



**EDUKASI ANAK-ANAK DAN PENGELOLA PANTI  
 TENTANG PENTINGNYA MAKAN BUAH DAN  
 SAYUR DI PANTI ASUHAN KEMALA PUJI  
 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2019**

Nur Sefa Arief Hermawan<sup>1</sup>, Nova Mega  
 Rukmana<sup>2</sup>, Lisa Yunita<sup>3</sup>, Indah  
 Kusmiantini<sup>4</sup>, Saipul<sup>5</sup>, Latifah<sup>6</sup>, Suriawan<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Bandar Lampung,  
 Indonesia E-mail Korespondensi: [sefa@umitra.ac.id](mailto:sefa@umitra.ac.id)

**Abstrak**

*Besarnya manfaat buah-buahan dan sayuran segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui masyarakat. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Untuk vitamin, buah-buahan dan sayuran terutama mengandung banyak vitamin C dan A, di samping vitamin lainnya. Meskipun buah-buahan dan sayuran bukan merupakan sumber mineral utama, beberapa jenis buah dan sayur ada yang mengandung zat besi, kalium, fosfor dan lain-lain. Namun akhir-akhir ini karena adanya perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi melalui aplikasi pesan antar makanan secara tidak langsung menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan di masyarakat kita utamanya perkotaan dan keadaan tersebut juga diikuti dengan pergeseran pola penyakit menular menjadi penyakit tidak menular atau degeneratif termasuk didalamnya masalah gizi (Surahman, 2004)*

*Masalah gizi dapat terjadi pada hampir seluruh kelompok usia termasuk didalamnya anak-anak usia prasekolah dan usia sekolah. Selain itu adanya penyakit anemia gizi besi, kekurangan iodium dan kekurangan vitamin A dan C juga disebabkan oleh kurangnya asupan konsumsi vitamin dan mineral dalam makanannya.*

*Atas dasar itulah Penyuluh dan team anggota bermaksud mengadakan penyuluhan mengenai pentingnya buah dan sayur bagi anak-anak di Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung agar pihak pengelola Panti dapat memiliki upaya dan mendorong anak-anak Panti agar mau mengkonsumsi buah dan sayuran secara teratur setelah mengetahui manfaat buah dan sayur tersebut.*

*Kegiatan edukasi penyuluhan kesehatan ini menggunakan pres test dan post test mengenai pengetahuan anak-anak dan pengelola Panti Asuhan mengenai pentingnya buah dan sayuran. Agar penyuluhan menarik kami memberikan hadiah door proze bagi peserta yang dapat nilai tertinggi dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan penyuluh*

*Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi pentingnya makan buah dan sayur pada anak-anak dan pengelola Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung. Kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini diharapkan pengelola Panti sebagai pihak yang menyediakan makanan sehari-hari bagi anak-anak Panti dapat lebih memiliki motivasi dan pengetahuan yang baik dalam memenuhi kecukupan konsumsi buah dan sayur yang selama ini masih belum optimal diberikan.*

**Kata Kunci** ; edukasi, buah dan sayur

## 1. PENDAHULUAN

Pemerintah RI telah berupaya memberikan perhatian khusus mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur terkait dengan menurunnya konsumsi buah dan sayur bagi masyarakat Indonesia melalui Perpres nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi demikian juga halnya Kemenkes RI telah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan salah satu fokusnya adalah konsumsi buah dan sayur setiap hari minimal 5 porsi. (Kemenkes RI,2013)

Konsumsi buah dan sayur di masyarakat Indonesia pada tahun 2016 terjadi penurunan. Data yang tercatat, penduduk Indonesia hanya mengkonsumsi 43% dari jumlah yang direkomendasikan berarti kurang dari setengah dari yang dianjurkan oleh AKG/FAO, 2013)

Zat-zat gizi utama yang terkandung pada makanan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air selain itu makanan juga mengandung zat non gizi seperti enzim,serat, pigmen dan sejumlah senyawa yang bermanfaat lainnya bagi tubuh (Wirakusumah, 2002)

Menurut Sediatoetama (2012) masih terdapat kondisi gizi anak sekolah di Indonesia yang kurnag memuaskan seperti berat badan kurang, kekurangan zat besi, kekurangan vitamin a dan C dan ada juga yang kekurangan Iodium. Faktor orangtua merupakan faktor yang sangat penting dalam konsumsi sayur dan buah pada anak usia dini karena anak-anak pada usia tersebut lebih sering berada dilingkungan rumah sehingga ketika makan pun tergantung dengan menu apa yang disediakan dirumah. Peran orangtua, baik ayah maupun ibu sangatlah penting dalam tumbuh kembang anak. Keberadaan keduanya sangat bermanfaat dalam perkembangan dan pertumbuhan anak. Orang tua merupakan pihak yang sangat berpengaruh dalam pemantauan maupun untuk pemenuhan kebutuhan tumbuh kembang anak terutama pada lima tahun kehidupan yang merupakan masa keemasan bagi tumbuh kembang anak.

Konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Data Riskesdas pada tahun 2013 menyatakan bahwa pada kelompok usia yang sama tidak terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah yang signifikan pada tahun ini.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ratu dalam Kumboyono (2013) mengungkapkan bahwa sekitar 90% anak mengkonsumsi sayuran dan buah kurang dari 3 porsi/hari.

Edukasi yang diberikan kepada anak-anak Panti asusahn tersebut yakni mengenai pentingnya makan buah dan sayuran secara rutin guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta menjaga imunitas anak sehingga anak dapat tumbuh kembang secara optimal.

## 2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Edukasi pentingnya makan buah dan sayuran beserta manfaat yang ada didalamnya merupakan bentuk implementasi kegiatan ini. Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, dan demonstrasi media leaflet yang digunakan yaitu lembar balik atau leaflet serta kuesioner guna mengetahui perubahan pengetahuan setelah kegiatan dilakukan serta tanya jawab dalam bentuk kuis sebagai bahan evaluasi tingkat pengetahuan anak di Panti Asuhan. Terdapat tiga tahap dalam pelatihan ini, yaitu :

### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan dalam penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pentingnya sosialisasi edukasi makan buah dan sayuran pada anak-anak Panti Asuhan terdiri dari :

- a. Survey tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam dengan Pimpinan Panti untuk menentukan prioritas masalah.
- c. Pembuatan proposal
- d. Persiapan ruangan untuk kegiatan sosialisasi

### 2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan penyuluhan ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya :

- a. Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh pimpinan Panti Asuhan dalam menilaiseberapa sering anak-anak mengkonsumsi buah dan sayur guna mendukung pertumbuhan dan perkembangannya.
- b. Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan lembar balik atau leaflet dan brosur.
- c. Implementasi : Sosialisasi yang sudah dilakukan selain memberikan pengetahuan kepada anak-anak juga memberikan pengetahuan kepada pengelola panti asuhan mengenai pentingnya makan buah dan sayur bagi anak-anak yang ada di panti asuhan.

### 3. Tahap akhir

Setelah pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini, maka

dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :

- a. Melakukan evaluasi kegiatan sosialisasi menggunakan Tanya jawab sejauh mana pemahaman orang tua dalam memahami dan mempraktikkan stimulasi pertumbuhan dan perkembangann anak balita mereka.
- b. Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan anak-anak dan pengelola panti dalam mengetahui manfaat makan buah dan sayur serta kecukupan konsumsi buah dan sayur setiap harinya.
- c. Pembuatan laporan hasil kegiatan
- d. Pengumpulan hasil laporan kegiatan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Edukasi anak-anak dan pengelola panti tentang pentingnya makan buah dan sayur di Panti Asuhan Pondok Kemala Puji Bandar Lampung tahun 2019, telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 26 Desember tahun 2019.



**Gambar 1.** Penyuluh dan Tim anggota bersama pengelola dan anak-anak panti Asuhan Pondok Kemala Puji Bandar Lampung



**Gambar 2.** Penyuluh dan Tim anggota bersama Ketua Yayasan Panti Asuhan Pondok Kemala Bandar Lampung

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupaya memberikan informasi mengenai nilai nilai manfaat yang terkandung dalam buah dan sayur yang baik dikonsumsi bagi anak-anak dalam rangka mengoptimalkan tumbuh kembang. Keuntungan yang akan didapatkan oleh pengelola dan adik-adik panti asuhan sebagai peserta yaitu bertambahnya wawasan pengetahuan mengenai pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur secara teratur yang ternyata dalam kegiatan penyuluhan sebelumnya belum pernah sama sekali diberikan oleh penyuluh lain sehingga dengan adanya kegiatan ini pengelola dan adik-adik panti tahu dan paham akan pentingnya konsumsi buah dan sayur secara teratur dan baik bagi kesehatan dalam mencegah berbagai macam penyakit.

Adapun secara rinci kegiatan yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pendekatan kepada pengurus panti asuhan
- b. Melakukan pengkajian terhadap anak-anak di panti
- c. Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan penyuluhan kesehatan
- d. Melakukan evaluasi terhadap pemahaman pengelola dan anak-anak panti asuhan
- e. Membuat laporan kegiatan dan melaporkannya kepada pihak yang terlibat
- f. Mempublikasikan hasil kegiatan ke jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

## 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 26 Desember 2019 dengan sasaran pengelola Panti yakni Ketua Yayasan dan anak-anak panti yang berjumlah 38 anak saat kegiatan penyuluhan dilakukan. Lokasi kegiatan penyuluhan dilakukan di Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung. *Rundown* kegiatan edukasi orang tua tentang pentingnya makan buah dan sayur pada anak seperti pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1. Susunan Acara**

NO	Tanggal	Jam	Kegiatan
1	Kamis, 18 Desember 2019	08.00- 09.00	Pembukaan oleh ketua pelaksana
2		09.00- 10.00	Penyampaian materi oleh Tim
3		10.00- 10.30	Evaluasi kegiatan (post test)
4		10.30- 10.15	Pemberian hadiah dan kenang- kenangan
5		10.15.- 10.20	Penutup

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Secara umum hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Dilakukannya kegiatan diskusi tanya jawab dan simulasi mengenai pentingnya makan buah dan sayur bagi anak-anak
- Melakukan evaluasi setelah kegiatan berupa test lisan dan test tulisan (post test) guna mengetahui sejauh mana pemahaman pengelola dan anak-anak panti asuhan mengenai pentingnya makan buah dan sayur tersebut
- Dilakukan pengkajian lebih lanjut dalam bentuk penelitian mengenai hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini
- Mempublikasikan hasil kegiatan ke jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

### 2. Saran

Setelah melakukan evaluasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara menyeluruh maka dapat disarankan kepada pihak pengelola panti asuhan pondok kemala puji bandar lampung agar:

- Meningkatkan asupan konsumsi atau makan buah dan sayur secara teratur sebagai bukti upaya langsung mendukung program pemerintah khususnya program Germas di masyarakat
- Mengurangi konsumsi makanan junk food atau makanan cepat saji
- Melakukan pengecekan kesehatan secara rutin dengan melibatkan petugas kesehatan
- Melakukan pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatannya

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Pimpinan Panti Asuhan Pondok Kemala Puji Bandar Lampung serta anak-anak panti asuhan yang sangat aktif terlibat dan membantu kesuksesan acara ini, selain itu dalam kegiatan yang kolaboratif ini Penyuluh juga mengucapkan terimakasih atas bantuan dari para mahasiswa dan dosen yang terlibat yang telah turut membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Kesehatan dan juga LPPM Universitas Mitra Indonesia yang telah memperlancar kegiatan ini dan yang utama kepada Rektor Universitas Mitra Indonesia yang mendanai kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI 2017, *Mari sukseskan gerakan "GERMAS" dan "Ayo Makan Sayur dan Buah"*
- Kementerian Kesehatan RI 2013, *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2013)*. Jakarta : Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI
- Peraturan Presiden RI Nomor 42 tahun 2013 tentang *Gerakan Nasional Perbaikan Gizi*.  
*birohukum.bappenas.go.id*
- Soekidjo 2007, *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Sediaoetama 2012. Ilmu gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. Jakarta : Dian Rakyat
- Wirakusumah, ES. 2002. Buah dan Sayur Untuk Terapi. Jakarta: Penebar Swadaya