

# PENYULUHAN MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA KELOMPOK ANAK PRA SEKOLAH DI TKIT SALMAN AL FARISI CONDONG CATUR SLEMAN YOGYAKARTA

Dewi Ariyani Wulandari<sup>1)</sup>

1 Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta  
email: dewiwulan02@gmail.com

## ABSTRACT

Vegetables and fruits are a source of food fiber easily found in food ingredients and daily dishes. Based on the 2014 Susenas results, 83.64% of school-age children in Indonesia consume less vegetables and fruits. About 60% of pre-school age children have difficulty eating and difficult eating phases (especially difficult to eat vegetables and fruit). This will have an impact on children's health in the future. The purpose of this activity is to provide knowledge of fruit and vegetable consumption in pre-school age children. The method of this activity is by lecturing and with poster tools, cartoons and stickers. The results obtained by counseling increased knowledge 41.7% with  $p = 0.000$  so that there was an increase in knowledge and there were significant differences between knowledge before and after counseling about the importance of fruits and vegetables in children.

**Keywords:** *counseling, fruits, vegetables, pre-school ages children*

## ABSTRAK

*Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan mudah ditemukan dalam bahan pangan dan selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari. Berdasarkan hasil Susenas 2014 didapatkan 83,64% anak usia sekolah di Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Kesulitan makan dialami sekitar 60% anak usia pra sekolah dan pada usia anak-anak sering mengalami fase sulit makan (terutama susah makan sayur dan buah). Hal ini akan berdampak pada kesehatan anak dikemudian hari. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah. Metode kegiatan ini dengan cara ceramah dan dengan alat bantu poster, film kartun dan sticker. Hasil yang didapat dengan penyuluhan meningkatkan pengetahuan 41,7% dengan  $p=0.000$  sehingga terdapat peningkatan pengetahuan dan terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan tentang pentingnya sayuran pada anak-anak.*

**Keywords:** *penyuluhan, buah, sayur, usia pra sekolah*

## PENDAHULUAN

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan mudah ditemukan dalam bahan pangan dan selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari. Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah-buahan dan sayuran segar mengandung enzim aktif yang dapat

mempercepat reaksi-reaksi kimia didalam tubuh<sup>1</sup>.

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen bahan pangan tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi<sup>2</sup>. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. *World Health Organization* (WHO)

merekomendasikan setiap orang untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram setiap hari, sedangkan Food and Agriculture Organization (FAO), merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun<sup>3</sup>. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak<sup>4</sup>.

Di Indonesia, sayur dan buah merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut. Kondisi ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia yang tergolong sangat rendah. Akhir-akhir ini, karena perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan di hampir seluruh provinsi Indonesia. Keadaan tersebut diikuti pergeseran pola penyakit-penyakit infeksi menjadi penyakit-penyakit degeneratif dan metabolik. Menurut data Riskesdas 2007 dan 2013 perubahan pola konsumsi sayur dan buah di Provinsi DI Yogyakarta menunjukkan peningkatan yang tidak begitu signifikan terhadap pola konsumsi sayur dan buah di usia > 10 tahun yaitu perubahan dari 84% menjadi 86%<sup>5</sup>. Pola konsumsi sayur dan buah di Provinsi DI Yogyakarta lebih rendah dari provinsi lainnya di Indonesia. Salah satu penyakit akibat kurang konsumsi sayur dan buah diantaranya penyakit jantung koroner, kanker usus, diabetes melitus, stroke, obesitas, hingga kanker<sup>5</sup>. Berdasarkan hasil Susenas 2014 didapatkan 83,64% anak usia sekolah di Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Kesulitan makan dialami sekitar 60% anak usia pra sekolah dan pada usia anak-anak sering mengalami fase sulit makan (terutama susah makan sayur dan buah)<sup>6</sup>. Hasil penelitian menyatakan bahwa hampir seluruh 85,8% anak di Colombia mengkonsumsi sayur dan buah yang tidak sesuai dengan anjuran. Jika gangguan makan tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak<sup>7</sup>.

Anak prasekolah adalah anak berusia dua sampai lima tahun. Rentang usia tersebut

merupakan periode emas seorang anak dalam pertumbuhan dan perkembangan terutama fungsi bahasa, kognitif, dan emosi<sup>8</sup>. Dari hasil observasi bahwa anak usia pra sekolah di TKIT Salman Al Farisi, ketika makan siang banyak anak yang tidak mau makan buah dan sayur dari makanan yang disediakan oleh sekolah. Pada periode anak pra sekolah merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat. Penanaman pemahaman sejak dini lewat penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sangat penting bagi pertumbuhan anak dan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang.

## METODE PELAKSANAAN

Media yang disiapkan pada kegiatan ini yaitu poster tentang manfaat konsumsi buah dan sayur dan *sticker* yang lucu dan menarik tentang ajakan kepada anak-anak untuk konsumsi sayur dan buah. Sebelum memulai ceramah, diberikan *pretest* dibantu oleh pendamping untuk menyebutkan nama-nama buah dan sayur serta manfaatnya. Setelah *pre test* maka dilanjutkan penyuluhan dengan media poster dan pemutaran film kartun terkait manfaat buah dan sayur. Setelah penyuluhan anak-anak dilakukan *post test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman manfaat buah dan sayur.

Seluruh peserta diberikan penjelasan dengan metode ceramah dan materi yang disampaikan dalam bentuk lagu sehingga menarik minat anak-anak. Setelah penyuluhan setiap anak siaga diberikan *sticker* untuk dibawa pulang dengan harapan agar mereka menjadi “*Change Agen*” bagi teman sebayanya. *Sticker* dapat ditempel di kotak bekal makanan dan di ruang makan di rumah masing-masing sehingga mereka dapat selalu mengingat pesan yang disampaikan dan mengaplikasikannya dengan mengkonsumsi buah dan sayur yang beragam setiap hari untuk meningkatkan kesehatan mereka dan keluarga.

Peserta yang mengikuti penyuluhan terdiri dari 20 anak yang berlokasi di ruang kelas kelompok Mangga TKIT Salman AL Farisi. Hasil *pre-test* dan *post-test* akan dianalisa dan dilihat perbedaannya yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat

pengetahuan terkait manfaat makan buah dan sayur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan buah dan sayur dilakukan di TKIT Salman AL Farisi kelompok manga yang berjumlah 20 anak. Pelaksanaan dilakukan pada pukul 09.00-11.00 didampingi dengan 2 orang guru pendamping dan 2 mahasiswa pendamping. Materi penyuluhan terdiri dari macam-macam buah dan sayur, manfaat buah dan sayuran, macam-macam vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur, dan dampak kurang konsumsi buah dan sayur.

Acara berlangsung dengan baik, terbukti anak-anak mengikuti acara dengan antusias. Adapun hasil dari *pre-test* dan *post- test* yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Subjek Berdasarkan Skor Pengetahuan tentang Sayur Serta Nilai p dari Uji *paired-samples t test*

Kegiatan	N	Rerata $\pm$ sd	Median	P
Pre Test	20	4.80	7	0.000
Post Test	20	8.24	8	

Sumber : Data Primer

Data tersebut didapatkan bahwa tingkat pengetahuan meningkat sebesar 41,7% hasil uji statistik berdistribusi normal, sehingga hasil uji *paired –samples t test* didapatkan  $p=0,000$  yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan dan terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan tentang pentingnya sayuran pada anak-anak.

Memberikan pemahaman kepada anak terkait makan buah dan sayur akan berdampak pada tingkat pengetahuan baik terkait macam, manfaat dan dampak konsumsi buah dan sayur. Perubahan tingkat pengetahuan ini diharapkan akan dapat mengubah sikap dan tindakan yang lebih baik dalam mendorong anak-anaknya untuk mengkonsumsi sayuran dalam menu sehari-hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Maemunah bahwa penyuluhan akan meningkatkan pengetahuan anak sebesar 2,3 kali lebih baik sebelum diberikan penyuluhan<sup>8</sup>.

Pendidikan gizi untuk anak pra sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan pentingnya sayur dan buah. Melalui metoda

penyuluhan singkat, serta bukti fisik sayuran mentah menjadi salah satu media yang memberi kemudahan dalam meningkatkan pengetahuan anak. Adanya buah-buahan dan sayuran mentah yang dapat dipegang secara langsung, dan dapat dilihat secara fisik, baik bentuk serta warna memberikan kemudahan tersendiri dalam mengenal jenis buah dan sayur.

Pemahaman kepada anak secara dini untuk mengkonsumsi buah dan sayur sangatlah efektif yang nanti pada akhirnya bersedia mengkonsumsi buah dan sayur tanpa paksaan dari orang tua<sup>9</sup>. Anak akan bersedia mengkonsumsi sayur jika mereka mengetahui dan paham dengan manfaat sayur. Melalui pendidikan gizi ini diharapkan anak pra sekolah mengetahui dan paham walaupun dengan ilmu yang sangat terbatas, dan pada akhirnya meminta kepada orang tuanya untuk menyediakan sayur

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan pendidikan kesehatan masyarakat tidak saja sadar dan mengerti, tetapi juga mudah bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan<sup>10</sup>.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang pentingnya buah dan sayur pada anak pra sekolah di TKIT Salman Al Farisi. Perlu adanya pendampingan dan motivasi dari orang tua siswa untuk memperkenalkan buah dan sayur pada anak pra sekolah melalui penyampaian informasi singkat secara terus menerus mengenai jenis, manfaat dan dampak sayur dan buah setiap kali kegiatan makan bersama. Diharapkan dengan pengenalan buah dan sayur sejak dini, akan terbentuk kebiasaan mengkonsumsi buah dan sayur. Perlunya penelitian lanjutan melalui penggalian pengetahuan orang tua anak pra sekolah tentang pentingnya sayur bagi anak pra sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Hardiyansyah & Suoariasa, 2016, Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi, EGC : Jakarta.
2. Imatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.

3. WHO/FAO. 2003. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Disease Geneva*. Geneva: WHO.
4. Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas.
5. Kementerian Kesehatan RI. 2013. *RISKESDAS*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
6. SUSENAS. (2014). *Konsumsi makanan berserat di Indonesia*. Tersedia di <http://microdata.bps.go.id/mikrodata/index.php.php/catalog/SUSENAS>. Diakses tanggal 4 Maret 2017.
7. Attorp A, Scott J, Yew, Rhodes R, Barr S, Naylor P. (2014). Associations between socioeconomic, parental and home environment factors and fruit and vegetable consumption of children in grade five and six in British Columbia, Canada. *BMC Public Health* (serial online). Februari 11, (2014);14:150. Available form: MEDLINE with Full Text, Ipswich, MA. Accessed March 21, 2018
8. Putri, Ronasari & Maemunah, Neni. 2017. Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak tentang Pentingnya Sayur. Tersedia di <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>. Diakses tanggal 5 Maret 2017.
9. Mohammad, Madanijah. (2015). Konsumsi buah dan sayur Usia sekolah dasar di Bogor. *Jurnal gizi pangan*. 10(1): 71-76.
10. Subargus, Amin. (2011). *Promosi Kesehatan: Melalui Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Gosyen Publising, Yogyakarta.