



Pentingnya Vitamin A Pada Mata

Muhammad Afda Nuzula

Universitas Duta Bangsa

muhafda@gmail.com

Salsabila Audrina Putri

Universitas Duta bangsa

Salsabilaaudrina03@gmail.com

Shelina Dwi Ambarwati

Universitas Duta Bangsa

shelinaada@gmail.com

Febi Yuspa Nastiti

Universitas Duta Bangsa

febiyuspa@gmail.com

Liss Dyah Dewi Arini

Universitas Duta Bangsa

Alamat: Jl. K.H Samanhudi No.93, Sondakan, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147

Korespondensi penulis : muhafda@gmail.com

Abstract.

The recent increase in eye health issues among children is suspected to be due to a lack of vitamin A or exposure to radiation from electronic devices. Controlling children's use of electronic technology poses a challenge for both society and parents. Active involvement of the government and the community is needed to address this issue. Vitamin A supplements have become a common strategy in preventing and addressing vitamin A deficiency in public health programs. The prevalence of blindness in Indonesia is of serious concern, with the highest rate in Southeast Asia. Vitamin A is essential in maintaining eye and overall body health. Efforts to provide vitamin A supplements are an effective strategy in preventing and addressing vitamin A deficiency. Additionally, vitamin A plays a role in maintaining reproductive organ health, protecting the body from the risk of cancer and chronic diseases, and strengthening the immune system. Vitamin A deficiency can lead to visual impairment, anemia, and decreased immunity to infections. Attention to vitamin A intake in daily diet is crucial, but maintaining a balance is necessary to avoid toxicity. Awareness and education about the importance of vitamin A need to be enhanced, and the government and society must work together to prevent and address issues related to vitamin A deficiency.

Keywords: Eyes, health, vitamin A.

Abstrak.

Masalah kesehatan mata pada anak-anak meningkat belakangan ini, diduga karena kekurangan vitamin A atau paparan radiasi dari perangkat elektronik. Kontrol terhadap penggunaan teknologi elektronik pada anak-anak menjadi tantangan bagi masyarakat dan orang tua. Peran aktif pemerintah dan masyarakat diperlukan dalam mengatasi masalah ini. Suplemen vitamin A telah menjadi strategi umum dalam mencegah dan mengatasi kekurangan vitamin A dalam program kesehatan masyarakat. Kondisi kebutaan di Indonesia menjadi perhatian serius, dengan tingkat kebutaan tertinggi di Asia Tenggara. Vitamin A penting dalam menjaga kesehatan mata dan tubuh secara keseluruhan. Upaya pemberian suplemen vitamin A merupakan strategi yang efektif dalam mencegah dan mengatasi kekurangan vitamin A. Selain itu, vitamin A juga berperan dalam menjaga kesehatan organ reproduksi, melindungi tubuh dari risiko kanker dan penyakit kronis, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan, anemia, dan penurunan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Perhatian terhadap asupan vitamin A dalam diet sehari-hari sangat penting, namun perlu menjaga keseimbangan asupan agar tidak terjadi keracunan. Kesadaran dan edukasi tentang pentingnya vitamin A harus ditingkatkan, dan pemerintah serta masyarakat harus bersama-sama melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan masalah kekurangan vitamin A.

Kata kunci: Mata, Kesehatan Vitamin A

LATAR BELAKANG

Belakangan ini, banyak anak mengalami masalah kesehatan mata, mungkin disebabkan oleh kekurangan vitamin A atau paparan radiasi dari perangkat seperti komputer, televisi, laptop, konsol permainan, dan ponsel pintar. Aktivitas anak-anak semacam itu sulit dikendalikan karena teknologi elektronik telah merajalela dalam kehidupan mereka. Pertanyaannya sekarang adalah sejauh mana masyarakat dan orang tua dapat mengontrol penggunaan permainan anak-anak tersebut. Mungkin peran pemerintah dan masyarakat perlu memiliki program untuk mengatasi masalah ini yang kini meresahkan kehidupan sehari-hari. Pada masa lampau, masalah penyakit mata biasanya diatasi dengan suplemen vitamin A. Karena vitamin A efektif dalam mengatasi masalah mata pada anak-anak atau masyarakat, penting untuk memastikan asupan makanan yang kaya akan vitamin A, terutama dari sayuran, buah-buahan, dan daging seperti hati (Butarbutar and Pangemanan 2022).

Angka kebutaan di Indonesia tertinggi di kawasan Asia Tenggara. Berdasarkan Survei Kesehatan Indera Penglihatan dan Pendengaran tahun 2000-2013 menunjukkan angka kebutaan di Indonesia 20% dari jumlah penduduk atau setara dengan tiga juta orang. Jumlah ini jauh lebih tinggi dibandingkan Bangladesh, Barbados, Paraguay (10,28%), Tibet (18%), dan Beijing (13%) (Virgo 2020).

Vitamin A memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan mata. Ini dikarenakan vitamin A merupakan elemen penting dalam pembentukan pigmen visual dalam retina, yang diperlukan untuk penglihatan normal. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan serius, bahkan kebutaan. Upaya pemberian suplemen vitamin A telah menjadi strategi yang umum digunakan dalam program kesehatan masyarakat untuk mencegah dan mengatasi kekurangan vitamin A. Ini terutama dilakukan melalui program pemberian suplemen kepada anak-anak dan ibu hamil, serta kampanye pencegahan kekurangan vitamin A di masyarakat.

KAJIAN TEORITIS

Di Indonesia, keluhan dan gejala kekurangan vitamin A sudah dikenal sejak lama sebelum vitamin A secara resmi diidentifikasi atau hubungannya dengan kekurangan vitamin A dipahami. Sebagai contoh, sekitar tahun 1630, Bontius mencatat bahwa buta senja sudah dikenal di kalangan pelaut. Mereka berhasil mengatasi masalah ini dengan mengonsumsi hati kambing yang digoreng dan ekstrak minyak hati (Sri Kardjati, Anna Alisjahbana 1985).

Gejala-gejala defisiensi vitamin A pada mata, diawali dengan berkurangnya daya adaptasi, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan mata dengan keadaan redup, yang lambat laun menjadi buta malam (niktalia). Pada stadium terakhir defisiensi vitamin A dapat timbul xerofthalmia, yaitu mengering dan mengerasnya sel-sel kornea yang berakibat keratomalasia, yaitu hancurnya kornea mata sehingga menjadi kebutaan (Sumardjo 2008).

Masalah kurang Vitamin A sub klinis di beberapa provinsi masih cukup memprihatinkan, karena 50% balita masih mempunyai status Vitamin A rendah. Kurangnya Vitamin A akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit yang berpengaruh pada kelangsungan hidup anak. Penanggulangan masalah kurang Vitamin A saat ini bukan hanya untuk mencegah kebutaan, tetapi juga dikaitkan dengan upaya memacu pertumbuhan dan kesehatan anak guna menunjang penurunan angka kematian bayi dan balita yang berpotensi terhadap peningkatan produktivitas kerja orang dewasa (Adriani 2019).

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini, metode yang digunakan adalah kajian pustaka. Kajian pustaka adalah setiap upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan subjek atau masalah yang akan diteliti. Laporan penelitian, buku, tesis, disertasi, peraturan, ketetapan, buku tahunan, ensiklopedi, dan sumber lain yang tercetak atau elektronik dapat menyediakan informasi ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan adalah isu penting, terutama berkaitan dengan asupan vitamin. Salah satu vitamin yang esensial bagi tubuh adalah vitamin A. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan berbagai penyakit. Rabun senja sering kali menjadi gejala pertama akibat kekurangan vitamin A. Selain itu, kekurangan vitamin A juga dapat menyebabkan anemia dan peradangan pada kulit, yang membuat kulit rentan terhadap infeksi. Namun, kelebihan asupan vitamin A juga dapat membahayakan tubuh. Keracunan vitamin A dapat menyebabkan gejala seperti pusing, kerontokan rambut, dan kulit kering bersisik. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan asupan vitamin A agar tubuh tetap sehat tanpa risiko keracunan (Riska, Haniarti, and Muluki 2020).

Vitamin A adalah vitamin larut lemak yang pertama ditemukan. Secara luas, vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan prekursor / provitamin A karotenoid yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol. Vitamin A berfungsi dalam sistem penglihatan, fungsi kekebalan, pertumbuhan dan perkembangan, serta fungsi reproduksi (Sunita Almatsier 2010).

Vitamin A dalam jumlah yang cukup bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata. Semua pigmen penglihatan di mata berasal dari protein yang mengandung vitamin A, menjelaskan mengapa wortel bermanfaat bagi mata. Kandungan beta karoten dalam wortel memiliki fungsi yang luar biasa terhadap radikal bebas yang dapat menyebabkan penyakit berbahaya seperti kanker (Lidiyawati et al. 2013).

Vitamin A adalah suatu vitamin yang berfungsi dalam sistem penglihatan, fungsi pembentukan kekebalan dan fungsi reproduksi. Kekurangan vitamin A ini memberikan bermacam-macam dampak antara lain terhambatnya pertumbuhan, gangguan pada kemampuan mata dalam menerima cahaya, kelainan-kelainan pada mata seperti xerosis dan xerophthalmia, serta meningkatnya kemungkinan menderita penyakit infeksi. Kekurangan vitamin A terjadi terutama karena kurangnya asupan vitamin A yang diperoleh dari makanan sehari-hari dan juga karena penyimpanan dan transpor vitamin A pada tubuh yang terganggu (B and Susiloningtyas 2012).

Fungsi Umum Vitamin A

Ada beberapa fungsi dari vitamin A diantaranya (Tim Medis Siloam Hospitals 2023):

1. Vitamin A dikenal karena perannya dalam menjaga kesehatan mata yang telah diakui secara luas. Vitamin A berperan dalam konversi cahaya menjadi sinyal yang ditransmisikan ke otak, melindungi sel-sel mata, serta mengurangi risiko penyakit mata seperti rabun senja.
2. Vitamin A memiliki signifikansi penting dalam menjaga kesehatan organ reproduksi, terutama dalam perkembangan sperma pada pria dan sel telur pada wanita.
3. Sifat antioksidan dari vitamin A berperan dalam mengurangi risiko terkena kanker dan penyakit kronis lainnya dengan melindungi sel tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas.
4. Asupan vitamin A selama kehamilan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Vitamin A mendukung struktur dan fungsi organ janin, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh ibu.

5. Vitamin A memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan produksi dan fungsi sel darah putih, yang memiliki peran dalam melawan bakteri dan patogen penyakit.
6. Sebagai antioksidan, vitamin A membantu melambatkan proses penuaan dini dan menjaga kesehatan kulit dengan menjaga kadar keratin, mencegah kerusakan kolagen, dan meningkatkan elastisitas kulit.
7. Vitamin A berperan dalam meningkatkan produksi sel darah merah dengan mendukung metabolisme zat besi, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan sel darah merah.
8. Vitamin A juga penting untuk kesehatan tulang dengan mempengaruhi pembentukan dan kepadatan sel-sel tulang, serta membantu memperbaiki dan mengurangi risiko patah tulang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulannya bahwa vitamin A memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Vitamin ini terbukti memiliki manfaat yang signifikan dalam menjaga kesehatan mata, organ reproduksi, serta dalam mengurangi risiko terkena kanker dan penyakit kronis lainnya.

Pentingnya asupan vitamin A selama kehamilan juga ditekankan karena berkontribusi pada pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Selain itu, vitamin A juga berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh, memperlambat penuaan dini, dan menjaga kesehatan kulit serta tulang. Oleh karena itu, perhatian terhadap asupan vitamin A dalam diet sehari-hari sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh, namun perlu diingat untuk menjaga keseimbangan asupan agar tidak terjadi keracunan vitamin A.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani, Puspita. 2019. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Vitamin a Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandai Kota Kendari." *Jurnal SMART Kebidanan* 6(1):20–24. doi: 10.34310/sjkb.v6i1.234.
- B, Lusiana El Sinta, and Is Susiloningtyas. 2012. "Hubungan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Vitamin A Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas IV Koto Kecamatan IV Koto Kabupaten Agam Tahun 2012." 001:1–15.
- Butarbutar, Augustinus Robin, and Melky Pangemanan. 2022. "PERANAN VITAMIN A

TERHADAP KESEHATAN MATA USIA 6 SAMPAI DENGAN 11 TAHUN (STUDI KASUS DI DESA MAPANGET KECAMATAN TALAWAAN KABUPATEN MINAHASA UTARA).” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi UNIMA* 03(01):1–10.

Lidiyawati, Rita, Fifi Dwijayanti, Nurasih Yuwita S, and Siti Fatimah Pradigdo. 2013. “Mentel (Permen Wortel) Sebagai Solusi Penambah Vitamin A.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 3(1):11–14.

Riska, Haniarti, and Muliati Muluki. 2020. “HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU TERHADAP PEMBERIAN VITAMIN A DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT XEROPHTHALMIA DI KELURAHAN PALANRO.” *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 3(3).

Sri Kardjati, Anna Alisjahbana, Jane A. Kusin. 1985. *Aspek Kesehatan Dan Gizi Anak Balita*. 1st ed. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Sumardjo, Damin. 2008. *Pengantar Kimia Buku Panduan Kuliah Mahasiswa Kedokteran*. edited by Amalia Hanif. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Sunita Almatsier. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Tim Medis Siloam Hospitals. 2023. “8 Manfaat Vitamin A Dalam Menjaga Kesehatan Tubuh.” *Siloam Hospitals*. Retrieved (<https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/manfaat-vitamin-a>).

Virgo, Gusman. 2020. “FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DENGAN BERINGIN LESTARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAPUNG HILIR 1 KABUPATEN KAMPAR TAHUN 2018.” *Jurnal Ners* 4(23):35–52.