

PENYULUHAN PENTINGNYA MENGGONSUMSI BUAH DAN SAYUR UNTUK MENJAGA IMUNITAS TUBUH

Anggita Dwi, Eppy Setiyowati, Marsha Salsabila, Intan Nur, Indina Zulfa, Siti Rumania*
Fakultas Kebidanan dan Keperawatan Universitas Nadhlatul Ulama Surabaya
*Email: Sitirumania2004@gmail.com

Abstrak

Kekurangan zat besi terjadi pada anak yang hanya suka pada susu saja tanpa makan yang lain seperti lauk, nasi, sayur, dan buah. Susu itu kurang mengandung zat besi sehingga harus dilengkapi sama makanan utama yaitu sayur. Ibu harus mengusahakan anak untuk tidak memilih-milih makanan. Dari buah dan sayur semua makanan zat gizi secara utuh dapat diperoleh seorang anak. Anak juga mendapat kesempatan merasakan buah dan sayur seisi cita rasa aslinya. Sehingga sayur dan buah itu jauh lebih sehat dan juga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Tujuan dilakukannya penelitian ini agar kita dapat mengklarifikasikan faktor yang dihubungkan dengan mengonsumsi sayur dan buah pada anak kecil. Tujuan penelitian ini juga untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, pengetahuan orangtua tentang sayur, serta sikap dan perilaku orangtua kepada anak yang mengonsumsi sayur dan buah. Melalui kegiatan edukasi sayur dan buah ini diharapkan masyarakat terutama anak lebih terbuka wawasannya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pada kategori pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek yang digunakan penelitian ini yaitu 30 responden pada anak SD yang berumur 7-8 tahun. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa 30 anak, seluruhnya bersikap positif terhadap pentingnya mengonsumsi buah dan sayur.

Kata kunci: Sayur, Buah, Makanan, Sehat

Abstract

“Iron deficiency occurs in children who only like milk without eating other foods such as meat, rice, vegetables, and fruit. Milk lacks iron, so it must be supplemented with main foods like vegetables. Mothers should ensure that the children do not become picky eaters. From fruits and vegetables, all essential nutrients can be obtained by a child. Children also get the opportunity to taste fruits and vegetables in their original flavors. Therefore, fruits and vegetables are much healthier and very beneficial for health. The purpose of this research is to clarify the factors associated with the consumption of vegetables and fruits in young children. This research also aims to understand the relationship between parents’ education, parents’ occupation, parents’ knowledge about vegetables, and parents’ attitudes and behaviors towards children consuming vegetables and fruits. Through this vegetable and fruit education activity, it is hoped that the community, especially children, will have a broader perspective. This research is a quantitative study in the category of descriptive quantitative approach. The subjects used in this study were 30 respondents of elementary school children aged 7-8 years. The results of community service showed that all 30 children had a positive attitude towards the importance of consuming fruits and vegetables.”

Keywords: *Fruit Vegetables, Healthy Food*

I PENDAHULUAN

Masalah situasi gizi anak usia dini di Indonesia saat ini sedang marak-maraknya persoalan stunting seperti kurangnya berat badan, kurangnya zat besi dan vitamin yang minim. Dari sayur dan buah anak itu bisa mendapatkan semua makanan zat gizi secara utuh (Lestari, 2019). Anak juga mendapatkan kesempatan merasakan sayur dan buah sesuai cita rasa aslinya. Mengonsumsi buah dan sayur dapat menjadikan badan lebih sehat, serta memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan. Tetapi kondisi perekonomian orangtua juga dapat menjadi faktor pemenuhan gizi seseorang, semakin mampu dalam hal ekonomi maka semakin tinggi pula presentase daya beli sayur dan buah. Sebab orangtua telah menjadi alasan yang sangat kuat pada dikonsumsi atau tidaknya sayur dan buah oleh anak karena anak tersebut keberadaannya lebih sering disekitar orangtua nya. Peranan orangtua menjadi sangat penting pada persoalan pertumbuhan dan perkembangan anak (Rahmatunisa et al., 2019). Kehadiran orangtua dikategorikan sebagai hal yang kuat dalam masa pertumbuhan anak. Gizi besi jadi pada anak yang hanya suka pada susu saja tanpa makan yang lain seperti lauk, nasi, sayur, dan buah. Susu itu kurang mengandung zat besi sehingga harus dilengkapi sama amakanan utama yaitu sayur, dan jangan ikuti keinginan anak soal makanan (Aswatini, 2008). Ibu harus mengusahakan anak tidak menjadi orang yang pemilih makanan. Orang tua selalu menjadi peranan yang cukup berpengaruh pada proses atau pemantauan atau pemenuhan. Namun dengan berjalannya gaya hidup, kini masyarakat tidak terkecuali anak dan remaja lebih menyukai makanan instan yang memiliki kandungan gula lebih banyak, lemak jenuh yang di kategorikan sangat berlebihan (Rahmatunisa et al., 2019). Masalah ini di dapat dai penelitian dan berbagai macam kasus serta catatan kesehatan dasar Indonesia, selanjutnya ditetapkan dalam presentasi kapasitas gizi baik serta gizi kurang yang disematkan pada sbagian balita dengan indeks bahwa sebgaia

balita (kurang lebih) 4% dan 14% kualita gizi sangat pendek, begitu juga dengan balita dengan status gizi kurang (kurus) pada presentase 4% dan 7%. Melambungnya persoalan gizi di Indonesia menandakan anak pada usia dini sampai di usia dewasa masih begitu minim yang mengonsumsi gizi dalam jumlah cukup, sehingga diperlukan banyak sekali dukungan orang sekitar, terutama orangtua (Rachman et al., 2017).

Anak-anak yang mengonsumsi sejumlah macam buah dan sayur cenderung masuk dalam kategori baik dari anak lainnya. Santapan sehat seperti sayur dan buah di cap sebagai syarat untuk melengkapi kebutuhan gizi agar seimbang. Tidak peduli berapapun jumlah sayur dan buah yang jadi santapan, kualitas buah atau sayur pun perlu dicari tahu karakteristiknya, rasa, teksturnya agar dapat memvariasinya untuk diberikan ke anak-anak (Mohammad & Madanijah, 2015). Anak-anak yang sedang dalam proses pertumbuhan tidak lepas dari kebutuhan nutrisi yang cukup. Sayur dan buah memberikan banyak keuntungan dalam kelangsungan proses pertumbuhan anak-anak juga diperlukan bagi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan tubuh (Ashfield-Watt, 2006). Membutuhkan strategi yang cukup untuk menyongsong keberlangsungan perkembangan anak pada hal pemilihan sayur atau buah dengan tujuan agar dapat memvariasi buah atau sayur yang hendak dijadikan sebagai sumber vitamin, energi, ataupun mineral bagi anak. Sangat diperlukan pula perhatian untuk pemilihan sayur dan buah di berbagai anak pada usia di rumah, untuk membantu meningkatkan asupan sayur dan buah pada anak-anak (Mardiana et al., 2018).

Dari data yang sudah diperoleh, sekitar 65% dari 30 anak usia dini kekurangan gizi dan protein yang cukup untuk pertumbuhannya. Adapun juga untuk penanganan atau solusi untuk kurangnya mengonsumsi buah dan sayur yaitu melakukan penyuluhan mengenai buah dan sayur yang mencakup jenis, kandungan, manfaat, serta juga takaran memakan buah

dan sayur yang baik itu serti apa (Alfisyahr & Adriyanto, 2017). Oleh karena itu mengetahui protein-protein dan asupan gizi yang sesuai pada kebutuhan anak harusnya penting untuk para ibu karena bila anak sejak dini kekurangan vitamin, protein dan zat gizi maka akan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hariani, 2021). Dalam hal ini peran utama adalah seorang ibu, sebab itu diperlukan emampuan ibu untuk mengatur apa saja makanan yang akan di jadikan santapan oleh anaknya, dan harus bisa menyeimbangi kebutuhan protein dan zat gizi pada tumbuh kembang anak. Salah satunya yaitu menyediakan buah serta sayur yang mengandung kerbohidrat pada setiap makanan atau pada makanan tertentu (Kafabih et al., 2022).

II RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yang akan diteliti yaitu “Apakah ada peningkatan pengetahuan tentang pentingnya makan sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video dan gambar Di Desa Gg. X ?”

III. METODE

Subjek yang di gunakan peneliti yaitu 30 responden pada anak SD yang berumur 7-8 tahun. Pada sampel penyuluhan ini teridri 30 responden. Pada sampel penyuluhan berlokasi di wilayah Surabaya Gg. X, yang di lakukan pada tanggal 07 Mei 2023.

Isi penyuluhan tentang mengknsumsi buah dan sayur yang diukur dengan jawaban ya atau tidak pertanyaan di jawab oleh responden melalui pertanyaan dan rekanan suara secara langsung kepda anak SD umur 7-8 tahun.

1. Teknik Pengumpulan Data

1) Wawancara

Penelitian melakukan teknik wawancara dengan tujuan untuk mengumpulkan formasi tentang anak usia dini yang kekurangan gizi di Kota Surabaya Gg. X. Untuk menggali

informasi tersebut, penulis melakukan wawancara terstruktur dengan mengajukan pertanyaan terfokus pada anak yang kekuarangan gizi .

2) Observasi

Observasi adalah pengetahuan yang diperoleh dengan cara mengamati dan merekam secara langsung kejadian dan perilaku subjek dalam kurun waktu tertentu secara alami, kreatif, tidak terencana, dan spontan, sehingga diperoleh informasi yang akurat dan terperinci. Pernelitian melakukan observasi langsung di Kota Surabaya Gg. X dalam kurun waktu selama 1 Minggu.

3) Dokumentasi

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data melalui dokumentasi. Dokumentasi penelitian menggunakan buku, jurnal, dan panduan sesuai dengan nama peneliti.

A. Penyajian Data

Berikut ini hasil saat melakukan pengabdian masyarakat ditempat mitra, karakteristik peserta yang meliputi jenjang pendidikan dan jenis kelamin

Tabel 1.1 Jenjang Karakteristik

Jenis Pendidikan	Frekuensi	Presentase %
SD	30	100
Total	30	100
Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	5	17%
Perempuan	25	83%
Total	30	100%

Menurut penjelasan dan data diatas, sebagian peserta menempuh pendidikan SD (100%) dengan jenis kelamin laki-laki (17%), dan perempuan (83%).

Tabel 1.2 Perbedaan Pre Screening dan Post Screening Setelah Intervensi Video Edukasi.

	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Sikap (Pre-Screening)	Rendah	30	100 %
	Tinggi		
	Total		100 %
Sikap (Post-Screening)	Rendah	2	7 %
	Tinggi	28	93 %
	Total		100 %

Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa 30 siswa, seluruhnya (100%) mempunyai sikap positif terhadap Manfaat Pentingnya Mngkonsumsi Buah Dan Sayur Bagi Anak Usia Dini . tertariknya audiens pada topik yang sesuai dengan keadaan umum dan lingkungan sekitar membuat mereka paham akan edukasi yang disampaikan.

Hasil yang memuskan juga ditunjukkan oleh siswa SD dalam kemampuan memahami apa yang disampaikan oleh pemateri. Hasil dari penelitian ini yaitu sebagian peserta menempuh pendidikan SD (100%) dengan jenis kelamin laki-laki (17%), dan perempuan (83%). Hasil pengabdian masyarakat didapatkan bahwa 30 anak, seluruhnya (100%). Hasil dari Pre Sceaning yaitu dengan hasil (100%), dan hasil dari Post Screening dengan hasil Presentase Rendah (7%), Hasil Presentase Tinggi yaitu (93%).

III HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan minggu pertama yang dilakukan adalah perizinan dengan pengurus Desa tempat kegiatan dilaksanakan, dan juga diskusi perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, materi-materi terkait yang berhubungan dan dapat digunakan untuk membantu memperlancar kegiatan

penyuluhan, dan termasuk juga rencana evaluasi. Adapun kegiatan evaluasi dan sosialisasi tentang pentingnya buah dan sayur dilakukan pada tanggal 07 Mei 2023

IV SIMPULAN

Anak-anak yang mengkonsumsi sejumlah macam sayur dan buah cenderung masuk dalam kategori baik dari anak lainnya. Santapan sehat seperti sayur dan buah dicap sebagai syarat untuk melengkapi kebutuhan gizi agar seimbang. Tidak peduli berapapun jumlah sayur dan buah yang dijadikan santapan, kualitas sayur dan buah pu perlu di cari tahu karakteristiknya, rasanya, teksturnya agar dapat memvariasi untuk diberikan ke anak-anak. juga diperlukan lagi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh. Membutuhkan startegi yang cukup untuk menyongsong keberlangsungan perkembangan anak pada hal pemilihan sayur dan buah dengan tujuan agar dapat memvariasikan sayur dan buah yang hendak dijadikan sebagai sumber vitamin, energi, ataupun mineral bagi anak. Sangat dipelukan pla perhatian untuk memilih sayur dan buah di berbagai sektor tidak terkecuali sekolah. Pendidikan anak pada usia dini serta rumah, untuk membantu pmeningkatnya asupan sayur dan buah pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfisyahr, M., & Adriyanto, A. R. (2017). Perancangan Buku Interaktif Mengenai Pentingnya Mengkonsumsi Buah Dan Sayur Untuk Anak Usia 3-5 Tahun. ... *of Art & ...*, 4(3), 513–517. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/viewFile/5144/5117>
- Ashfield-Watt, P. A. L. (2006). Fruits and vegetables, 5+ a day: Are we getting the message across? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15(2), 245–252.
- Aswatini, M. N. dan F. (2008). *Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*. III(2), 97–119.

- Dhaneswara, D. P. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Makan Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.34-47>
- Hariani, W. dan T. F. (2021). Edukasi Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(02), 68–70.
- Kafabih, A., Hidajat, W. K., & Adhy, S. (2022). Penyuluhan Pentingnya Buah dan Sayur Untuk Turut Serta Berkontribusi dalam Pencapaian SDGs Poin 3. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 409. <https://doi.org/10.33633/ja.v5i3.625>
- Lestari, A. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan Tahun 2019. *Fkik Uin*, 140. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25921/1/ayu_dwi_lestari-fkik.pdf
- Mardiana, H., Wahyud, A., Simbolon, D., Poltekkes, G., & Bengkulu, K. (2018). Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017. *Jurkessia*, 8(2), 198–107.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%p>
- Rahmatunisa, R., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) “Ayo Makan Buah Dan Sayur” Pada Siswa Sman 1 Telukjambe Timur Karawang. *JURNAL CEMERLANG : Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.31540/jpm.v2i1.597>
- Wispriyono, B., Yanuar, A., & Fitria, L. (2013). Tingkat Keamanan Konsumsi Residu Karbamat dalam Buah dan Sayur Menurut Analisis Pascakolom Kromatografi Cair Kinerja Tinggi Safe Level Consumption of Carbamate Residues in Fruits and Vegetables Based in Post Column High Performance Liquid Chromatography A. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 317–323.