



**Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)
Universitas Aisyah Pringsewu**

Journal Homepage

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php?journal=Abdi>



PENINGKATAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR

**Yona Desni Sagita¹, Riona Sanjaya², Yetty Dwi Fara³, Siti
Maesaroh⁴**

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Prrogram Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

E-mail : yonayori@aisyahuniversity.ac.id

Abstrak

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi oleh orang dewasa maupun anak-anak setiap kali makan. Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Dalam laporan WHO ditemukan bahwa sebanyak 31% terkena penyakit jantung dan 11% terkena penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah di dalam tubuh. Untuk itu, perlu dilakukan suatu intervensi untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah khususnya bagi anak-anak sebagai generasi awal. Sehingga, tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang konsumsi sayur dan buah kepada siswa SDN 01 Wates Kecamatan Gading Rejo Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Pengetahuan, konsumsi, buah, sayur*

1. PENDAHULUAN

Sayur dan buah yang beraneka jenis dan warna dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu sayur dan buah juga merupakan salah satu bahan pangan yang banyak mengandung serat. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi oleh orang dewasa maupun anak-anak setiap kali makan. Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Surahman, 2004)

Sayur dan buah sangat penting dalam menu makanan seimbang karena merupakan sumber vitamin dan mineral (Supariasa, 2011). Menurut Almatier (2011), meskipun kebutuhannya relative kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hamper tidak dapat digantikan, sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Karena vitamin tidak dapat dibentuk oleh tubuh, maka harus mendapatkan suplai dari luar tubuh terutama dalam bentuk sayuran dan buah.

Ada beberapa dampak yang diakibatkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah. Menurut Ruwaidah (2010), apabila kurang mengonsumsi sayur dan buah akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit. Selain itu juga dapat menurunkan imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, arthritis, osteoporosis, jerawat, kelebihan kolesterol darah dan kanker. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat juga menyebabkan over weight dan obesitas pada anak usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa

(Wirakusuma, 2011). Dalam laporan WHO (2007), ditemukan bahwa sebanyak 31% terkena penyakit jantung dan 11% terkena penyakit stroke di seluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah di dalam tubuh.

Sebagai negara tropis, Indonesia sangat kaya akan sayur dan buah (Astawan, 2008). Sehingga sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan bahkan di beberapa daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut. Namun hal tersebut tidak menjadikan konsumsi masyarakat Indonesia terhadap sayur dan buah meningkat.

Menurut Winarno (2004), anak-anak Indonesia lebih sulit mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak-anak negara maju. Mereka selalu menghindari menu makanan yang justru sangat penting bagi tubuh seperti sayuran. Hal ini disebabkan karena orang Indonesia belum memprioritaskan makan sayur dan buah seperti makan nasi.

Angka konsumsi buah dan sayur di Indonesia belum memenuhi standar rekomendasi yang ditetapkan oleh WHO dan FAO yaitu untuk individu dewasa sebesar 400 gram/hari/individu atau 5 porsi sajian buah dan sayuran setiap hari (WHO, 2007). Riskesdas (2014) menunjukkan bahwasanya 6,4% anak Indonesia usia 10 – 14 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi/hari selama 7 hari dalam seminggu. Sedangkan di Propinsi Jawa Barat sendiri hanya 4,1% anak dengan usia 10 – 14 tahun yang mengonsumsi buah dan sayur 5 porsi/hari selama 7 hari dalam seminggu. Fibrihirzani (2012) dalam penelitiannya pada siswa Sekolah Dasar di Yogyakarta menemukan bahwa dari 58 responden hanya 2 orang yang terbiasa dan memenuhi standar konsumsi sayur dan 9 orang yang terbiasa dan memenuhi standar konsumsi buah sesuai WHO dan FAO.

Pada masa anak-anak, bermain merupakan sarana edukasi yang penting dalam mengeksplorasi otak. Oleh karena itu, konsep

pendidikan yang paling sesuai pada masa anak-anak adalah konsep pendidikan yang dipadukan dengan bermain. Salah satu sarana edukasi yang sesuai dengan konsep menyenangkan adalah melalui buku cerita bergambar. Pesan-pesan gizi yang merujuk pada peningkatan konsumsi sayur dan buah yang ingin disampaikan dalam bentuk buku cerita bergambar divisualisasikan dalam bentuk gambar-gambar dan alur cerita yang menarik. Gambar, sebagai salah satu media komunikasi, melengkapi bahasa lisan dan tulisan dalam menjelaskan keberadaan suatu obyek. Gambar merupakan media yang efektif untuk mengungkapkan gagasan karena lebih mudah dicerna. Kesenambungan antara gambar dengan alur cerita yang menarik dapat menstimulasi otak anak untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan baik bahkan secara tidak langsung dapat mempengaruhi anak untuk mengikuti dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Irma, 2018). Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang diatas, maka kami akan melakukan penyuluhan dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar No 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu “

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

- Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
- Penawaran proposal kegiatan
- Konsultasi dengan guru wali kelas
- Menentukan permasalahan
- Menentukan topik dan metode penyuluhan
- Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para siswa tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Materi yang disampaikan untuk Pendidikan kesehatan ini dipilih dari permasalahan yang ada di Sekolah Dasar Negeri 01 Wates dan sesuai dengan daya tangkap anak Sekolah Dasar

terhadap materi yang disampaikan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.



Gambar 1. Pemaparan Materi Tentang konsumsi buah dan sayur

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 01 Wates yang terletak di Desa Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung.

Hasil pra survey tentang pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur

Table 3.1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan

No	Pengetahuan	Presentase
1	Baik	19%
2	Cukup	23%
3	Kurang	58%
Jumlah		100%

Kegiatan dilaksanakan tidak hanya dengan ceramah namun juga dengan pemutaran video, serta diskusi dan tanya jawab. Pemutaran video tentang konsumsi buah dan sayur yang ditambahkan dengan gambar gambar menarik tentang konsumsi buah dan sayur dilakukan untuk menarik perhatian siswa dan meningkatkan pemahamanny.

Hasil dari wawancara siswa SDN 01 Wates didapatkan 58% siswa kurang mengetahui tentang pentingnya makan buah dan sayur, cara mengkonsumsi buah dan sayur yang dengan benar, dan belum mengetahui dampak jika tidak

mengonsumsi buah dan sayur dan asupan jumlah buah menurut jenis buah-buahannya, buah yang paling banyak dikonsumsi adalah Pepaya, Mangga, Jeruk, Jambu biji, Pisang, Alpukat dan Salak. Jenis buah-buahan yang dikonsumsi oleh siswa adalah jenis buah yang banyak terdapat di pasar-pasar yang ada di daerah sekitar Kecamatan Gadingrejo.

Ketersediaan ini merupakan jaminan seseorang dapat mengonsumsi buah-buahan jenis tersebut. Penyuluhan ini lebih ditekankan pada buah-buahan lokal dikarenakan ketersediaan buah lokal dipasar akan jauh lebih mudah terjangkau dan lebih murah.

Kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Jika perilaku yang dilakukan berdasarkan pada pengetahuan akan lebih lama bertahan dan kemungkinan menjadi perilaku yang melekat pada seseorang dibandingkan dengan tidak adanya dasar pengetahuan (Irma, 2018). Pengetahuan gizi yang baik dapat menghindarkan seseorang dari konsumsi pangan yang salah atau buruk. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal yang juga dapat diperoleh dengan melihat, mendengar sendiri atau melalui alat-alat komunikasi, seperti membaca surat kabar dan majalah, mendengar siaran radio, dan menyaksikan siaran televisi maupun melalui penyuluhan kesehatan/gizi. Pada kegiatan Pengabmas ini, pengetahuan gizi yang lebih ditekankan adalah pentingnya konsumsi sayur dan buah lokal hal ini dikaitkan dengan rendahnya hasil survei konsumsi sayur dan buah di Indonesia



Gambar 2. Pengabmas SDN 01 Wates



Gambar 3. Pengabmas SDN 01 Wates

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Siswa SDN 01 Wates didapatkan 58% siswa kurang mengetahui tentang pentingnya makan buah dan sayur, cara mengonsumsi buah dan sayur yang dengan benar, dan belum mengetahui dampak jika tidak mengonsumsi buah dan sayur. Diharapkan dengan dilakukan kegiatan pengabmas ini sebagai salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada pihak Sekolah yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan kegiatan pengabmas, sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik. Terimakasih pada siswa dan tim anggota yang sudah ikut berpartisipasi demi kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

A Wawan, M D. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010.

Almatsier S. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2011.

Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2004

Astwan M. Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran. Jakarta: Dian Rakyat. 2008.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Buku Survei Diet Total Indonesia 2014: Laporan Nasional Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2014.

Fibrihirzani, H, “Hubungan Antara Karakteristik Individu , Orang tuadan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012” (Skripsi), Jakarta : Universitas Indonesia , 2012

Irma Handayani d. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan tentang Buah dan Sayur Pada Siswa MTs-S Almanar Kecamatan Hampan Perak. Jumanik. 2018; 3(1).

Khomsan A, “Solusi Makanan Sehat”, Jakarta, PT Raja Grafindo, 2006

Ruwaaidah, Amin. Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya. 2010.

Supriasa I. Pendidikan Gizi dan Konseling Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2011.

Surahman D, N dan Darmajana, D, A, . Kajian Analisis Kandungan Vitamin dan Mineral Buah-buahan Tropis dan Sayur-sayuran di Toyaman Prefecture Jepang. Dalam: Prosiding Seminar Nasional Rekayasa Kimia dan Proses Jurusan Kimia Fakultas Teknik Undip Semarang. ISSN: 1411- 4216. 2004.

WHO. Nutrition in Adolescence Issue and Challeges for The Health Sector. Geneva: WHO Press. 2007

Wirakusuma, E.S, “Buah dan Sayur untuk Terapi, Jakarta, Penebar Swadaya, 2011

