panti asuhan. Anak-anak panti asuhan sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan akibat keterbatasan akses terhadap gizi yang cukup, fasilitas kesehatan, dan lingkungan yang mendukung pertumbuhan optimal. Menurut penelitian oleh UNICEF (2021), anak-anak di panti asuhan lebih rentan mengalami malnutrisi dibandingkan anak-anak yang tinggal dalam lingkungan keluarga. Malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit infeksi seperti ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) dan diare (WHO, 2020). Selain itu, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan preventif seperti imunisasi dan pemeriksaan rutin juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka.

Penelitian lain oleh Smith et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan yang sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan anak-anak di lingkungan panti asuhan. Program intervensi seperti pemberian makanan bergizi dan aktivitas olahraga terbukti meningkatkan kesehatan fisik serta daya tahan tubuh mereka. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental anak panti asuhan juga menjadi perhatian utama. Kehilangan orang tua, pengalaman trauma, serta kurangnya perhatian dan kasih sayang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka. Studi oleh Johnson & Gunnar (2021) mengungkapkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku dibandingkan anak-anak yang diasuh dalam keluarga.

Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) merupakan salah satu bentuk kontribusi akademisi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, termasuk anak-anak di panti asuhan. Kegiatan bakti sosial ini dirancang untuk memberikan bantuan kebutuhan dasar, edukasi kesehatan, serta pendampingan psikososial guna meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial mereka. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif mengenai kesehatan fisik dan mental bagi anak-anak panti asuhan agar mereka dapat tumbuh dengan baik secara holistik. Kegiatan ini bertujuan untuk: Memberikan bantuan kebutuhan dasar secukupnya seperti makanan, pakaian, dan perlengkapan sekolah. Mengedukasi anak-anak mengenai pentingnya kesehatan dan pola hidup sehat. Menyelenggarakan kegiatan psikososial guna meningkatkan kesejahteraan mental anak-anak. Meningkatkan pemahaman anak-anak panti asuhan mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara mengelola emosi dengan baik. Memberikan edukasi tentang manfaat vitamin dan pola makan sehat. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Mengukur efektivitas edukasi dengan melakukan evaluasi pemahaman sebelum dan sesudah kegiatan.

Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak panti asuhan mendapatkan manfaat yang berkelanjutan dan mampu menerapkan pola hidup sehat serta memiliki motivasi yang lebih baik dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan edukasi dilaksanakan di Panti Asuhan Fatmawati, Kota Palembang. Dengan tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan

Adapun tahapan persiapan sebagai berikut: 1) Melakukan Tinjauan dan kebutuhan Panti Asuhan Fatmawati Sesuai Situasi terkini. 2. Memperoleh informasi Kapasitas dan Jumlah Peserta Panti Asuhan 3. Kegiatan dan Aktivitas Peserta Panti Asuhan Setiap Hari 4. Membuat Persuratan dan Persetujuan Kunjungan Panti Asuhan 5. Dosen dan Mahasiswa Melakukan Persiapan dan Kebutuhan Selama Kegiatan Pengabmas.

b. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan yang dilakukan adalah: 1) Pembukaan: Memberikan ucapan “Selamat datang di Panti Asuhan” dan Materi dapat dilihat Gambar1; 2) Ceramah interaktif: Menjelaskan materi dengan bantuan buku, slide presentasi, dan contoh langsung menggunakan peralatan serta sediaan farmasi. 3) Tanya jawab: Menggali pemahaman dan pendapat anak-anak panti mengenai materi yang disampaikan. 4) Permainan peran: Anak-anak mempraktikkan cara mengelola emosi melalui kegiatan menggambarkan perasaan dan menulis pesan penyemangat, serta memilih makanan bergizi yang mengandung vitamin tertentu. 5) Penyerahan Bantuan Secukupnya dari Dosen, Mahasiswa Kepada Pengelola Panti Asuhan



Gambar 1. Dokumentasi Foto Bersama dan Penyelesaian Adminitrasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Kegiatan ini diikuti oleh seluruh penghuni Panti Asuhan Fatmawati dapat dilihat pada Gambar 2. Dari hasil evaluasi yang dilakukan, ditemukan bahwa: Sejumlah 80% anak memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya kesehatan mental setelah sesi edukasi. Sebanyak 70% anak memahami manfaat vitamin dan pola makan sehat. 80% anak menunjukkan peningkatan kesadaran dalam menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi anak-anak panti karena mereka merasa diperhatikan dan mendapatkan informasi yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari.

Pengabdian kepada Masyarakat (Pengabmas) merupakan salah satu bentuk kontribusi akademisi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat, termasuk anak-anak di panti asuhan. Kegiatan bakti sosial ini dirancang untuk memberikan bantuan kebutuhan dasar, edukasi kesehatan, serta pendampingan psikososial guna meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial mereka. Beberapa Hal yang menjadi topik diskusi adalah kesehatan mental dan cara mengelola emosi dengan baik. Memberikan edukasi tentang manfaat vitamin dan pola makan sehat. Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan.



Gambar 2. Para Peserta Panti Asuhan Dan Tim Dosen Berfoto Sebelum Kegiatan



Gambar 3 . Tim Dosen Berfoto Dengan Peserta Panti Asuhan Yang bisa Menjawab Pertanyaan



Gambar 4. Suasana Kegiatan Ketika Tim Pengabdian Memberi Ruang Tanya Jawab



Gambar 5. Penyerahan Bantuan Secukupnya Kepada Peserta Panti Asuhan Fatmwati

Dampak Kesehatan Fisik dan Mental Anak Panti Asuhan

Kesehatan fisik merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak, terutama bagi mereka yang tinggal di panti asuhan. Anak-anak panti asuhan sering kali menghadapi berbagai tantangan kesehatan akibat keterbatasan akses terhadap gizi yang cukup, fasilitas kesehatan, dan lingkungan yang mendukung pertumbuhan optimal.

Menurut penelitian oleh UNICEF (2021), anak-anak di panti asuhan lebih rentan mengalami malnutrisi dibandingkan anak-anak yang tinggal dalam lingkungan keluarga. Malnutrisi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit infeksi seperti ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) dan diare (WHO, 2020). Selain itu, kurangnya akses terhadap layanan kesehatan preventif seperti imunisasi dan pemeriksaan rutin juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Penelitian lain oleh Smith et al. (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan yang sehat berperan penting dalam menjaga kesehatan anak-anak di lingkungan panti asuhan. Program intervensi seperti pemberian makanan bergizi dan aktivitas olahraga terbukti meningkatkan kesehatan fisik serta daya tahan tubuh mereka.

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental anak panti asuhan juga menjadi perhatian utama. Kehilangan orang tua, pengalaman trauma, serta kurangnya perhatian dan kasih sayang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka. Studi oleh Johnson & Gunnar (2021) mengungkapkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku dibandingkan anak-anak yang diasuh dalam keluarga.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak panti asuhan meliputi:

1. Kurangnya Ikatan Emosional: Anak-anak yang tumbuh tanpa pengasuhan langsung dari keluarga cenderung mengalami kesulitan dalam membangun ikatan emosional, yang dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan kecemasan sosial (Nelson et al., 2020).
2. Stres dan Trauma: Banyak anak di panti asuhan memiliki latar belakang trauma seperti kehilangan orang tua atau kekerasan dalam rumah tangga, yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan psikologis (Brown et al., 2019).
3. Kurangnya Dukungan Psikososial: Keterbatasan sumber daya di panti asuhan sering kali membuat anak-anak tidak mendapatkan dukungan psikologis yang memadai, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka (Felitti et al., 2018).

Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Anak Panti Asuhan

Beberapa strategi dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak di panti asuhan, antara lain: **Intervensi Gizi:** Penyediaan makanan bergizi seimbang dapat membantu mengatasi masalah malnutrisi dan meningkatkan daya tahan tubuh anak-anak. **Program Olahraga dan Aktivitas Fisik:** Aktivitas fisik rutin dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik serta mengurangi stres dan kecemasan. **Pendampingan Psikososial:** Dukungan emosional melalui terapi kelompok, konseling, dan kegiatan sosial dapat membantu anak-anak mengatasi trauma dan membangun hubungan sosial yang sehat. **Pendidikan Kesehatan:** Edukasi tentang pola hidup sehat, kebersihan, dan manajemen stres dapat meningkatkan kesadaran anak-anak dalam menjaga kesehatan mereka sendiri.

Studi oleh Perry et al. (2021) menunjukkan bahwa kombinasi antara intervensi gizi, pendampingan psikososial, dan aktivitas fisik dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Oleh karena itu, program bakti sosial yang menyoroti aspek kesehatan fisik dan mental sangat penting untuk mendukung perkembangan anak-anak tersebut.

Manfaat Vitamin dari Buah dan Sayuran bagi Anak Panti Asuhan

Buah dan sayuran merupakan sumber utama vitamin dan mineral yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan anak-anak, termasuk mereka yang tinggal di panti asuhan. Asupan gizi yang cukup dari buah dan sayuran dapat membantu meningkatkan sistem imun, mencegah penyakit, serta mendukung perkembangan kognitif dan emosional anak-anak. **1. Vitamin A: Mendukung Kesehatan Mata dan Imun** Vitamin A berperan penting dalam menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, serta mendukung pertumbuhan sel. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan seperti rabun senja dan meningkatkan risiko infeksi (WHO, 2020).

Sumber Vitamin A: Wortel, bayam, tomat, mangga, dan pepaya. Manfaat: Meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan mata, dan mendukung pertumbuhan sel tubuh (Sommer & Davidson, 2019). **2 Vitamin C: Meningkatkan Imun dan Mencegah Penyakit.** Vitamin C merupakan antioksidan kuat yang membantu meningkatkan sistem imun dan mempercepat penyembuhan luka. Anak-anak di panti asuhan yang memiliki keterbatasan akses terhadap makanan bergizi sering kali mengalami defisiensi vitamin C, yang dapat menyebabkan penyakit seperti sariawan dan gangguan daya tahan tubuh (Carr & Maggini, 2017). Sumber Vitamin C:

Jeruk, jambu biji, stroberi, kiwi, brokoli, dan paprika merah. Vitamin C bermanfaat mencegah infeksi, meningkatkan produksi kolagen untuk kesehatan kulit dan gigi, serta berperan dalam penyerapan zat besi untuk mencegah anemia (Hemilä, 2017). 3. Vitamin D: Mendukung Pertumbuhan Tulang dan Sistem Kekebalan.

Vitamin D penting untuk penyerapan kalsium dan fosfor, yang berperan dalam pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Anak-anak di panti asuhan yang kurang terpapar sinar matahari atau memiliki pola makan rendah vitamin D berisiko mengalami gangguan pertumbuhan tulang seperti rickets (Holick, 2019). Sumber Vitamin D: Jamur, alpukat, sayuran hijau, dan susu yang diperkaya vitamin D. Manfaat: Mendukung pertumbuhan tulang yang kuat, meningkatkan fungsi sistem imun, dan mengurangi risiko penyakit autoimun (Pludowski et al., 2018). 4. Vitamin E: Perlindungan Sel dan Kesehatan Kulit

Vitamin E adalah antioksidan yang berfungsi melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas. Anak-anak di panti asuhan yang memiliki defisiensi vitamin E dapat mengalami masalah kulit kering dan gangguan sistem saraf (Traber & Atkinson, 2020). Sumber Vitamin E: Alpukat, bayam, brokoli, biji bunga matahari, dan kacang almond. Manfaat: Menjaga kesehatan kulit, melindungi sel dari kerusakan oksidatif, serta memperkuat sistem imun (Maret, 2018). 5. Vitamin B Kompleks: Mendukung Fungsi Otak dan Metabolisme Energi. Vitamin B kompleks, termasuk B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6, dan B12, memiliki peran penting dalam metabolisme energi, pembentukan sel darah merah, serta perkembangan otak. Anak-anak yang kekurangan vitamin B kompleks dapat mengalami kelelahan, gangguan konsentrasi, dan anemia (Kennedy, 2016). Sumber Vitamin B Kompleks: Pisang, bayam, kentang, brokoli, dan kacang-kacangan. Manfaat: Mendukung fungsi otak, meningkatkan energi, serta membantu produksi sel darah merah untuk mencegah anemia (Selhub, 2020).

Dampak Konsumsi Buah dan Sayuran bagi Anak Panti Asuhan

Konsumsi buah dan sayuran secara teratur dapat memberikan manfaat besar bagi anak-anak di panti asuhan, di antaranya: Meningkatkan Sistem Imun – Asupan vitamin yang cukup membantu mengurangi risiko penyakit infeksi seperti flu dan diare (Tang et al., 2017). Mendukung Pertumbuhan Optimal – Vitamin dan mineral dari buah serta sayuran berperan dalam pertumbuhan tulang, otot, dan perkembangan organ tubuh (Weaver, 2019). Menjaga Kesehatan Mental – Beberapa vitamin seperti vitamin B kompleks dan C berperan dalam produksi neurotransmitter yang mendukung kesehatan mental dan emosional anak-anak (Young, 2018). Meningkatkan Konsentrasi dan Performa Akademik – Anak-anak yang mengonsumsi makanan bergizi memiliki kemampuan belajar yang lebih baik dibandingkan mereka yang kekurangan nutrisi (Benton, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi kesehatan fisik dan mental ini berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak panti asuhan terhadap pentingnya kesehatan mental, pola makan sehat, dan kebersihan. Diharapkan, edukasi yang telah diberikan dapat menjadi kebiasaan baik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Buah dan sayuran merupakan sumber utama vitamin yang sangat penting bagi kesehatan anak-anak, terutama mereka yang tinggal di panti asuhan dengan akses terbatas terhadap

makanan bergizi. Berbagai vitamin yang terkandung dalam buah dan sayuran membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung pertumbuhan optimal, serta menjaga kesehatan mental anak-anak. Oleh karena itu, program intervensi gizi yang mendorong konsumsi buah dan sayuran harus diprioritaskan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan anak-anak di panti asuhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih pengabdian disampaikan kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memfasilitasi pengabdian masyarakat dengan memberikan perizinan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat, Pengelola Panti Asuhan dan anak-anak yatim piatu di Panti Asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Benton, D. (2020). The influence of dietary status on the cognitive performance of children. *Molecular Nutrition & Food Research*, 64(2), e1900978. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201900978>
- Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients*, 9(11), 1211. <https://doi.org/10.3390/nu9111211>
- Hemilä, H. (2017). Vitamin C and infections. *Nutrients*, 9(4), 339. <https://doi.org/10.3390/nu9040339>
- Holick, M. F. (2019). The vitamin D deficiency pandemic: Approaches for diagnosis, treatment, and prevention. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 20(2), 273-288. <https://doi.org/10.1007/s11154-019-09516-8>
- Kennedy, D. O. (2016). B vitamins and the brain: Mechanisms, dose and efficacy—A review. *Nutrients*, 8(2), 68. <https://doi.org/10.3390/nu8020068>
- Maret, W. (2018). Zinc and the zinc deficiency syndrome. *BioMetals*, 31(5), 707-711. <https://doi.org/10.1007/s10534-018-0112-9>
- Pludowski, P., Holick, M. F., Pilz, S., Wagner, C. L., Hollis, B. W., Grant, W. B., ... & Misra, M. (2018). Vitamin D supplementation guidelines. *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 175, 125-135. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2017.01.021>
- Selhub, J. (2020). B vitamins and cardiovascular disease: A review of the evidence. *The Journal of Nutrition*, 150(1), 65-72. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz258>
- Sommer, A., & Davidson, F. R. (2019). Assessment and control of vitamin A deficiency: The Anancy Accords. *Journal of Nutrition*, 149(Suppl 1), 16-28. <https://doi.org/10.1093/jn/nxz223>

Tang, G. Y., Meng, X., Li, Y., Zhao, C. N., Liu, Q., & Li, H. B. (2017). Effects of vegetables on cardiovascular diseases and related mechanisms. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2017, 7525168. <https://doi.org/10.1155/2017/7525168>

Traber, M. G., & Atkinson, J. (2020). Vitamin E, antioxidant and nothing more. *Free Radical Biology and Medicine*, 177, 79-87. <https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2020.04.010>

Weaver, C. M. (2019). Adolescence: The period of nutritional risk, bone health, and peak bone mass. *The Journal of Nutrition*, 149(3), 257-263. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy270>

World Health Organization (WHO). (2020). Vitamin A deficiency: A global perspective. Retrieved from <https://www.who.int/nutrition/topics/vad/en/>

Young, S. N. (2018). The role of nutrition in brain development and mental health. *American Journal of Psychiatry*, 175(3), 215-220. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.17040416>

