

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT SEKOLAH MELALUI SOSIALISASI MANFAAT MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR DI MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA AL ISTIQAMAH, KUEH LHOKNGA, ACEH BESAR

Farrah Fahdhienie^{1*}, Tahara Dilla Santi²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

*Email: farrah.fahdhienie@unmuha.ac.id

Abstrak

Anak-anak SD sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang kritis. Asupan nutrisi yang tepat, terutama dari sayur dan buah, sangat penting untuk mendukung kesehatan mereka, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mencegah penyakit. Peningkatan pengetahuan tentang manfaat konsumsi buah dan sayur perlu dilakukan agar dapat mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengan gizi dan mengoptimalkan masa pertumbuhan juga perkembangan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan pada murid Mis yang berjumlah 31 orang. Kegiatan ini dimulai dengan membagikan kuesioner pre test, penyuluhan dan diakhiri dengan pembagian kuesioner post test. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa kegiatan pelaksanaan sosialisasi terkait manfaat konsumsi buah dan sayur terlaksana dengan baik dan hampir 70% mengalami peningkatan pengetahuan. Kesimpulannya terdapat peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dilakukan melalui presentasi dan pemutaran video edukasi.

Kata Kunci: Sayur; Buah; Konsumsi; Pengetahuan; Penyuluhan.

Abstract

Elementary school children are in a critical period of growth and development. Proper nutritional intake, especially from vegetables and fruit, is very important to support their health, strengthen the immune system, and prevent disease. Increasing knowledge about the benefits of consuming fruit and vegetables needs to be done in order to prevent various diseases related to nutrition and optimize growth and development. The method used was health education for 31 Mis students. This activity begins with distributing pre-test questionnaires, counseling and ends with distributing post-test questionnaires. The results of this activity show that the outreach activities related to the benefits of consuming fruit and vegetables were carried out well and almost 70% experienced an increase in knowledge. In conclusion, there was an increase in knowledge after counseling was carried out through presentations and screening of educational videos.

Keywords: Vegetables; Fruit; Consumption; Knowledge; Counseling.

PENDAHULUAN

Tubuh manusia membutuhkan buah-buahan dan sayur-sayuran sebagai zat gizi mikro dan sumber banyak vitamin, mineral dan serat yang penting bagi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh. Rata-rata konsumsi buah dan sayur di Indonesia masih rendah, hal ini dapat memicu permasalahan gizi pada anak. Anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang paling banyak mengalami permasalahan kesehatan khususnya permasalahan gizi. Salah satu masalah yang cenderung penting adalah tingginya energi tetapi rendah serat. Salah satu

pesan pola makan seimbang adalah memperbanyak konsumsi sayur dan buah sebanyak 300 hingga 400 gram per orang per hari.(1)

Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada sayur-sayuran dan buah-buahan berfungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit menular maupun tidak menular terkait gizi yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan gizi.(2).

Dampak kekurangan buah dan sayur tidak bersifat jangka pendek. Kandungan buah dan sayur memang sangat diperlukan bagi tubuh.

Serat dapat membantu memperlambat penyerapan gula sehingga jumlah gula dalam tubuh tidak berlebihan dan stabil.(3)

Kurangnya sayur dan buah dapat menyebabkan masalah pencernaan, termasuk buang air besar tidak teratur. Mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan merupakan salah satu dari pedoman gizi seimbang. Sudah diketahui bahwa buah-buahan dan sayuran memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh.(4)

Sebagian besar penyakit terkait gizi berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi. Kecenderungan prevalensi obese (IMT > 27) usia 6-19 tahun naik dari 5,2% menjadi 5,9%.(5)

Dalam upaya mengoptimalkan pesan gizi seimbang kepada masyarakat diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Anak usia sekolah termasuk kelompok berisiko terhadap rendahnya asupan gizi seimbang, oleh karena itu pemberdayaan ini dilakukan disalah satu sekolah SD di Aceh Besar.

METODE PENGABDIAN

Pengabdian ini dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan langsung menggunakan power point dan video animasi. Prosedur pelaksanaannya terdiri dari 4 tahapan yaitu: 1. Pre Test, dilakukan sebelum penyuluhan kepada murid berupa lembar pertanyaan mengenai pengetahuan mereka tentang konsumsi buah dan sayur yang terdiri dari 10 soal; 2. Penyuluhan, dilakukan selama 30 menit yang berisi informasi mengenai manfaat buah dan sayur menggunakan slide presentasi dan pemutaran video; 3. Post Test, dilakukan setelah penyuluhan dengan menggunakan kuesioner yang sama saat post test; dan 4. Pembagian

DoorPrize, diberikan kepada murid yang bisa menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan materi penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan di ruang baca sekolah Mis Al Istiqamah, Kueh Lhoknga, Aceh Besar dengan jumlah peserta 31 orang murid dari kelas 1 dan kelas 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diawali dengan pengurusan administrasi dan koordinasi dengan pihak sekolah Mis Al Istiqamah, Kueh Lhoknga, Aceh Besar mengenai jadwal pelaksanaan serta tempat yang tersedia untuk pelaksanaan PkM. Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2022 di ruang baca sekolah yang dihadiri oleh 31 orang murid (Gambar 1).

Hasil pre test dan post tes menunjukkan keberagaman skor nilai pengetahuan murid. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 21 (67.7%) siswa mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat konsumsi buah dan sayur sedangkan terdapat 3 murid (9.7%) mengalami penurunan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Sementara 7 (22.6%) murid tidak mengalami perbedaan pengetahuan (nilai murid tersebut sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan memiliki skor yang sama).

Peningkatan pengetahuan tentang manfaat makan buah dan sayur akan berdampak kepada meningkatkan kesadaran maupun kemauan murid untuk mengonsumsi buah dan sayur yang beragam. Kebiasaan konsumsi buah dan sayur akan meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena buah dan sayur mengandung vitamin C serta menjaga kesehatan tulang dan gigi.(6)

Konsumsi buah dan sayur merupakan sumber nutrisi seperti mineral, serat dan vitamin yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak-anak. Anak-anak SD sedang dalam masa pertumbuhan dan

perkembangan yang kritis. Asupan nutrisi yang tepat, terutama dari sayur dan buah, sangat penting untuk mendukung kesehatan mereka, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mencegah penyakit. Mengenalkan anak-anak pada berbagai sayur dan buah membantu mereka menjelajahi berbagai rasa dan jenis makanan, yang dapat membuat pengalaman makan lebih menyenangkan. (7)

Konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat serta mengajarkan kebiasaan makan sehat pada anak. Obesitas dan masalah kesehatan terkait gizi, seperti diabetes tipe 2, semakin umum di kalangan anak-anak. Mengonsumsi sayur dan buah dapat membantu mengatasi masalah ini. (8)

Pengetahuan anak-anak SD tentang makan buah dan sayur dapat bervariasi tergantung pada pengajaran di sekolah, pengaruh orang tua, dan pengalaman pribadi. Kebiasaan jajan sasaran lebih kepada makanan siap saji seperti bakso, telur gulung, nasi goreng, dan lain-lain. Sedangkan buah dan sayur lebih sering dikonsumsi di rumah dan frekuensinya jarang. (9)

Pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi keduanya. Namun ketika anak memasuki usia sekolah, ia mulai dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti guru, teman, kelompok maupun pengaruh media. Konsumsi buah dan sayur terdapat pengaruh positif dan negatif yang bersumber dari pengetahuan dan sikap. Anak-anak yang mendapat gizi yang baik memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik. Ini berdampak positif pada kinerja mereka di sekolah dan daya ingat mereka. (10)

Penting untuk terus memberikan pendidikan tentang makan buah dan sayur kepada anak-anak SD dengan cara yang menarik dan edukatif. Anda juga dapat melibatkan

mereka dalam memilih dan memasak buah dan sayur untuk membuat pengalaman makan lebih menyenangkan dan mendidik. Dengan pengajaran yang tepat, anak-anak dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya buah dan sayur dalam menjaga kesehatan mereka. Dengan pendidikan yang benar, anak-anak dapat memahami bahwa mereka memiliki banyak pilihan makanan yang lezat dan sehat di luar makanan cepat saji atau makanan olahan. (7)

Mengajarkan anak-anak SD tentang pentingnya makan sayur dan buah membantu mereka membentuk kebiasaan makan sehat yang akan berlanjut sepanjang hidup. Ini berkontribusi pada kesehatan jangka panjang. Mengenalkan anak-anak pada sayur dan buah memberi mereka pengetahuan tentang nutrisi, memungkinkan mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana. Dengan penyuluhan yang tepat, anak-anak dapat menjadi model bagi teman-teman mereka dalam memilih makanan sehat, menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan seimbang. (11)



Gambar 1. Dokumentasi pengabdian di Mis Al Istiqamah, Kueh Lhoknga, Aceh Besar

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test

No Urut	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Keterangan
1	30	20	Menurun
2	50	40	Menurun
3	20	30	Meningkat
4	70	90	Meningkat
5	40	50	Meningkat
6	70	90	Meningkat
7	20	50	Meningkat
8	60	80	Meningkat
9	80	80	Tidak ada perbedaan
10	80	80	Tidak ada perbedaan
11	80	80	Tidak ada perbedaan
12	80	90	Meningkat
13	70	40	Menurun
14	50	60	Meningkat
15	30	40	Meningkat
16	40	90	Meningkat
17	40	50	Meningkat
18	30	30	Tidak ada perbedaan
19	50	70	Meningkat
20	50	80	Meningkat
21	50	70	Meningkat
22	20	20	Tidak ada perbedaan
23	30	30	Tidak ada perbedaan
24	80	80	Tidak ada perbedaan
25	30	40	Meningkat
26	30	50	Meningkat
27	30	60	Meningkat
28	30	40	Meningkat
29	10	20	Meningkat
30	20	30	Meningkat
31	30	60	Meningkat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian penyuluhan manfaat konsumsi buah dan sayur terlaksana dengan baik dengan metode penyuluhan dan tanya jawab oleh peserta dengan respon yang sangat positif dan antusias dan terdapat peningkatan pengetahuan setelah sosialisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada kepala sekolah dan guru fasilitator Mis Al Istiqamah, Kueh Lhoknga, Aceh Besar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zafira D, Farapti F. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal). *Amerta Nutr.* 2020 Sep;4(3):185–90.
2. Kemenkes RI. Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur. 2022.
3. Luh Widani Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta Jl Salemba Raya No N, Pusat J. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria J Pengabd Kpd Masy.* 2019 Mar;1(1):57–68.
4. Mulyani EY, Jus'at I, Studi P, Gizi I, Kesehatan I, Esa U, et al. Pemberdayaan Masyarakat Sekolah Melalui Sosialisasi Pesan Makan Sayur dan Buah pada Anak Usia PraSekolah. *J Abdimas.* 2016;3(1):73.
5. Kemenkes. Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
6. Direktorat P2PTM. Apa manfaat konsumsi buah dan sayur 2018.
7. Tanti Isnaningsih dkk. Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal.* 2022;12(3).
8. Qibtiyah M, Rosidati C, Hanun Siregar M, Kesehatan Masyarakat P, Syarif Hidayatullah Jakarta U, Gizi P, et al. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *J Gizi Kerja dan Produkt.* 2021 Nov;2(2):51–60.
9. Wulansari A, Chandra. Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Sekolah di SDN 082/IV Sijenjang. *J Abdimas Kesehat.* 2019;1(2).
10. Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, Indah Rozalina. Pengetahuan Sayur dan Buah pada Anak Sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *J Bakti Masy Indones.* 2022;5(3).
11. Sabrul UA, Rahman MA, Suriah S. Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah Dasar melalui Simulasi Kuartet. *Hasanuddin J Public Heal.* 2021 Jun;2(2):220–7.