

EDUKASI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 068344 SIMALINGKAR

Selly Pratama Putri¹, Imdah Risky Siregar¹, Aprisna Anggraini¹, Yoan Tanara¹,
Febby Anggraini¹

¹Mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email: sellyputri0902@gmail.com

Abstrak

Konsumsi pangan merupakan jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu. Konsumsi buah dan sayur merupakan faktor yang penting dalam menunjang proses pertumbuhan pada anak. Namun terkadang masih banyak yang dijumpai bahwa anak-anak masih jarang mengkonsumsi makanan tersebut. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih dibawah anjuran yang kecukupan, terutama pada anak usia sekolah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah dan sayur pada anak SDN 068344. Dengan pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dan juga pemutaran video serta diskusi dan tanya jawab dalam penyuluhan yang dilakukan di sekolah SDN 068344 Simalingkar. Responden pada penelitian ini berjumlah 18 orang dari siswa SD, yang terdiri dari 8 siswa perempuan dan 10 laki-laki. Dalam penelitian ini diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur serta mengenai kandungan gizi dalam buah dan sayur dan juga menjelaskan manfaat apa saja yang terkandung dalam sayur dan buah serta jumlah porsi sayur dan buah yang dimakan. Adapun hasil dari penelitian ini setelah dilakukan pre test dan post test didapatkan hasil bahwa setelah pemberian materi yang telah dilakukan anak-anak tersebut lebih mengerti apa pentingnya buah dan sayur. Selain itu Sebagian dari mereka juga mengkonsumsi buah dan sayur sehingga. Ketika dalam melakukan penyuluhan mereka juga sangat antusias pada materi yang diberikan.

Kata Kunci : Sayur, Buah, Usia Sekolah

Abstract

Food consumption is the type and amount of food eaten by a person with a specific purpose. Consumption of fruits and vegetables is an important factor in supporting the growth process in children. But sometimes there are still many who find that children still rarely consume these foods. Indonesian people's consumption of fruits and vegetables is still below the adequacy recommendation, especially for school-age children. The purpose of this study was to determine the effect of fruit and vegetable consumption on children at SDN 068344. By providing education using the lecture method as well as video playback as well as discussions and questions and answers in counseling conducted at SDN 068344 Simalingkar school. Respondents in this study amounted to 18 elementary school students, consisting of 8 female students and 10 male students. This research provides an understanding of the importance of consuming fruits and vegetables as well as the nutritional content in fruits and vegetables and also explains what benefits are contained in vegetables and fruit as well as the number of servings of vegetables and fruit eaten. The results of this study after the pre-test and post-test were carried out, it was found that after giving the material that had been carried out, the children understood more about the importance of fruits and vegetables. Apart from that, some of them also consumed fruits and vegetables so that when they were doing counseling they were also very enthusiastic about the material provided.

Keywords: *Vegetables, Fruits, School Age*

LATAR BELAKANG

Anak sekolah dasar (SD) merupakan salah satu kelompok yang rawan mengenai masalah gizi (Hapsari, 2011). Anak SD merupakan kelompok usia rawan yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi keluarga, karena pada usia ini anak sedang mengalami pertumbuhan pesat (growth spurt). Defisiensi gizi pada periode ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak (Arisman, 2008). Secara nasional masalah gemuk pada anak usia 5 – 12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, yang terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk (Riskesdas, 2013) meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 2010 (9,2%) (Riskesdas, 2010).

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik.

Usia sekolah (7-12 tahun) merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita. Kesehatan yang optimal akan menghasilkan pertumbuhan yang optimal pula. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Mitsell, 2012; Brug, 2008; Horne, 2010). Salah satu factor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi.

Sebagian besar penduduk Indonesia mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 173 g/hari, lebih kecil dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan yaitu sebesar 400g/kapita/hari. Konsumsi buah lebih sedikit dari pada konsumsi sayur yaitu 67g, sedangkan sayur sebesar 107g/kapita/hari. Pada tahun 2016, konsumsi buah dan sayur, setengah dari seluruh provinsi di Indonesia di bawah rata-rata konsumsi nasional (173g/kapita/hari). Konsumsi buah dan sayur tertinggi terdapat di Provinsi Bali, Yogyakarta dan Sulawesi, sedangkan yang terendah Provinsi Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Utara, dan Kalimantan Barat. Namun demikian, tidak ada provinsi yang memenuhi konsumsi buah dan sayur yang direkomendasikan (BMKG *et al.*, 2016). Menurut Hermina & Prihatini (2014) menunjukkan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). Rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 g/orang/hari dan konsumsi buah 38,8g/orang/hari. Total konsumsi buah

dan sayur penduduk 108,8g/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, konsumsi buah dan sayur tersebut masih rendah. Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengonsumsi buah dan sayur.

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur. Hal ini dapat dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur dan buah. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung sama, rasa makanannya yang kurang enak dan jenisnya tidak bervariasi. Perilaku ini bisa timbul karena orang tua sering pilih-pilih makanan atau makan sambil nonton TV. Perilaku makan itu akan ditiru oleh anak (Ekayanti, 2007).

Upaya kegiatan dalam meningkatkan kesadaran konsumsi buah dan sayuran dilakukan promosi gizi melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) bagi keluarga, dan anak-anak (Kemenkes, 2016). Masih sangat rendahnya konsumsi buah dan sayur di masyarakat, diperlukan adanya kampanye “Makan Sayur dan Buah” dalam upaya mencapai Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) terutama pada anak usia sekolah dan remaja sebagai penerus bangsa (Mudjiyanto et al., 2011). Dukungan dari orang tua dan guru mutlak diperlukan untuk menjamin ketersediaan buah dan sayur di tingkat rumah tangga dan meningkatkan pengetahuan serta motivasi anak dalam mengonsumsi buah dan sayur (Bestari & Pramono, 2014). Berdasarkan permasalahan di atas, maka program edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak SD diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap anak SD mengenai konsumsi buah dan sayur, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan dan sikap maka dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Berdasarkan uraian di atas dengan adanya kejadian masih rendahnya konsumsi buah dan sayur, sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang bagaimana cara yang benar untuk mengonsumsi buah dan sayur pada anak-anak di SD negeri no. 068344 jl. Jahe Medan Tuntungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Ceramah dan *video based learning* di SD Negeri 068344 Jamin Ginting dengan populasi studi siswa-siswi kelas 5 dengan melakukan pembagian kuisisioner. Informasi yang dikumpulkan berupa nama, jenis kelamin, frekuensi konsumsi dan jenis sayur buah yang dikonsumsi dalam sehari-hari. Penelitian dilaksanakan pada 21 Juni 2023.

Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa banyak anak SD Negeri 068344 yang menyukai sayur dan buah dan untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi sayur dan buah terhadap perkembangan motorik di SD Negeri 068344.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Konsumsi Buah dan Sayur Menurut Kamus Gizi (2010), konsumsi pangan merupakan jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh

seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis maupun sosial. Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Secara ilmiah, buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan. Buah-buahan dibagi menjadi dua kelompok. Pertama, buah musiman atau yang ada sepanjang tahun seperti pisang, pepaya, sirsak, nanas, salak, jambu biji, nangka, alpukat dan sebagainya.

Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur Menurut Mohammad. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak usia Sekolah Dasar yaitu:

- Pengetahuan gizi anak
- Pendidikan orang tua
- Uang saku
- Ketersediaan buah, serta
- Pendapatan keluarga

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 068344 Simalingkar yang terletak di Jalan Jahe X, Kelurahan Mangaan Kecamatan Medan Tuntungan Perumnas Simalingkar, Sumatera Utara.



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 pemahamannya.

Pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dalam penyuluhan merupakan salah satu cara yang efektif untuk menyampaikan pesan dan pengetahuan kepada siswa (Jatmika, 2019). Penggunaan media juga

berperan sangat penting dalam pelaksanaan kegiatan. Metode ceramah adalah salah satu cara menjelaskan suatu ide, pesan secara lisan kepada sekelompok pendengar. Penggunaan metode ceramah juga efektif untuk Pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan. Metode ceramah dapat dikombinasi dengan media dan metode lain yang bervariasi. Metode ceramah dapat menjangkau sasaran dalam jumlah banyak (Sibagariang, Siagian and Ardiani, 2016). Metode dan media yang ditambahkan dilihat dengan memperhatikan karakteristik responden. Media peraga tentunya dapat membantu meningkatkan pengetahuan responden (Jatmika, 2019). Siswa perlu diberikan edukasi sejak dini mengenai pentingnya konsumsi sumber zat gizi yang baik bagi tubuh dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan agar anak yang awalnya menganggap sayur dan buah adalah makanan yang tidak enak dan membosankan menjadi lebih paham dan menganggap sayur buah menjadi makanan yang menyehatkan dan juga lezat (Umi Muhammad, 2021).

Pemberian informasi kepada siswa SDN 068344 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.

Responden pada penelitian ini berjumlah 18 orang dari siswa/i Sekolah Dasar Negeri 068344 Simalingkar. Yang terdiri dari siswa 8 perempuan dan 10 laki-laki. Pemahaman yang kami berikan dalam penelitian ini adalah pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur serta mengenai kandungan gizi dalam buah dan sayur, dan juga menjelaskan manfaat apa saja yang terkandung dalam sayur dan buah serta jumlah porsi sayur dan buah yang dimakan.

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 068344 Simalingkar yang terletak di Jalan Jahe X, Kelurahan Mangan Kecamatan Medan Tuntungan Perumnas Simalingkar, Sumatera Utara. Bahwa masih banyak anak yang suka mengonsumsi buah dan sayur. Kebiasaan makan pada anak tak lepas dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi, apabila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberikan terus-menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Masih ada dari orang tua anak yang berprofesi sebagai petani ataupun pekebun, itu juga salah satu faktor yang membuat anak menyukai buah dan sayur karna kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah hasil kebun sendiri.

KESIMPULAN

Konsumsi buah dan sayur merupakan etika yang penting dalam menunjang proses pertumbuhan pada anak. Namun terkadang masih banyak di jumpai bahwa anak-anak masih jarang mengonsumsi makanan tersebut.

Padahal kandungan buah dan sayur mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dalam penyuluhan pada sekolah SD Negeri 068344 Simalingkar yang terletak di Jalan Jahe X Kelurahan Mangan, Kec. Medan Tuntungan Perumnas Simalingkar, Sumatera Utara yang telah dilaksanakan dengan dilakukan adanya pre test dan post test di dapatkan hasil bahwa setelah pemberian materi yang telah di lakukan anak-anak tersebut lebih mengerti apa penting nya buah dan sayur. Selain itu 435etika435n dari mereka juga suka mengkonsumsi buah dan sayur sehingga 435etika dalam melakukan penyuluhan pun mereka sangat antusias terhadap materi yang diberikan.

SARAN

Saran yang diberikan peneliti untuk beragam pihak yang berhubungan terhadap riset ini ialah sebagai berikut:

1. Pihak sekolah bisa terus meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur kepada seluruh peserta didik di SD Negeri 068344 Simalingkar, agar peserta didik dapat mempertahankan dan menambah pengetahuan serta sikap mengenai konsumsi buah dan sayur agar dapat menjadikannya acuan dalam kehidupan sehari-hari
2. Pihak orang tua diharapkan orang tua dapat memberi peningkatan dan pertahanan ketersediaan sayuran maupun buah-buahan di rumahnya, maka diinginkan total pengonsumsian sayuran maupun buah-buahan bagi murid bisa mengalami peningkatan
3. Peneliti selanjutnya diinginkan pelaksanaan riset ini mampu menyediakan kontribusi ilmu pengetahuan yang memberi manfaat bagi periset berikutnya, maka dalam riset lebih lanjut riset ini bisa jadi suatu sumber acuan mengenai konsumsi buah dan sayur
4. Bagi siswa diharapkan bagi siswa dapat menerapkan konsumsi sayur dan buah sesuai dengan yang dianjurkan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] CDC. *Children Eating More Fruit, but Fruit and Vegetable Intake Still Low* [Online Article]. 2015; [diakses 22 Januari 2015]. Available at: [Http://Www.Cdc.Gov/Media/DPK/2014/Dpk-Vs-Fruits-Vegetables.Html](http://www.Cdc.Gov/Media/DPK/2014/Dpk-Vs-Fruits-Vegetables.Html).
- [2] Hasana, A. N. *Gambaran Perilaku Ibu dalam Penyediaan Sayur Keluarga di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah* [Skripsi]. Medan: Universitas Sumatra Utara. 2012.
- [3] Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). *Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar*. *Warta LPM*, 24(1), 11-19.

- [4] Putri, A. D. P., Fatmawati, I., & Rozalina, I. (2022). Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3).
- [5] Sagita, Y. D., Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Maesaroh, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 2(1), 1-5