

Vitamin A sebagai Nutrisi Esensial dalam Pencegahan Gangguan Mata dan Kulit

Isni Afif Ainiah *¹
Muhammad Suwignyo Prayogo ²
Isnaini Rodiah Luthfi ³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

*e-mail: ismiaff2000@gmail.com¹, wignyoprayogo@uinkhas.ac.id², isnainirodiah348@gmail.com³

Abstrak

Vitamin A merupakan salah satu mikronutrien esensial yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya pada fungsi penglihatan dan kesehatan kulit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran vitamin A dalam mencegah gangguan pada mata dan kulit melalui pendekatan kajian pustaka. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan menelaah berbagai literatur ilmiah yang relevan dari database seperti Google Scholar, Garuda, dan DOAJ. Hasil kajian menunjukkan bahwa vitamin A berperan dalam pembentukan pigmen retina yang penting dalam proses penglihatan, sehingga kekurangannya dapat menyebabkan gangguan seperti rabun senja hingga kebutaan. Selain itu, vitamin A juga berfungsi dalam proses diferensiasi dan regenerasi sel kulit serta berperan sebagai antioksidan yang melindungi jaringan epitel dari kerusakan. Defisiensi vitamin A dapat menyebabkan kulit kering, kasar, dan rentan terhadap infeksi. Kajian ini juga menemukan bahwa vitamin A berkontribusi dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga secara tidak langsung membantu mencegah gangguan kesehatan lainnya. Meskipun demikian, kekurangan vitamin A masih menjadi masalah di berbagai negara berkembang akibat rendahnya kesadaran gizi dan keterbatasan akses pangan bergizi. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan vitamin A melalui pola makan seimbang dan program suplementasi sangat penting untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Vitamin A, kesehatan mata, kesehatan kulit, defisiensi vitamin A, nutrisi esensial, sistem imun

Abstract

Vitamin A is an essential micronutrient that plays a vital role in maintaining overall health, particularly in vision and skin health. This study aims to analyze the role of vitamin A in preventing eye and skin disorders through a literature review. The method used was descriptive qualitative research, reviewing relevant scientific literature from databases such as Google Scholar, Garuda, and DOAJ. The study results indicate that vitamin A plays a role in the formation of retinal pigments, which are essential for vision. Its deficiency can lead to disorders ranging from night blindness to blindness. Furthermore, vitamin A plays a role in the differentiation and regeneration of skin cells and acts as an antioxidant that protects epithelial tissue from damage. Vitamin A deficiency can cause dry, rough skin that is susceptible to infection. The study also found that vitamin A contributes to boosting the immune system, indirectly helping prevent other health disorders. However, vitamin A deficiency remains a problem in many developing countries due to low nutritional awareness and limited access to nutritious food. Therefore, meeting vitamin A needs through a balanced diet and supplementation programs is crucial to improving public health.

Keywords: Vitamin A, eye health, skin health, vitamin A deficiency, essential nutrients, immune system

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu unsur utama dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi. Asupan gizi yang seimbang dan mencukupi memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh serta mencegah timbulnya berbagai masalah Kesehatan (Malinda et al., 2022). Diantara berbagai jenis zat gizi, vitamin termasuk komponen yang sangat penting karena berfungsi sebagai pengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh (Indonesia et al., 2023). Vitamin tidak hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil, tetapi memiliki dampak besar terhadap keberlangsungan fungsi organ dan sistem tubuh. Salah satu vitamin yang memiliki peranan signifikan adalah vitamin A, yang dikenal sebagai mikronutrien esensial dengan berbagai manfaat bagi kesehatan manusia,

terutama dalam menjaga fungsi penglihatan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memelihara kesehatan jaringan tubuh (Setiawan et al., 2020).

Vitamin A memiliki kontribusi yang besar dalam menjaga fungsi penglihatan. Dalam mekanisme kerja mata, vitamin A berperan dalam pembentukan rhodopsin, yaitu pigmen visual yang terdapat pada retina (Sholihah, 2022). Pigmen ini sangat penting dalam membantu mata menyesuaikan diri terhadap perubahan cahaya, khususnya dalam kondisi minim cahaya. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan, seperti rabun senja, bahkan dapat berkembang menjadi xerophthalmia yang berpotensi mengakibatkan kebutaan permanen jika tidak ditangani secara tepat (Mai et al., 2024). Di samping itu, vitamin A juga berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit. Vitamin ini terlibat dalam proses pembentukan, perbaikan, dan regenerasi sel kulit serta membantu mempertahankan fungsi jaringan epitel sebagai pelindung tubuh dari paparan lingkungan luar. Ketersediaan vitamin A yang cukup dapat menjaga kondisi kulit tetap sehat, lembap, elastis, dan terlindungi dari berbagai gangguan. Sebaliknya, defisiensi vitamin A dapat menyebabkan kulit menjadi kering, kasar, bersisik, serta lebih rentan terhadap infeksi dan kerusakan jaringan.

Meskipun memiliki peranan yang sangat penting, kekurangan vitamin A masih menjadi permasalahan kesehatan di berbagai wilayah, terutama di negara berkembang (Vitamin et al., 2019). Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi gizi seimbang serta terbatasnya akses terhadap sumber pangan bergizi menjadi faktor utama yang memicu kondisi tersebut (Siahaya & Tahapary, 2024). Selain itu, pola makan yang kurang bervariasi dan minimnya konsumsi sayur serta buah juga turut memperparah kondisi defisiensi vitamin A (Fauziah et al., 2025). Dampak dari kekurangan vitamin A tidak hanya terbatas pada gangguan mata dan kulit, tetapi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi. Masalah ini semakin relevan di era digital dengan meningkatnya paparan layar yang dapat menyebabkan computer vision syndrome serta paparan polusi lingkungan yang mempercepat kerusakan dan penuaan kulit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan vitamin A yang adekuat dapat membantu mengurangi gejala gangguan mata akibat penggunaan layar serta memperbaiki fungsi perlindungan kulit secara signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa vitamin A memiliki peranan yang sangat penting sebagai nutrisi esensial dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam mencegah gangguan pada mata dan kulit. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai fungsi, manfaat, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan vitamin A dalam kehidupan sehari-hari (Yuniarti et al., 2025). Upaya pemenuhan kebutuhan vitamin A dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung sumber vitamin A, baik dari bahan pangan hewani maupun nabati. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya vitamin A, serta menjadi dasar dalam upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi nutrisi yang seimbang guna mendukung tercapainya kualitas hidup yang lebih baik dan kesehatan yang optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian pustaka (library research), yaitu dengan menelaah berbagai sumber literatur ilmiah yang membahas peran vitamin A sebagai nutrisi esensial dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam pencegahan gangguan pada mata dan kulit. Fokus penelitian ini adalah publikasi ilmiah yang mengkaji fungsi vitamin A, dampak kekurangan vitamin A terhadap kesehatan mata dan kulit, serta pentingnya pemenuhan vitamin A dalam menunjang kesehatan tubuh (Yuniarti et al., 2025). Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana vitamin A berperan dalam menjaga fungsi penglihatan serta kesehatan kulit melalui analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Pendekatan kajian pustaka dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menginterpretasikan berbagai informasi yang berkaitan dengan topik penelitian. Melalui proses ini, peneliti tidak hanya merangkum teori yang telah ada, tetapi juga mengaitkan berbagai hasil penelitian guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Dengan mengkaji berbagai sumber yang relevan, penelitian ini berupaya memberikan gambaran menyeluruh mengenai hubungan antara asupan vitamin A dengan kesehatan mata dan kulit, serta risiko gangguan yang dapat terjadi akibat defisiensi vitamin A (Irmasari et al., 2024).

Proses pencarian literatur dilakukan melalui database ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, dan DOAJ dengan menggunakan kata kunci seperti “vitamin A”, “kesehatan mata”, “vitamin A dan kulit”, “defisiensi vitamin A”, serta “peran vitamin A dalam kesehatan”. Dari hasil pencarian awal diperoleh puluhan artikel, kemudian dilakukan proses seleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan isi sehingga diperoleh sekitar 10–15 literatur utama yang relevan dengan fokus penelitian. Proses seleksi ini bertujuan untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan memiliki kualitas ilmiah yang baik, relevan, serta mutakhir. Teknik analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan literatur ke dalam beberapa tema utama, yaitu fungsi vitamin A dalam kesehatan mata, peran vitamin A dalam menjaga kesehatan kulit, serta dampak kekurangan vitamin A terhadap tubuh. Data yang telah diklasifikasikan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menemukan pola, persamaan, dan perbedaan antar penelitian. Hasil analisis tersebut selanjutnya disajikan secara sistematis sebagai dasar dalam pembahasan guna menghasilkan kesimpulan yang komprehensif mengenai pentingnya vitamin A sebagai nutrisi esensial dalam pencegahan gangguan mata dan kulit (Muliadi et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi berbagai literatur ilmiah yang relevan, diperoleh sejumlah artikel yang membahas peran vitamin A sebagai nutrisi esensial dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam pencegahan gangguan pada mata dan kulit. Hasil kajian tersebut kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis untuk melihat persamaan dan perbedaan antar penelitian. Ringkasan hasil analisis literatur tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan Literatur tentang Peran Vitamin A

NO	Penelitian &Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Fokus Kajian	Temuan Utama	Relefansi
1.	Purwoko et al., 2022	Suplementasi Vitamin A pada Anak 6-59 Bulan di Indonesia	Studi ekologi (analisi spasial, data sekunder)	Cakupan suplementasi vitamin A dan Kesehatan anak.	Cakupan vitamin A belum merata dan berhubungan dengan kejadian penyakit infeksi seperti diare	Vitamin A meningkatkan imunitas tubuh sehingga secara tidak langsung mendukung Kesehatan mata dan kulit.
2.	Maitura et al., 2025	Dampak Kekurangan Vitamin A	Kajian Pustaka	Dampak defisiensi vitamin A	Defisiensi menyebabkan rabun senja,	Secara langsung menunjukkan

Terhadap Kesehatan dan Perkembangan Anak (Literatur review) infeksi, dan gangguan perkembangan hubungan vitamin A dengan gangguan mata dan Kesehatan kulit melalui penurunan daya tahan tubuh.

3. Ekasari & Puspita Sari, 2021 Peran Vitamin A pada Kulit Kajian Pustaka Fungsi vitamin A pada kulit Vitamin A berperan dalam diferensiasi sel kulit, antioksidan, dan mencegah penyakit kulit. Sangat relevan karena vitamin A menjaga Kesehatan kulit dan mencegah gangguan seperti xerosis dan keratinisasi.

4. Nuzula et.,al 2024 Pentingnya Vitamin A pada Mata Kajian pustaka Vitamin A pada mata Vitamin A penting dalam pembentukan pigmen retina sehingga defisiensinya dapat menyebabkan gangguan penglihatan hingga kebutaan. Sangat relevan karena menunjukkan peran langsung vitamin A dalam menjaga Kesehatan mata.

5. Tandarto et al., 2021 Penglihatan Anak dan Efektivitas Vitamin A Studi pustaka deskriptif Pengaruh vitamin A terhadap penglihatan anak Kekurangan vitamin A menyebabkan rabun senja, xerophthalmi, hingga kebutaan dan juga dapat menurunkan daya tahan tubuh. Sangat relevan karena membahas secara rinci dampak defisiensi vitamin A pada mata serta kaitannya

dengan sistem imun dan kesehatan kulit.

Analisis terhadap lima literatur utama mengenai peran vitamin A sebagai nutrisi esensial menunjukkan adanya pola dan kecenderungan yang konsisten terkait pentingnya vitamin A dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya pada mata dan kulit. Hasil kajian ini memperlihatkan bahwa vitamin A tidak hanya berfungsi sebagai zat gizi biasa, tetapi memiliki peran vital dalam berbagai proses biologis, mulai dari fungsi penglihatan, kesehatan jaringan epitel, hingga sistem kekebalan tubuh (Utara, 2022). Pertama, artikel “Suplementasi Vitamin A pada Anak 6–59 Bulan di Indonesia” menunjukkan bahwa cakupan pemberian vitamin A di Indonesia masih belum merata dan memiliki hubungan dengan kejadian penyakit infeksi seperti diare. Temuan ini mengindikasikan bahwa vitamin A berperan penting dalam meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga anak yang mendapatkan asupan vitamin A yang cukup cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit infeksi. Kondisi ini secara tidak langsung juga berdampak pada kesehatan mata dan kulit, karena sistem imun yang baik dapat membantu menjaga fungsi jaringan tubuh tetap optimal (Purwoko et al., 2022).

Kedua, artikel “Dampak Kekurangan Vitamin A terhadap Kesehatan dan Perkembangan Anak” menegaskan bahwa defisiensi vitamin A dapat menyebabkan berbagai gangguan serius seperti rabun senja, infeksi, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian ini memperlihatkan bahwa kekurangan vitamin A tidak hanya berdampak pada satu organ, tetapi bersifat sistemik dan memengaruhi berbagai aspek kesehatan. Gangguan penglihatan yang muncul merupakan salah satu dampak paling awal, sedangkan gangguan kulit dan penurunan daya tahan tubuh menjadi dampak lanjutan yang memperburuk kondisi kesehatan individu (Maitura et al., 2025). Ketiga, artikel “Peran Vitamin A pada Kulit” mengungkapkan bahwa vitamin A memiliki fungsi penting dalam proses diferensiasi dan regenerasi sel kulit. Selain itu, vitamin A juga berperan sebagai antioksidan yang mampu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas. Temuan ini menunjukkan bahwa vitamin A sangat berperan dalam menjaga integritas jaringan epitel, sehingga mampu mencegah berbagai gangguan kulit seperti xerosis (kulit kering) dan keratinisasi. Dengan demikian, kecukupan vitamin A menjadi faktor penting dalam mempertahankan kesehatan kulit secara optimal (Volume & Email, 2021).

Keempat, artikel “Pentingnya Vitamin A pada Mata” menjelaskan bahwa vitamin A berperan dalam pembentukan pigmen retina yang sangat penting dalam proses penglihatan, terutama dalam kondisi cahaya redup. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan seperti rabun senja hingga kebutaan. Hal ini menunjukkan bahwa vitamin A memiliki peran langsung dan spesifik terhadap fungsi visual, sehingga kekurangannya dapat berdampak serius terhadap kualitas hidup seseorang (Nuzula, 2024). Kelima, artikel “Penglihatan Anak dan Efektivitas Vitamin A” menjelaskan bahwa kekurangan vitamin A dapat menyebabkan gangguan penglihatan secara bertahap, dimulai dari rabun senja, xerophthalmia, hingga kebutaan permanen. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti bahwa defisiensi vitamin A dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai tahapan kerusakan mata akibat kekurangan vitamin A serta pentingnya intervensi sejak dini untuk mencegah dampak yang lebih serius (Tandarto, 2019).

Jika dibandingkan antar literatur, terdapat persamaan yang kuat yaitu seluruh penelitian menekankan bahwa vitamin A merupakan nutrisi esensial yang sangat penting bagi kesehatan. Namun, terdapat perbedaan dalam fokus kajian masing-masing penelitian. Salah satu artikel lebih menekankan pada aspek kesehatan masyarakat, khususnya terkait distribusi dan cakupan suplementasi vitamin A. Artikel lainnya lebih berfokus pada dampak defisiensi vitamin A terhadap kesehatan secara umum, seperti gangguan pertumbuhan, infeksi, dan penurunan daya tahan tubuh. Di sisi lain, terdapat artikel yang menitikberatkan pada fungsi vitamin A dalam menjaga kesehatan kulit, termasuk perannya dalam diferensiasi sel dan pencegahan gangguan kulit.

Sementara itu, beberapa artikel lainnya lebih berfokus pada peran vitamin A dalam kesehatan mata, terutama dalam proses penglihatan serta dampak kekurangannya yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan hingga kebutaan (Setiawan et al., 2020).

Selain itu, keterkaitan antara kesehatan mata, kulit, dan sistem imun juga menjadi temuan penting dalam kajian ini. Vitamin A tidak hanya berperan secara langsung pada organ tertentu, tetapi juga berkontribusi secara tidak langsung melalui peningkatan sistem kekebalan tubuh. Ketika sistem imun menurun akibat kekurangan vitamin A, maka tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi kesehatan mata dan kulit. Oleh karena itu, peran vitamin A dapat dikatakan bersifat menyeluruh (holistik) dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan vitamin A sangat penting untuk mencegah berbagai gangguan kesehatan, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak. Upaya pemenuhan tersebut dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung vitamin A, seperti sayuran hijau, buah-buahan berwarna, serta produk hewani, maupun melalui program suplementasi yang telah dicanangkan oleh pemerintah. Dengan demikian, peran vitamin A sebagai nutrisi esensial tidak hanya terbatas pada pencegahan gangguan mata dan kulit, tetapi juga dalam meningkatkan kualitas kesehatan secara menyeluruh (Kunci, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa vitamin A merupakan nutrisi esensial yang memiliki peran sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya pada mata dan kulit. Vitamin A berperan langsung dalam proses penglihatan melalui pembentukan pigmen retina yang memungkinkan mata beradaptasi terhadap perubahan cahaya. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan berbagai gangguan penglihatan, mulai dari rabun senja hingga kebutaan permanen.

Selain itu, vitamin A juga berfungsi dalam menjaga kesehatan kulit melalui proses diferensiasi dan regenerasi sel, serta berperan sebagai antioksidan yang melindungi jaringan epitel dari kerusakan. Defisiensi vitamin A dapat menyebabkan kulit menjadi kering, kasar, dan rentan terhadap infeksi. Tidak hanya itu, vitamin A juga memiliki kontribusi dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga membantu mencegah berbagai penyakit infeksi.

Hasil kajian menunjukkan bahwa peran vitamin A bersifat menyeluruh karena tidak hanya berdampak langsung pada organ tertentu, tetapi juga berpengaruh secara tidak langsung melalui peningkatan sistem imun. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan vitamin A sangat penting untuk mencegah gangguan kesehatan, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak. Upaya pemenuhan tersebut dapat dilakukan melalui konsumsi makanan bergizi seimbang maupun melalui program suplementasi guna mendukung

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziah, C., Hasibuan, R., Sholikhah, A. A., Jenar, M. S., & Zahrotunnisa, A. (2025). *Dampak Kurangnya Asupan Gizi pada Perkembangan Anak di Masa Pandemi*. 8, 7684–7691. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i7.8742>
- Indonesia, U. U., Counseling, H., Nutrition, A., Anwar, C., & Rosdiana, E. (2023). *Health Counseling About Nutrition, Growth and Development in Children at*. 5(1), 69–78.
- Irmasari, B., Pangale, I., & Majene, K. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget dan Konsumsi Suplemen Vitamin A terhadap Gangguan Kesehatan Mata pada Peserta Didik*. 1(2), 54–63.
- Kunci, K. (2022). *SOSIALISASI MENGENAI MANFAAT VITAMIN A DI SD NEGERI 1 KALIMATI* 53–57.
- Laini Maitura, Rafida Nur Adinda, W. (2025). *DAMPAK KEKURANGAN VITAMIN A TERHADAP*

- KESEHATAN DAN PERKEMBANGAN ANAK : KAJIAN LITERATUR. 3(5), 414–423.
- Mai, F., Ningsih, P., & Asyari, D. P. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Vitamin A Pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang Tahun 2024*. 3(2), 0–4.
- Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). *PERKEMBANGAN ANAK Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak* 269–278.
- Muliadi, R., Aspadiah, V., Kinasih, A. S., & Ananda, C. R. (2025). *Edukasi Pentingnya Vitamin A untuk Siswa SDN 01 Kendari Barat*. 03(2), 35–42.
- Nuzula, M. A. (2024). *Pentingnya Vitamin A Pada Mata*. 2(3), 78–83.
- Purwoko, S., Khairunnisa, M., Nursafingi, A., & Kusriani, I. (2022). *SUPLEMENTASI VITAMIN A PADA ANAK USIA 6 – 59 BULAN DI INDONESIA : DISTRIBUSI DAN PERSPEKTIF SPASIAL* *Supplementation of Vitamin A in Children Ages 6 – 59 Months in Indonesia : Distribution and Spatial Perspective*. 1–10.
- Setiawan, D., Gizi, P. S., Kesehatan, F., Bumigora, U., & Kesehatan, P. T. (n.d.). *Pengaruh Pengetahuan , Sikap , Dan Peran Tenaga Kesehatan Terhadap Pemberian Vitamin A* *The Influence of Knowledge , Attitude , and Role of Health Personnel to Giving Vitamin A*. 22, 60–65. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v1i2.976>
- Sholihah, N. I. S. (2022). *LITERATURE REVIEW: MATA KERING AKIBAT OBAT-OBATAN*. 13(1), 38–42. <https://doi.org/10.36308/jik.v13i1.351>
- Siahaya, A., & Tahapary, W. (2024). *Pentingnya Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) dan Pelatihan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini*. 3, 8–15.
- Tandarto, R. (n.d.). *PENGLIHATAN ANAK DAN EFEKTIVITAS VITAMIN A*. 1–12. <https://doi.org/10.54639/kks.v3i1.1173>
- Utara, K. M. (2022). *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA*. 03(01), 1–10.
- Vitamin, S., Ibu, A. B., & Partum, P. (2019). *VITAMIN A SUPPLEMENTATION FOR POST PARTUM MOTHER AND BABY* *Deni Maryani Vitamin A memberikan manfaat untuk menurunkan angka kematian dan dengan demikian kandungan Vitamin A dari ASI adalah penentu status gizi pada A bagi ibu nifas sejak tahun 1996 , dosis*. VI(1), 9–15. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.339>
- Volume, J., & Email, K. (n.d.). *The role of vitamin a in skin*. 2.
- Yuniarti, E., Mirania, A. N., Louis, S. L., & Manurung, A. (2025). *Edukasi Manfaat Vitamin A sebagai Upaya Pencegahan Stunting*. 5(2), 427–434. <https://doi.org/10.54082/jippm.804>