



PENYULUHAN GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH PADA SISWA SDN 18 BATANG ANAI KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Sri Handayani*¹, Inge Angelia², Annisa Novita Sari³
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Syedza Saintika
*Email : ririhermana388@gmail.com

ABSTRAK

Proporsi makan sayuran di Sumatera Barat menurun dari 97% pada tahun 2007 menjadi 95% pada tahun 2013 (Riskesmas, 2013). Sama halnya dengan Pariaman konsumsi buah dan sayurnya juga masih rendah yaitu 72%. Kondisi ini sangat jauh dari harapan dikarenakan Pariaman merupakan salah satu daerah yang banyak menghasilkan sayur dan buah dimana pada tahun 2016 pariaman memproduksi bayam sebanyak 638, 20 ton, kangkung 882, 76 ton, alpukat 537, 33 ton, semangka 1003, 74 ton, dan mangga sebanyak 429, 85 ton (BPS, 2017). SDN 18 Batang Anai merupakan salah satu Sekolah dasar di Pariaman yang memiliki 12 kelas dan 356 orang siswa. Kegiatan penyuluhan gemar makan sayur dan buah dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 29 September 2018 di SDN 18 Batang Anai berjalan dengan lancar mulai persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Semua siswa antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan siswa dimana terlihat adanya peningkatan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari koefisien pre dan post test yaitu sebesar 6, 88 point.

Kata Kunci: Gemar, makan Sayur, Buah

ABSTRACT

The proportion of eating vegetables in West Sumatra decreased from 97% in 2007 to 95% in 2013 (Riskesmas, 2013). Similarly, Pariaman consumption of fruits and vegetables is also still low at 72%. This condition is very far from expectations because Pariaman is one area that produces a lot of vegetables and fruits where in 2016 pariaman produced 638 spinach, 20 tons, 882 kangkung, 76 tons, avocado 537, 33 tons, watermelons 1003, 74 tons, and 429, 85 tons of mangoes (BPS, 2017). SD An 18 Batang Anai is one of the elementary schools in Pariaman which has 12 classes and 356 students. Counseling activities like eating vegetables and fruit carried out on Saturday, September 29, 2018 at SDN 18 Batang Anai running smoothly from the preparation, implementation and evaluation stage. All students were enthusiastic in participating in this activity as seen from the many questions they asked. This activity is effectively carried out in increasing student knowledge where there is an increase in students before and after getting counseling that is visible from the pre and post test questionnaire that is equal to 6, 88 points.

Keywords : Likes to eat, Vegetables, Fruit

PENDAHULUAN

Makan sayur merupakan salah satu syarat dari terpenuhinya gizi seimbang. Kebiasaan makan sayur-sayuran harus diterapkan sejak dari anak-anak. Membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan

mempengaruhi pola diet ketika dewasa. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (2014) anak-anak yang berada di usia balita dan sekolah sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah.

Pada tahun 2010 Organisasi Pangan Dunia (FAO) menyatakan bahwa



dari tahun 2005 hingga 2007 konsumsi buah di Indonesia hanya mencapai 173 gram/hari dan konsumsi sayuran 101 gr/hari. Sedangkan, penelitian yang telah dilakukan oleh Ratu dalam Kumboyono (2013) mengungkapkan bahwa sekitar 90% anak mengkonsumsi sayuran dan buah <3 porsi/hari. Ini merupakan porsi yang kurang dalam syarat pemenuhan gizi seimbang bagi anak-anak.

Konsumsi sayur yang rendah dapat meningkatkan terjadinya penyakit-penyakit yang kronik, seperti jantung dan diabetes (Jusup, 2012). Menurut Mak (2012) anak yang mengkonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang cukup hingga tinggi akan memiliki kesehatan yang lebih baik dan resiko terkena penyakit kronik yang berkaitan dengan diet lebih rendah. Konsumsi sayur juga memberikan banyak manfaat kesehatan lainnya, karena kekurangan konsumsi sayuran akan menyebabkan dampak yang buruk bagi kesehatan mata dan dapat menyebabkan gejala-gejala anemia seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi, dan malas pada anak-anak. Menurut Yuliarti (2008), anak-anak yang kurang mengkonsumsi sayuran akan mengalami masalah pencernaan, seperti konstipasi atau kesulitan buang air besar. Kurang konsumsi sayur dan buah juga memicu meningkatnya kemungkinan obesitas pada anak-anak, karena kebiasaan mengkonsumsi sayuran akan membuat peningkatan berat badan dapat dikurangi (Pardede 2008).

Menurut Fischer (2011), asupan sayur dan buah juga berperan penting dalam perkembangan mental dan fisik pada anak. Secara umum, anak-anak yang tinggal di negara berkembang termasuk Indonesia lebih sulit mengonsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan anak-anak di negara maju. Mereka justru akan menghindari makanan-makanan yang menyehatkan seperti sayur dan buah. Anak-anak di negara berkembang, seperti Indonesia lebih dominan mengonsumsi makanan-makanan instan seperti mie dan

snack serta makanan nabati seperti telur.

Proporsi makan sayuran di Sumatera Barat menurun dari 97% pada tahun 2007 menjadi 95% pada tahun 2013 (Riskesdas, 2013). Sama halnya dengan Pariaman konsumsi buah dan sayurnya juga masih rendah yaitu 72%. Kondisi ini sangat jauh dari harapan dikarenakan Pariaman merupakan salah satu daerah yang banyak menghasilkan sayur dan buah dimana pada tahun 2016 pariaman memproduksi bayam sebanyak 638, 20 ton, kangkung 882, 76 ton, alpukat 537, 33 ton, semangka 1003, 74 ton, dan mangga sebanyak 429, 85 ton (BPS, 2017)

Pengkonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk tumbuh kembang anak – anak. Namun masih banyak anak – anak yang menolak mengkonsumsi sayur dan buah. Hasil wawancara dengan 7 orang ibu, 5 diantaranya menyatakan anaknya tidak suka sama sekali dengan sayur dan semuanya menyatakan anaknya sangat memilih – milih dalam pengonsumsi buah. Oleh karena itu pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah sangat penting bagi anak – anak.

SDN 18 Batang Anai merupakan salah satu Sekolah dasar di Pariaman yang memiliki 12 kelas dan 356 orang siswa. Berdasarkan hasil wawancara dilapangan dari 10 siswa/i yang diwawancarai 80% menyatakan tidak suka sayur dan 100% tidak mengkonsumsi sayur 2 hari terakhir. Sedangkan 40 % menyatakan tidak suka buah. Peneliti melakukan wawancara lebih lanjut pada siswa/i perihal sayur dan buah, Peneliti menanyakan manfaat beberapa sayur seperti bayam dan kangkung dan buah seperti pisang dan bengkuang yang diketahui siswa/i. Siswa/i 100% menjawab manfaat sayur dan buah sama yaitu agar kita sehat, tidak ada satupun siswa/i mengetahui kandungan yang terdapat dalam sayur atau buah tersebut. Oleh karena tim



peneliti menyimpulkan masalah yang dihadapi mitra masih kurangnya pengetahuan siswa/i mengenai sayur dan buah. Untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan sikap pada siswa/i menyukai buah dan sayur tim peneliti akan mengadakan pegabdian masyarakat mengenai Gerakan Siswa Cinta Sayur dan buah untuk mengajak anak-anak lebih tertarik untuk mengkonsumsi sayuran. Daerah yang dituju untuk mengaplikasikan program tersebut adalah Kelurahan Batang Anai di SDN 18 Batang Anai.

SDN 18 Batang Anai merupakan daerah binaan Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Syedza

Saintika Padang. Berdasarkan hasil analisis situasi, maka tim pengusul ingin membantu mengatasi masalah kurangnya konsumsi sayuran di SDN 18 Batang Anai di Kota Padang dengan cara penyuluhan gemar makan sayur dan buah pada siswa SDN 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka penyuluhan gemar makan sayur dan buah. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah :

Penyuluhan Tentang Penyuluhan Gemar Makan Sayur dan Buah Pada Siswa SDN 18 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Tujuan	Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang sayur dan buah
Isi kegiatan	Penyuluhan yang dilakukan oleh tim pengusul tentang sayur dan buah ,dan manfaat sayur dan buah
Sasaran	Siswa SDN 18 Batang Anai
Strategi	Demonstrasi, Ceramah, diskusi dan senam makan sayur dan buah
Evaluasi	Menguji kemampuan siswa tentang sayur dan buah
Target luaran	Buku saku mengenai jenis buah dan manfaatnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan

Kegiatan ini dilaksanakan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak, yaitu panitia pelaksanaan penyuluhan kesehatan STIKES Syedza Saintika Padang Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM), dan pihak sekolah. Persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan bahan penyuluhan mengenai sayur dan buah serta persiapan izin sekolah setempat. Sebelumnya panitia pelaksanaan telah melakukan survey awal dalam menentukan tempat melakukan penyuluhan. Hasil survey dipilih SDN 18 Batang Anai, karena SD ini merupakan daerah binaan Program Studi Kesehatan Masyarakat dan masih rendahnya minat siswa dalam mengkonsumsi sayur dan

buah sementara produksi sayur dan buah tinggi di daerah ini.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan gemar makan sayur dan buah ini mulai berlangsung pukul 09.00 WIB dengan peserta sosialisasi berjumlah 48 orang. Adapun langkah – langkahnya sebagai berikut :

1. Pembukaan

Pada tahap ini perkenalkan diri, jelaskan tujuan, materi dari penyuluhan dan menyebutkan materi yang akan diberikan. Dan dilakukan pembagian koesioner *pre test* selama 20 menit.

2. Pelaksanaan penyuluhan

Penyajian materi sesuai dengan materi yang ditampilkan pada SAP (terlampir).



Disampaikan oleh pemateri dengan menggunakan media infokus dan laptop dengan power point. Pemberian materi penyuluhan oleh satu orang penyaji yang didahului dengan pertanyaan mengenai pengetahuan dasar mengenai sayur dan buah. Dari beberapa pertanyaan yang diajukan diawal penyuluhan sebanyak 70% pertanyaan terjawab dan 40% siswa sudah benar menjawabnya. Pada saat pemberian materi juga di demonstrasikan contoh – contoh *food modelnya*. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Kemudian kegiatan ini dilanjutkan dengan kegiatan diluar kelas yaitu senam sayur dan buah. Para peserta penyuluhan cukup tertarik dalam mengikuti sosialisasi ini, ini dibuktikan dengan banyak nya pertanyaan yang timbul dari masing- masing masyarakat. Penyampaian materi sesuai dengan rencana yaitu 45 menit, dan senam sayur dan buah 30 menit.

3. Tahap penutupan

Setelah semua materi telah disampaikan, semua pertanyaan peserta telah dijawab dan senam sayuran buah selesai dilakukan. Acara penyuluhan ditutup oleh moderator. Acara ini berakhir pada pukul 11. 45 WIB.

C. Evaluasi

Acara penyuluhan kesehatan berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan baik dari kesiapan panitia, sekolah maupun sarana dan prasarana. Peserta yang hadir berjumlah 48 orang, selama penyuluhan siswa/i terlihat antusias, baik dalam mendengarkan materi maupun mengikuti senam sayur dan buah. Siswa memahami materi yang disampaikan terlihat adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah menjawab *pre test* dan *post test* dimana adanya peningkatan pengetahuan sebesar 6,88 point.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gemar makan sayur dan buah dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 29 September 2018 di SDN 18 Batang Anai berjalan dengan lancar mulai persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Semua siswa antusias dalam mengikuti kegiatan ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan siswa dimana terlihat adanya peningkatan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari koesioner pre dan post test.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier.S (2009) Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik. 2017. Pariaman dalam Angka. BPS; Pariaman
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Gusti, N (2004). *Gambaran Konsumsi pada Penghuni Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Tahun 2004*. Skripsi Program Sarjana Kesehatan Masyarakat Depok: FKM UI
- Jusup L (2007). *Sehat dan Bugar Dengan Jus Buah dan Sayuran Tropis*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama
- Kepmenterian Kesehatan RI (2013) Keputusan Menteri RI. Nomor. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Muchtadi D (2000). *Sayur-sayuran Sumber Serat dan Antioksidan : Mencegah Penyakit Degeneratif*.



- Bogor: Fakultas Teknologi Pertanian, IPB.
- Pardede, Nancy (2008). Masa Remaja. Dalam Moersintowati B. Narendra, dkk. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Soraya (2012). *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012*. (Skripsi). Jakarta. FKM Universitas Indonesia
- Wardlaw, Gordon M, & Margareth W. Kessel (2002). *Perspective in Nutrition. Fifth edition*. New York : The McDraw-Hill Companies. Inc.
- Wulansari, Natalia Dessy (2009). *Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur pada Remaja SMA dengan Status Ekonomi yang Berbeda di Bogor*. Skripsi. Bogor. IPB.
- Yayasan Institut Danone & Nakita (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Kompas Gramedia