



## **EDUKASI GIZI PENTINGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK-ANAK USIA SEKOLAH DAN PENGELOLA PANTI DI PANTI YPMS PAMULANG**

**Fauza Rizqia<sup>1</sup>, RH Yulianti<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup>Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeuy, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419*

### **Abstrak**

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. konsumsi buah dan sayur setiap hari minimal 5 porsi dalam 7 hari seminggu. Kandungan gizi utama dalam sayur dan buah ialah Vitamin dan Mineral. Kandungan vitamin yang terdapat dalam sayur dan termasuk pro vitamin A dan Vitamin C. Pada usia anak sekolah konsumsi sayur dan buah masih sangat kurang dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan media Power Point serta wawancara yang bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah kegiatan yang dilakukan serta tanya jawab dalam bentuk kuis. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam Kuliah Kerja Nyata tahun 2021. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan 25 Juli 2021 dengan sasaran pengelola panti yakni Ketua Yayasan dan anak-anak panti yang berjumlah 25 anak saat kegiatan penyuluhan dilakukan.

Kata Kunci : Edukasi, Sayur dan buah

### **1. PENDAHULUAN**

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. tidak Sayur dan buah ialah makanan yang wajib selalu dikonsumsi setiap kali makan tidak hanya bagi orang dewasa, megonsumsi sayur dan buah sangat penting buat dikonsumsi semenjak usia anak-anak (Dejesetya, 2016). Dalam Kemenkes RI Tahun 2013. Disebutkan

bahwa pemerintah RI telah berupaya menyampaikan perhatian khususnya mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur terkait dengan menurunnya konsumsi buah dan sayur bagi masyarakat Indonesia melalui Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi, demikian pula dengan halnya Kemenkes RI yang telah mengumumkan Gerakan Masyarakat

Hidup Sehat (GERMAS) dengan salah satu fokusnya ialah konsumsi buah dan sayur setiap hari minimal 5 porsi selama 7 hari dalam seminggu.

Vitamin dan mineral merupakan kandungan gizi utama dalam buah dan sayuran. Kandungan vitamin yang terdapat dalam buah dan sayuran termasuk pro vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe), magnesium (Mg), mangan (Mn), seng (Zn), selenium (Se), dan boron (B) dan akan berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe) (Bo). Konsumsi buah dan sayuran juga menjadi salah satu bentuk pencegahan terjadinya penyakit hipertensi dan diabetes mellitus (Siregar, 2020).

Pada usia anak sekolah konsumsi sayur dan buah masih sangat kurang dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014, bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran sebanyak 300 – 400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) serta dalam 50 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Penelitian Florence (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Selanjutnya, dijelaskan pula bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya akan mempengaruhi status gizi. Untuk itu, upaya edukasi kesehatan diperlukan dalam rangka

meningkatkan perilaku konsumsi makanan sayur dan buah dalam mengatasi masalah status gizinya. Selain faktor pengetahuan, pola asuh pemberian makanan dan peran pendampingan dari orang tua/orang tua asuh juga akan berpengaruh terhadap status gizi. Salah satu kelompok yang berisiko mengalami gangguan gizi, termasuk *underweight* adalah anak usia sekolah terutama para penghuni panti asuhan.

Salah satu panti asuhan yang juga banyak dihuni oleh para remaja baik laki-laki maupun perempuan adalah Panti Asuhan YPMS. Panti sosial asuhan anak ini dikelola oleh Yayasan Pembangunan Masyarakat Sejahtera (YPMS) Kedaung-Pamulang. Jumlah anak laki-laki yang diasuh di panti ini ada sekitar 59 orang. Berdasarkan wawancara dengan pengelola panti, sumber makanan untuk kebutuhan anak panti berasal dari donatur dan amal usaha yang dijalankan oleh pengelola panti. Selanjutnya, dari gambaran fisik remaja penghuni panti, banyak remaja yang mengalami *underweight*, khususnya pada anak laki-laki. Selain itu, edukasi yang diberikan kepada anak-anak Panti Asuhan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur secara rutin guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak serta menjaga imunitas anak sehingga anak dapat tumbuh kembang secara optimal serta tujuan dalam pemberian edukasi diperolehnya peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak-anak tentang konsumsi buah dan sayur dalam pemenuhan status gizi seimbang.

## **2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN**

Edukasi pentingnya konsumsi buah dan sayur serta manfaat yang ada didalamnya merupakan bentuk implementasi kegiatan ini. Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah dan demonstrasi

media Power Point serta wawancara yang bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah kegiatan yang dilakukan serta tanya jawab dalam bentuk kuis bermain sebagai bahan evaluasi tingkat pengetahuan anak-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 tentang konsumsi buah dan sayur pada anak-anak di Panti Asuhan yang terdiri dari :

- Survey tempat pelaksanaan kegiatan.
- Melaksanakan observasi dan wawancara mendalam dengan pimpinan panti untuk menentukan prioritas masalah.
- Persiapan ruangan untuk kegiatan sosialisasi.

#### 2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian melalui kegiatan penyuluhan ini terdiri dari beberapa kegiatan diantara :

- Analisis kebutuhan : suatu upaya untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh pimpinan Panti Asuhan guna mendukung pertumbuhan dan perkembangannya).
- Sosialisasi : bentuk penyuluhan kesehatan yang menggunakan media Power Point.
- Implementasi : sosialisasi yang sudah dilakukan selain memberikan pengetahuan kepada anak-anak juga memberikan pengetahuan kepada pengelola panti asuhan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi anak-anak yang ada di Panti Asuhan.

#### 3) Tahap akhir

Setelah pelaksanaan kegiatan sosialisai ini, maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :

- Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan anak-anak dan pengelola panti dalam mengetahui manfaat konsumsi buah dan sayur, serta kecukupan konsumsi buah dan sayur setiap harinya.
- Pembuatan laporan hasil kegiatan
- Pengumpulan hasil laporan kegiatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1) Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam Kuliah Kerja Nyata tahun 2021 berjudul “Cukupi Asupan Sayur dan Buah Untuk Pola Makan Sehat di Tengah Pandemi Covid-19”



Gambar 1. Anggota Tim KNN UMJ dan Anak-anak Panti Asuhan YPMS Pamulang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai 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 penyuluhan sebelumnya yang 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 :

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

## 2) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan 25 Juli 2021 dengan sasaran pengelola panti yakni Ketua Yayasan dan anak-anak panti yang berjumlah 25 anak saat kegiatan penyuluhan dilakukan. Lokasi kegiatan penyuluhan dilakukan di Panti Asuhan YPMS Kedaung-Pamulang. Berikut rundown kegiatan edukasi pada anak-anak usia sekolah dan pengelola panti tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah di Panti YPMS Pamulang :

Tabel 1. Susunan Acara

No	Waktu	Kegiatan
1	09.00 – 09.10	Pembukaan dengan Ayat Suci Al-Qur'an Dipimpin oleh Anggota Tim KKN UMJ 2021
2	09.10 – 09.40	Pembukaan Oleh Ketua Pelaksana

3	09.40 – 10.00	Perkenalan Anggota Tim KKN UMJ 2021
4	10.00 – 10.30	Penyampaian Materi Oleh Tim
5	10.30 – 11.00	Evaluasi Kegiatan (Post Test/Tanya Jawab)
6	11.00 – 11.30	Games Menggambar Sayur dan Buah
7	11.30 – 12.30	Istirahat dan Sholat
8	12.30 – 13.00	Cuci Tangan Bersama dengan benar dan Makan Siang Bersama
9	13.00 – 13.30	Pemberian Hadiah dan Kenang-kenangan
10	13.30 – 13.40	Penutup

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### - Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dilakukannya diskusi Tanya-jawab dan simulasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi anak-anak, melakukan evaluasi setelah kegiatan berupa test lisan (post test) guna mengetahui sejauh mana pemahaman pengelola dan anak-anak panti asuhan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur.

### - Saran

Setelah melakukan evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara menyeluruh

maka dapat disanrankan kepada pihak pengelola panti asuhan YPMS Pamulang dengan meningkatkan asupan konsumsi buah dan sayur secara teratur sesuai pedoman gizi seimbang sebagai bukti upaya mendukung program pemerintah khususnya program Germas di Mayarakat mengurangi jajanan yang manis dan gurih secara berlebihan, melakukan pengecekan kesehatan secara rutin dengan melibatkan petugas kesehatan dan melakukan pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan di era pendemi covid-19.

8313/8848/0558/perpres\_no.42-2013.pdf

Siregar, Mandela. (2020). Perilaku Keluarga Dalam Memenuhi Kebutuhan Gizi dengan Status Gizi Anak SD Muara Sibuntuon Tapanuli Tengah. Skripsi. Universitas Sumatera Utara : Fakultas Keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dejesetya, Marlinda Putri. (2016). Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4 – 6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusangka Kulon Brebes. Skripsi. Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Florence, A.G. (2017). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TBP sekolah bisnis dan manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi. Bandung: Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Universitas Pasundan.
- 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.  
<https://www.bappenas.go.id/files/>