

Bulan Vitamin A

Seksi Gizi

Setiap bulan Februari dan Agustus yang merupakan Bulan Vitamin A, diposyandu atau di fasilitas kesehatan dibagikan vitamin A secara gratis untuk anak balita.

Kurang Vitamin A (KVA) masih merupakan masalah yang tersebar di seluruh dunia terutama di negara berkembang dan dapat terjadi pada semua umur terutama pada masa pertumbuhan. Salah satu dampak kurang vitamin A adalah kelainan pada mata yang umumnya terjadi pada anak usia 6 bulan –4 tahun yang menjadi penyebab utama kebutaan di negara berkembang.

Kurang Vitamin A pada anak biasanya terjadi pada anak yang menderita Kurang Energi Protein (KEP) atau gizi buruk sebagai akibat asupan zat gizi sangat kurang, termasuk zat gizi mikro dalam hal ini vitamin A. Anak yang menderita kurang vitamin A mudah sekali terserang infeksi seperti infeksi saluran pernafasan akut, campak, cacar air, diare dan infeksi lain karena daya tahan anak menurun. Namun masalah kekurangan vitamin A dapat juga terjadi pada keluarga dengan penghasilan cukup. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan orang tua terutama ibu tentang gizi yang baik. Gangguan penyerapan pada usus juga dapat menyebabkan kekurangan vitamin A.

Pemerintah dalam menyikapi masalah tentang kekurangan vitamin A melalui suplementasi Vitamin A dosis tinggi kepada anak balita.

Sasaran program ini adalah balita dari usia 6 bulan sampai dengan 59 bulan. Vitamin A yang dibagikan adalah vitamin A dosis tinggi. Ada 2 jenis vit A yang diberikan yaitu yang biru (100.000 IU) untuk bayi usia 6 sd 11 bulan, dan yang merah (200.000 IU) untuk usia 12 sd 59 bulan. Sasaran pemberian vit. A bulan Februari 2016 di Provinsi Bali yaitu Untuk jumlah Bayi usia 6-11 bulan L=16.426 P=15.758, sedangkan untuk jumlah balita usia 12-59 bulan L=132.898, P=127.885

Serta tak ketinggalan pula bagi ibu nifas (menyusui bayi hingga usia 42 hari). Hal ini dilakukan karena berdasarkan kajian berbagai studi ditemukan bahwa Vitamin A merupakan zat gizi yang sangat diperlukan bagi manusia, karena zat gizi ini sangat penting agar proses-proses fisiologis dalam tubuh berlangsung secara normal, termasuk pertumbuhan sel, meningkatkan fungsi penglihatan, meningkatkan imunologis dan pertumbuhan badan. Pemberian vitamin A dosis tinggi selain diberikan pada anak balita, ibu nifas tapi diberikan juga pada kasus dengan keadaan tertentu seperti anak menderita xeroptalmia, campak dan gizi buruk.

Sasaran pemberian Vitamin A		
Sasaran	Dosis	Frekuensi
Bayi 6-11 bulan	Kapsul biru (100.000 SI)	1 kali
Balita 12-59 bulan	Kapsul merah (200.000 SI)	2 kali
Ibu nifas 0-42 hari	Kapsul merah (200.00 SI)	2 kali
Bayi dan balita dengan penyakit xeroptalmia, campak dan gizi buruk	Sesuaikan dengan umur	2 kali

Mungkin ada yang penasaran, kenapa sih kita harus mengkonsumsi Vitamin A? Seberapa penting Vitamin A untuk tubuh kita? Berikut penjelasan mengenai vitamin A :

Vitamin A adalah salah satu zat gizi penting yang larut dalam lemak dan disimpan dalam hati, tidak dapat dibuat oleh tubuh, sehingga harus dipenuhi dari luar. Mengkonsumsi vitamin A bagi balita sangat banyak manfaatnya, seperti :

- Meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi seperti campak dan diare.
- Membantu proses penglihatan dalam adaptasi terang ke tempat yang gelap.
- Mencegah kelainan pada sel –sel epitel termasuk selaput lender mata.
- Mencegah terjadinya proses metaplasia sel –sel epitel sehingga kelenjar tidak memproduksi cairan yang dapat menyebabkan kekeringan mata.
- Mencegah terjadinya kerusakan mata hingga kebutaan.
- Vitamin A esensial untuk membantu proses pertumbuhan

Sumber vitamin A banyak terdapat pada

- Air Susu Ibu (ASI)
- Bahan Makanan hewani seperti : hati, kuning telur, ikan, daging, ayam dan bebek.
- Buah –buahan warna kuning dan jingga seperti Pepaya, Mangga masak, Alpukat, Jambu Merah dan Pisang.
- Sayuran yang berwarna hijau tua dan berwarna jingga seperti : Bayam, Tomat, Wortel.
- Bahan makanan yang difortifikasi/diperkaya dengan vitamin A seperti margarine, susudan mie instant.

Teknis pelaksanaan pemberian vitamin A

Vitamin A dosis tinggi diberikan kepada seluruh anak balita umur 6-59 bulan secara serentak, dimana untuk :

- Bayi (6-11 bulan) pada bulan Pebruari atau bulan Agustus
- Anak balita (12-59 bulan) pada bulan Pebruari dan Agustus

Tenaga pelaksana pemberian vitamin A adalah tenaga kesehatan seperti : dokter, perawat, bidan, tenaga gizi, atau kader kesehatan yang telah dilatih.

Cara pemberian vitamin A

Cara pemberian kapsul pada bayi dan anak balita :

- Berikan kapsul biru (100.000 SI) untuk bayi dan kapsul merah (200.000 SI) untuk balita
- Potong ujung kapsul dengan menggunakan gunting yang bersih
- Pencet kapsul dan pastikan anak menelan semua isi kapsul dan tidak membuang sedikitpun isi kapsul.
- Untuk anak yang sudah bisa menelan dapat diberikan langsung 1 kapsul untuk diminum

Cara pemberian kapsul Vit A dosis tinggi pada ibu nifas :

- Diberikan segera setelah melahirkan dengan cara meminum langsung 1 (satu) kapsul
- Kemudian minum 1(satu) kapsul lagi 24 jam setelah pemberian kapsul pertama

Tempat pemberian vitamin A

Vitamin A diberikan secara gratis di sarana fasilitas pelayanan kesehatan, seperti : RS, Puskesmas, Postu, polindes, praktek dokter/bidan swasta, posyandu, sekolah, TK, dan PAUD

Nah, Bulan Februari sudah berjalan, saatnya membawa balita ke posyandu untuk mendapatkan vitamin A. Dan bagi ibu yang mungkin tidak sempat datang ke posyandu karena ada keperluan mendesak, datanglah ke bidan desa atau ke Puskesmas terdekat untuk mendapatkan kapsul Vitamin A secara gratis