

ARTIKEL ABDIMAS

PENYULUHAN PENTINGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SERTA GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH

* **Wiwit Wijayanti**¹⁾, **Ratna Mutu Manikam**²⁾, **Sarah Mardiyah**³⁾, **Parlin Dwiyanana**⁴⁾

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin

Correspondence Author: fara2708@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v2i2.1259>

ABSTRAK

Indonesia berada dalam transisi epidemiologi, di satu sisi masih mengalami masalah gizi kurang, namun di sisi lain terjadi kegemukan dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular terkait gizi seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, dan stroke. Salah satu penyebab kegemukan atau obesitas pada anak adalah konsumsi sayur dan buah yang masih rendah. Dalam mengatasi dan mencegah permasalahan tersebut, pemerintah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dapat diikuti oleh semua usia termasuk dengan anak sekolah. Konsep gizi seimbang tersebut sekaligus menggantikan “Empat Sehat Lima Sempurna” yang sudah banyak dikenal masyarakat. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang turut mengampanyekan konsep konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang dengan peserta kegiatan adalah anak sekolah. Anak sekolah merupakan salah satu kelompok yang rawan mengenai masalah gizi dan sedang mengalami pertumbuhan pesat. Upaya dalam meningkatkan kesadaran konsumsi buah dan sayuran serta gizi seimbang perlu dilakukan promosi gizi melalui komunikasi, informasi, dan edukasi. Dalam kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang yang bertujuan agar anak sekolah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Gizi seimbang , konsumsi sayur dan buah

ABSTRACT

Indonesia is in an epidemiological transition, on the one hand still experiencing malnutrition, but on the other hand obesity and an increasing prevalence of non-communicable diseases related to nutrition, such as diabetes mellitus, hypertension, coronary heart disease, and stroke. One of the causes of overweight or obesity in children is the low consumption of vegetables and fruits. In overcoming and preventing these problems, the government issued General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) which can be followed by all ages, including school children. The concept of balanced nutrition at the same time replaces the "Four Healthy Five Perfect" which is already widely known to the public. This activity is an activity that participates in campaigning for the concept of fruit and vegetable consumption and balanced nutrition with school children participating in the activity. School children are one of the groups that are vulnerable to nutritional problems and are experiencing rapid growth. Efforts to increase awareness of fruit and vegetable consumption as well as balanced nutrition need to be promoted through communication, information, and education. In this activity, using counseling methods for fruit and vegetable consumption and balanced nutrition, which aims to encourage school children to increase their consumption of fruits and vegetables and apply the principles of balanced nutrition in their daily lives.

Keywords: *balanced nutrition, consumption of vegetables and fruit*

PENDAHULUAN

Indonesia berada dalam transisi epidemiologi, di satu sisi masih mengalami masalah gizi kurang, namun di sisi lain terjadi kegemukan dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular terkait gizi seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, dan stroke. Salah satu penyebab kegemukan atau obesitas pada anak adalah konsumsi sayur dan buah yang masih rendah (Anggraeni, 2016). Berdasarkan hasil data Riskesdas pada tahun 2018 menyebutkan sebanyak 95,5% penduduk usia ≥ 10 tahun kurang mengkonsumsi buah dan sayur, padahal konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2018).

Penyebab rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak karena beberapa faktor salah satunya yaitu, pola makan buah dan sayur yang masih belum teratur. Anak masih bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hal ini dapat berdampak terhadap rendahnya pola konsumsi buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada anak juga ikut rendah (Nurmahmudah, 2015). Menurut pedoman gizi seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram per orang per hari yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 $\frac{1}{2}$ porsi atau 2 $\frac{1}{2}$ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 $\frac{1}{2}$ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh meliputi gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral), dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih (Kemenkes RI 2014). Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu syarat dalam pemenuhan gizi seimbang pada semua umur, termasuk anak usia sekolah. Konsumsi sayur dan buah dapat melindungi tubuh dan menjaga berat badan (Wulansari dan Chandra, 2019).

Menurut Lathifuddin *et al.*, (2018), kegiatan penyuluhan terkait konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang, agar anak usia sekolah dapat menerapkan prinsip gizi seimbang salah satunya perilaku mengkonsumsi buah dan sayur. Pengetahuan mengenai buah dan sayur serta gizi seimbang bisa didapatkan secara langsung maupun tidak langsung. Kegiatan secara tidak langsung didapatkan dari berbagai sumber seperti dari buku, televisi, dan media sosial, sedangkan kegiatan secara langsung dapat berupa kegiatan pembelajaran di sekolah, dan

penyuluhan yang dilakukan lembaga terkait mengenai buah dan sayur serta gizi seimbang secara langsung kepada anak usia sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah melalui penyuluhan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah melalui penyuluhan. Di samping itu kegiatan ini bertujuan agar anak sekolah dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.. Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah anak sekolah yang berada di SDN 01 Cibubur Kecamatan Ciracas DKI Jakarta.

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dari merencanakan proposal kegiatan, mempersiapkan perlengkapan kegiatan, perizinan kegiatan pengabdian masyarakat ke SDN 01 Cibubur Kecamatan Ciracas DKI Jakarta. Selanjutnya dilakukan pembentukan tim pelaksana kegiatan dengan mahasiswa D3 Gizi. Dalam tahap ini dilakukan pula pengarahan kepada mahasiswa tentang tujuan, teknis, dan alur kegiatan, pembagian tugas. Mahasiswa membantu pada pembuatan media penyuluhan.

Pada hari pelaksanaan kegiatan PKM, sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan persiapan terlebih dahulu kemudian anak sekolah sebagai peserta diminta mengisi pre-test. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 60 menit termasuk sesi tanya jawab dan diskusi. Kemudian dilanjutkan dengan pengisian post-test dan pembagian *souvenir*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melaksanakan kegiatan, tim pelaksana melakukan beberapa persiapan seperti menyusun materi dan kuesioner pengetahuan peserta yaitu anak sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang.

Peserta kegiatan berasal dari anak sekolah yang SDN 01 Cibubur Kecamatan Ciracas DKI Jakarta sebanyak 64 peserta. Pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang diukur dengan cara penilaian pre-test dan post-test. Berikut adalah hasil penilaian pre-test dan post test dari anak sekolah di SDN 01 Cibubur Kecamatan Ciracas DKI Jakarta.

Tabel 1. Hasil Penilaian Nilai Pre Test dan Post anak sekolah di SDN 01 Cibubur Kecamatan Ciracas DKI Jakarta

Nilai	Mean	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
Pre Test	80,15	50	100
Post Test	91,56	70	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh peningkatan pada rata-rata post-test menjadi 91,56 dari rata-rata pre-test yaitu 80,15. Pada hasil pre-test masih terdapat nilai terendah yaitu 50, tetapi pada hasil post-test naik menjadi 70. Nilai tertinggi pada hasil pre-test dan post-test yaitu terdapat peserta yang mendapat nilai 100.

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 64 peserta berjalan dengan lancar serta antusias peserta yang baik dalam mengikuti rangkaian penyuluhan. Mulai dari mengerjakan soal Pre Test, peserta sangat kooperatif untuk tidak saling bertukar memberikan jawaban. Saat sesi penyuluhan berlangsung sebagian besar peserta tampak antusias mendengarkan isi materi yang disampaikan dan berperan aktif untuk menjawab pertanyaan yang diutarakan penyuluh begitupun saat sesi tanya jawab berlangsung. Setelah sesi tanya jawab selesai, peserta diminta untuk mengisi soal Post Test.

Pada sesi diskusi peserta terlihat sudah dapat memahami materi yang disampaikan sehingga muncul pertanyaan terkait dengan pola makan. Pertanyaan yang diajukan terlihat aplikatif terutama tentang kondisi masing-masing peserta. Pada pertanyaan pertama focus pada pertanyaan konsumsi tempe, yaitu anak lebih memilih mengkonsumsi tempe dibandingkan sayur. lalu kami memberikan sedikit penjelasan kepada anak sekolah ini “Memang tempe mempunyai banyak manfaat jika di konsumsi secara baik dan porsinya tidak berlebih, tetapi zat gizi di dalam tempe masih belum lengkap, jadi adik masih perlu makan sayur agar kebutuhan zat gizi tercukupi. Jika kebutuhan zat gizi adik tidak tercukupi maka mudah sakit. Tempe dan sayur memiliki zat gizi yang berbeda, kalau tempe itu sebagai sumber protein nabati dan sayur sebagai sumber serat, vitamin, mineral. Jadi adik harus tetap mengkonsumsi sayuran. Pada 4 Pilar gizi seimbang juga dijelaskan harus makan makanan yang beragam. Nah manfaatnya jika kita makan makanan yang beragam nanti tubuh kita akan terpenuhi semua kebutuhan zat gizinya. Jika tubuh kita terpenuhi zat gizinya tubuh kita akan semakin sehat dan adik-adik juga tidak mudah sakit”.

Selanjutnya peserta lainnya mengajukan pertanyaan, dimana peserta tersebut jarang makan

tetapi lebih suka mengonsumsi jajanan seperti ciki-ciki dan biskuit. Peserta meminta penjelasan mengenai makanan yang dikonsumsi baik atau tidak bagi kesehatan. lalu kami memberikan sedikit penjelasan kepada peserta “Tentu saja tidak baik, karena makanan seperti ciki-ciki cenderung memiliki kandungan gula dan garam yang tinggi, kalau adik terlalu sering mengkonsumsinya bisa membuat tubuh menjadi gemuk atau biasa disebut obesitas. Sese kali adik mencoba untuk mengurangi jajan, nanti uangnya bisa adik tabung dan juga makan masakan yang telah disediakan dirumah oleh ibu supaya adik lebih cepat kenyang sehingga adik bisa mengurangi jajan dari luar. Makanan yang adik sebutkan itu termasuk makanan "*junkfood*" atau "makanan sampah", artinya makanan itu sangat sedikit kandungan gizinya dan hanya mengandung banyak garam jadi tidak baik bagi tubuh karena dapat menyebabkan obesitas. Jika adik memang suka cemilan lebih baik diganti dengan cemilannya seperti buah potong, tahu isi sayuran, roti, singkong goreng keju. Tapi adik juga harus selalu ingat masakan yang di masak di rumah itu lebih baik di konsumsi.

Pemberian informasi kepada siswa mengenai kebutuhan zat gizi dalam sehari perlu diinformasikan sejak dini agar siswa menyadari pentingnya sumber zat gizi bagi tubuh dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Anggapan anak bahwa makanan sumber serat sangat tidak enak dan membosankan berubah menjadi makanan sumber serat adalah jenis makanan yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga memiliki rasa yang enak dan lezat. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada anak sekolah di SD Al-Firdaus Surakarta, diketahui bahwa pada saat sebelum dilakukan edukasi buah dan sayur (*pre test*) pengetahuan baik sebesar 11 orang (52.4%) dan pengetahuan kurang baik sebesar 10 orang (47.6%). Pengetahuan baik meningkat menjadi 15 orang (71.4%) dan pengetahuan kurang baik menurun menjadi 6 orang (28.6) setelah dilakukan edukasi konsumsi buah dan sayur (*post test*) menggunakan media powerpoint. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai maksimum dari 86.67 pada saat *pre test* menjadi 100 pada saat *post test*. Meningkatnya pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah sikap dan tindakan yang lebih baik dalam mendorong anak-anaknya untuk mengonsumsi buah dan sayur (Mahmudah dan Yuliati, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Bordheauduij *et al* (2008) dan Fibrihirzani (2012) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang diikuti oleh 64 anak sekolah. Berdasarkan hasil pre dan post test adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat dari

nilai rata-rata sebelum dan sesudah penyuluhan konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah. Peserta memiliki respon dan antusias yang baik selama kegiatan penyuluhan dengan adanya pertanyaan yang diajukan pada sesi tanya jawab atau diskusi.

SARAN

1. Diharapkan pihak sekolah mampu bekerja sama dengan pihak terkait terutama bidang gizi dan kesehatan agar adanya peningkatan konsumsi buah dan sayur serta penerapan gizi seimbang. Salah satu usaha kecil yang bisa dilakukan yaitu menempel poster terkait konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang di tempat yang sering diakses oleh para siswa sehingga mereka bisa mengingat pesan penting yang terkandung dalam poster.
2. Diharapkan kantin sekolah meningkatkan kualitas dan kuantitas makanan dengan menghadirkan menu buah dan sayur sehingga para siswa dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

REFERENSI

- Anggraeni, A.S. 2016. Correlation between Consumption Pattern of Fruit and Vegetables with Risk of Obesity in Scholl-Age Children
- Bourdeaudhuij ID, Velde St, Brug J, Due P, Wind M, Sandvik C, Maes L, Wolf A, Rodrigo CP, Yngve A et al. 2008. Personal, Social, and Environmental Predictors Of Daily Fruit And Vegetable Intake In 11-Year-Old Children In Nine European Countries. *Eur J Clin Nutr.* 62: 834-841.
- Fibrihirzani H. 2012. Hubungan Antara Karakteristik Individu, Orang Tua, dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa. Skripsi FKM UI
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Lathifuddin, M., Nurhayati, A., dan Patriasih, R. 2018. Pengetahuan “Buah dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung”. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner.* 7(1). p. 45-53.
- Mahmudah, U dan Yuliati, E. 2020. Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Warta LPM.* 24(1). p. 11-19
- Wulansari, A., dan Chandra, F. 2019. Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah bagi Anak Sekolah di SDN 082/IV Sijenjang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK).* 1(2). p. 123-127.