

# PENGARUH PENYULUHAN GIZI BUAH SAYUR SEHAT DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK-ANAK TK DI KOTA DEPOK

Nur Intania Sofianita<sup>1</sup>, Apriningsih<sup>2</sup>, Duma Lumban Tobing<sup>3</sup>

Program Studi S1 Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta  
nurintania.sofianita@gmail.com

## ABSTRAK

Menurut data Riskesdas 2013 proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah sebesar 93,5%, dengan melihat hasil tersebut dapat menggambarkan pola makan penduduk Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. penelitian ini bertujuan untuk melihat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku anak-anak TK sehingga mau membiasakan diri untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Responden penelitian adalah anak-anak TK di Kota Depok, terdapat 11 TK yang tersebar di 11 kecamatan di Kota Depok. Metode penyuluhan dengan menggunakan media poster, leaflet, permainan kartu dan booklet mengenai sayur buah, dan PHBS. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengikuti program kegiatan penyuluhan berjumlah 340 anak dengan rata-rata umur 4 -6 tahun. Responden laki-laki sebesar 49,11% dan 50,89% perempuan. Kemudian pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi sayur buah dan PHBS mengalami peningkatan sebesar 2,94% untuk pengetahuan gizi sayur, 6,19% untuk pengetahuan gizi buah dan 5,3% untuk pengetahuan PHBS.

**Kata Kunci** : Penyuluhan Gizi, Anak TK, PHBS, Gizi Seimbang

## PENDAHULUAN

Obesitas atau kelebihan gizi terjadi karena salah satu faktor yaitu kurangnya mengkonsumsi serat, makan sayuran dan buah-buahan. Kurangnya asupan serat per hari dapat menyebabkan seseorang kekurangan vitamin dan mineral, dan saat ini banyak sekali dari anak-anak TK di Indonesia yang tidak suka mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Hal ini terlihat dari laporan Riskesdas 2013 proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah di Indonesia sebesar 93,5%. Anak-anak TK lebih cenderung suka kepada makanan yang asin, gurih, manis, jajanan, fast food, junk food dan jajanan yang dijual sembarangan yang berada dikantin maupun diluar sekolah mereka, hal ini selaras dengan yang dilaporkan oleh Riskesdas 2013 bahwa perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun paling banyak konsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%).

Didalam salah satu pesan dari 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang, pesan kedua mengenai memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan yang cukup. Oleh karena itulah, penyuluhan gizi mengenai makan sayur dan buah yang lebih aplikatif perlu dilakukan ke berbagai tingkat masyarakat terutama anak-anak TK dasar. Anak TK merupakan sasaran yang sangat strategis dalam memberikan informasi, pendidikan dan ditanamkan pola hidup sehat sejak dini karena anak-anak usia sekolah dasar masih mudah menerima masukan dan perubahan. Hal lain yang menjadi pertimbangan bahwa usia anak TK merupakan masa yang sangat penting karena pada usia ini anak-anak mengalami masa yang disebut akil balik, pertumbuhan cepat. Masa ini akan berjalan baik bila didukung oleh gizi yang baik, terpenuhi dan seimbang. Oleh karenanya pendidikan dan informasi gizi seimbang sangat perlu disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan membekali anak-anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Okorodudu and Okobiah, 2004).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intervensi penyuluhan gizi sayur buah dan PHBS pada anak-anak TK yang terdapat di kota Depok. Memberikan informasi, mensosialisasikan mengenai sayur sehat

dalam kegiatan penyuluhan gizi yang akan diadakan di sekolah, sehingga diharapkan dapat menambah pengetahuan yang nantinya akan merubah sikap dan perilaku anak-anak TK untuk mau terbiasa makan buah dan sayur setiap harinya dengan menu buah sayur yang beragam yang sehat juga bergizi seimbang.

Dalam kegiatan penelitian ini menggunakan media poster, leaflet, permainan kartu dan booklet yang didalamnya terdapat contoh porsi dan menu makanan dari buah dan sayur-sayuran. Pelaksanaan dengan menggunakan metode penyuluhan gizi mengenai buah sayur sehat dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), menginformasikan pentingnya mengkonsumsi dan dampak jika tidak mengkonsumsi buah sayur dan melaksanakan PHBS. Pelaksanaan kegiatan pada Bulan Oktober dan November tahun 2016 di 11 TK yang tersebar di 11 kecamatan (Beji, Bojong sari, Cilodong, Cimanggis, Cinere, Cipayung, Limo, Pancoran mas, Sawangan, Sukmajaya, Tapos) wilayah Kota Depok.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan gizi ini dilaksanakan 1 kali penyuluhan dengan menggunakan media poster, leaflet, permainan kartu dan Booklet (khusus Booklet diberikan pada guru TK). Pelaksanaan kegiatan pada bulan Oktober dan November. Kegiatan dilakukan di setiap sekolah dengan langsung memberikan penyuluhan gizi diruangan dan pemasangan poster yang sudah terpasang ditempat yang mudah di lihat oleh anak-anak TK.

Media yang digunakan dalam penyuluhan gizi sudah dilakukan pretest terlebih dahulu pada anak-anak TK yang tidak termasuk dalam responden, untuk melihat efektifitas media sebagai alat bantu penyuluhan gizi.

Mekanisme kegiatan sebagai berikut :

1. Tim peneliti memberikan surat ijin ke setiap TK yang terpilih.
2. Kemudian menetapkan waktu untuk dilaksanakan penyuluhan gizi di setiap sekolah.
3. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi dibantu oleh 10 orang mahasiswa dan mahasiswi program studi S1 Gizi Fikes UPN Veteran Jakarta yang sudah mendapatkan arahan mengenai kegiatan.
4. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 60 sampai dengan 90 menit mulai dari persiapan disekolah pemasangan spanduk dan poster dan pengenalan berat badan dan tinggi badan. Penyuluh membagikan leaflet (leaflet disini berisi gambar buah sayur sehat dan gambar PHBS), kemudian penyuluhnya sendiri mulai menggunakan permainan kartu untuk tebak menebak mengenai buah sayur sehat yang ada disekitar dan praktik PHBS yang menjadi kebiasaan setiap hari, contohnya cuci tangan sebelum makan.
5. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan beberapa media untuk membantu dalam menyampaikan informasi, pengetahuan mengenai buah dan sayur, beberapa media tersebut antara lain berupa:
  - a. Poster
  - b. 2 poster yang diberisikan informasi mengenai buah sayuran sehat dan PHBS
  - c. Leaflet
  - d. 2 lembar Leaflet ini berisikan gambar buah sayur sehat dan praktik PHBS
  - e. Permainan kartu

- f. Permainan kartu ini merupakan permainan yang berisi gambar sayur, buah, dan praktik-praktik hidup bersih dan sehat yang kemudian dibalik kartu ada penjelasan mengenai gambar yang ada dikartu.
- g. Booklet
- h. Booklet berisikan penjelasan lebih jelas menu sayur buah sehat dan praktik PHBS yang diberikan pada guru TK untuk dapat digunakan untuk penyuluhan gizi sendiri disekolah.
- i. Program penyuluhan gizi buah dan sayuran sehat ini merupakan salah satu bentuk pendidikan gizi yang melibatkan anak-anak usia taman kanak-kanak yang tentunya bermanfaat bagi mereka dalam hal peningkatan status gizi anak melalui penambahan informasi pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku kearah positif dan pencegahan terjadinya kekurangan serat vitamin dan mineral yang dikarenakan kurangnya konsumsi buah dan sayuran . Bagi orang tua terutama ibu yang berperan mengatur, mengolah makanan dalam keluarga diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya gizi seimbang dan memperbanyak menu sayuran didalam menu makanan sehari hari dan melakukan praktik PHBS agar terhindar dari penyakit Diare dan penyakit lainnya akibat buruknya personal higienis.

**HASIL**

Dari hasil table 1 menunjukkan pengetahuan PHBS anak-anak TK sebesar 15% dengan pengetahuan kurang dan 85% dengan pengetahuan PHBS kategori baik. Hasil ini menyatakan bahwa mayoritas anak-anak sekolah sudah mengetahui praktik-praktik PHBS dengan baik dan benar, dan terbiasa melaksanakan PHBS di lingkungan rumah dan sekolah, dan dari pantauan tim pelaksana kegiatan di lokasi tempat dilaksanakan kegiatan penyuluhan gizi sudah dilengkapi sarana kran air dan sabun cuci tangan untuk anak-anak TK.

**Tabel 1**  
**Distribusi Responden Menurut Pengetahuan PHBS Sebelum dilakukan Penyuluhan Gizi**

PHBS	N	%
Kurang	51	15
Baik	389	85
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>

Dari hasil Tabel 2 menunjukkan secara umum anak-anak TK sudah mengetahui pentingnya sayur dan buah setiap hari dilihat dari hasil pengetahuan gizi mengenai buah kategori Baik sebesar 86,76% dan pengetahuan gizi sayur sebesar 88,24%. Meskipun masih ada sekitar 11,76% sampai dengan 13,24% responden dengan kategori pengetahuan kurang mengenai sayur dan buah sehat.

**Tabel 2**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Buah dan Sayur Sebelum Intervensi**

Pengetahun gizi Buah	N	%
Kurang	45	13,24
Baik	295	86,76
Total	340	100
Pengetahuan gizi Sayur	N	%
Kurang	40	11,76
Baik	300	88,24
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>

Penelitian yang dilakukan Prelip (2012) yang menilai pengaruh dari program pendidikan gizi multikomponen pada pengetahuan siswa, sikap dan perilaku yang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur, hasil penelitian menunjukkan Intervensi mengakibatkan perubahan positif dalam pengetahuan ( $P < 0,05$ ), sikap dan keyakinan terhadap sayuran ( $P < 0,01$ ), dan pengaruh guru pada sikap siswa ( $P < 0,05$ ). Penelitian ini menggunakan media bantu poster, leaflet, permainan kartu dan booklet untuk penyuluhan gizi pada anak-anak TK, berbeda dengan penelitian yang dilakukan Ratcliffe dkk (2009) yang langsung mempraktekkan dengan cara berkebun atau menanam sayur di sekolah, dan menunjukkan bahwa berkebun di sekolah dapat mempengaruhi konsumsi sayuran anak-anak, termasuk peningkatan pengetahuan, sikap, preferensi, dan kemauan untuk makan sayuran. Berkebun juga meningkatkan konsumsi berbagai macam sayuran.

**Tabel 3**  
**Berdasarkan Pengetahuan Gizi Buah Sayur dan PHBS Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Kategori pengetahuan	PRE TEST		POST TEST		SELISIH
	N	%	n	%	
<b>PHBS</b>					
Kurang	51	15	33	9,70	5,3
Baik	289	85	307	90,3	
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>	<b>340</b>	<b>100</b>	
<b>Buah</b>					
Kurang	45	13,24	24	7,05	6,19
Baik	295	86,76	316	92,95	
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>	<b>340</b>	<b>100</b>	
<b>Sayur</b>					
Kurang	40	11,76	30	8,82	2,94
Baik	300	88,24	310	91,18	
<b>Total</b>	<b>340</b>	<b>100</b>	<b>340</b>	<b>100</b>	

## PEMBAHASAN

Dari hasil tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi sayur buah sehat dan PHBS. Pengetahuan PHBS anak meningkat sebesar 5,3%, kemudian pengetahuan gizi Buah juga meningkat sebesar 6,19% dan Sayur sebesar 2,94%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suh dan Jung (2010) yang melakukan intervensi pendidikan gizi sayur dan buah selama 6 minggu terdapat peningkatan skor pengetahuan sayur dan buah. Evans et al (2012) dari hasil systematic review dari 27 program berbasis sekolah yang melibatkan 26.361 anak yang mengikuti kegiatan intervensi berbasis sekolah menyatakan bahwa intervensi gizi di sekolah cukup meningkatkan asupan buah tetapi memiliki dampak minimal pada asupan sayuran. Hasil penelitian tersebut sama halnya seperti data pada tabel 5 diatas dimana peningkatan pengetahuan gizi sayur paling rendah yaitu 2,94% dibandingkan yang lainnya. Sehingga jika peningkatan pengetahuan sedikit meningkat akan berdampak pada praktik makan atau asupan makan sayur yang juga sedikit meningkat.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Cauwenberghe dkk (2010) yang mempromosikan diet sehat pada anak-anak, dilihat dari 42 studi ; 29 studi pada anak-anak dan 13 studi pada remaja. Pada anak-anak, adanya bukti kuat pengaruh dari intervensi buah dan sayuran. Bukti terbatas pada efek yang ditemukan untuk intervensi pendidikan pada perilaku, hal ini bisa terjadi karena untuk sampai perubahan perilaku harus adanya keberlanjutan dari pendidikan gizi dan intervensi yang dilakukan, dan perubahan dan peningkatan perilaku tidak

secepat perubahan dan peningkatan pada pengetahuan anak-anak setelah intervensi, karena banyak factor yang mempengaruhi perubahan perilaku makan anak, salah satunya peran orang tua terutama ibu yang menyediakan dan memilih makanan untuk keluarga. Dan pentingnya anggota keluarga untuk mendukung perilaku makan anak-anak, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gross (2010) yang melakukan intervensi untuk mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah yang sasaarannya anggota keluarga dan mempromosikan kegiatan perencanaan makan dengan anak-anak di rumah mereka.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi dengan menggunakan media poster, leflaet, permainan kartu dan booklet (yang diberikan pada guru TK), namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ransley (2010) yang mengukur asupan buah sayur dan mempunyai pengaruh terhadap inisiatif mempromosikan buah dan sayur di sekolah dasar sehingga dapat merubah diet anak-anak lebih baik, banyak cara intervensi yang dapat dilakukan salah satunya sekolah menjalankan klub berkebun, anak-anak lebih banyak makan sayuran dibandingkan dengan mereka yang tidak ikut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan gizi sayur buah sehat dan PHBS pada anak-anak TK di Depok yang telah dilaksanakan selama bulan Oktober sampai dengan November di 11 TK di Kota Depok, dapat diambil kesimpulan Responden penelitian berjumlah 340 anak yang berasal dari 11 TK di Kota Depok dengan rata-rata umur 4 -6 tahun, 49,11% berjenis kelamin laki-laki, dan 50,89% perempuan; Pengetahuan PHBS sebelum intervensi dengan kategori pengetahuan kurang sebesar 15% dan pengetahuan baik 85% ; Pengetahuan gizi sayur dan buah kategori pengetahuan kurang masing-masing sebesar 11,76% dan 13,24%, pengetahuan kategori baik masing-masing sebesar 88,24% dan 86,76%; Peningkatan pengetahuan gizi sayur, buah dan PHBS masing-masing sebesar 2,94%, 6,19% dan 5,3%.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. 2013. RISKESDAS Cauwenberghe, Eveline Van et al. 2010.
2. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *British of Journal Nutrition* Vol.103. Issue 6 March 2010, pp. 781-797.
3. Ding, Ding et al(2012). Community Food Environment, Home Food Environment, and Fruit and Vegetable Intake of Children and Adolescent. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 44, Issue 6, November–December 2012, Pages 634–638
4. Ewles, Linda & Simnett, Ina .1994.
5. Promosi Kesehatan. Petunjuk Praktis. Gadjah Mada University Press. Evans et al. 2012. Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5 to 12 y. *American Journal of Clinical Nutrition* vol. 96 no. 4 889-901.
6. Green, L.W. 2005, *Health Program Planning an Educational and Ecological Approach*, Mc Graw Hill, New York. Groos, Susan M et al. 2010.

7. Family Influence: Key to Fruit and Vegetable Consumption among Fourth- and Fifth-grade Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 42, Issue 4, July–August 2010, Pages 235–241
8. Hardinsyah. 1998, Kebiasaan Makan Pagi dan Jajanan Anak TK Peserta Program Makanan Tambahan Anak TK PMTAS di Kabupaten Bogor, GMSK Faperta IPB. Bogor.
9. Irawati, dkk, 1998 Pengetahuan Gizi Murid SD dan SLTP Kotamadya Bogor, Penelitian Gizi dan Makanan, Puslitbang Gizi. Jilid 15. Bogor
10. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2014. Pedoman Gizi Seimbang (pedoman teknis bagi petugas dalam memberikan penyuluhan gizi seimbang). Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
11. Moehji. Sjahmein. 2003. Ilmu Gizi, Jilid 2. Cet 1. PT. Bharatara Niaga Media: Jakarta
12. Okobiah OC, Okorodudu RI. 2004. Issues, Concepts, Theories and Techniques of Guidance and Counselling, Benin City: Ethiope Publishing
13. Prelip M, Kinsler J, Thai CL, Erausquin JT, Slusser W. 2012. Evaluation of a School-based Multicomponent Nutrition Education Program to Improve Young Children's Fruit and Vegetable Consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior* Volume 44, Issue 4, July–August 2012, Pages 310–318
14. Suh Y, Chung YJ. 2010. The Effect of Nutrition Education on the Improvement of Psychosocial Factors Related to Vegetable and Fruit Intake of Elementary School Children in Pre-Action Stages. *Korean Journal Nutrition*. 2010 Dec;43(6):597-606. Korea
15. Ratcliffe MM, Merrigan KA, Rogers BL, Goldberg JP. 2009. The Effects of School Garden Experiences on Middle School-Aged Students' Knowledge, Attitudes, and Behaviors Associated With Vegetable Consumption. *SAGE JOURNALS*. doi:10.1177/1524839909349182 *Health Promot Practice* January 2011 vol. 12 no. 1 36-43
16. Ransley, JK, Taylor EF, Radwan Y, Meaghan Sara kitchen. 2010. Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption?. *Public Health Nutrition* .
17. Young NS, Yeon KS, SunHee E, KyungWon K. 2010. Intakes and beliefs of vegetables and fruits, self-efficacy, nutrition knowledge, eating behavior of elementary school students in Kyunggi area. [Korean Journal of Community Nutrition](#) 2010 Vol.15 No.3 pp.329-341 ref.35. Seoul. Korea