

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DI DAERAH PERBATASAN

**Ikbal Fradianto¹⁾, Ervina Lili Neri²⁾, Mita³⁾,
R.A Gabby N.R ⁴⁾, Lukmanul Hakim⁵⁾**

^{1,2,3,4)}Jurusan Keperawatan, FK, Universitas Tanjungpura

⁵⁾Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

ikbal.fradianto@ners.untan.ac.id

Abstract

The behavior of eating fruits and vegetables is one of the focuses of community health in school-age children. Eating vegetables and fruit is also a program of the healthy living community movement, or known as GERMAS. The behavior of eating fruits and vegetables requires the exemplary aspect of knowledge. Knowledge can be increased by providing health education. School-age children are a vulnerable group and need good growth and development. One way to support this is to eat fruits and vegetables. This activity is carried out in the border area between Indonesia and Malaysia. This is very important to ensure the creation of healthy children in the nation and can further improve quality. This activity aims to increase knowledge related to eating fruits and vegetables with health education. The result of this activity is knowledge from before being given education and after being given instruction.

Keywords: education, health, fruit, vegetables, children.

Abstrak

Perilaku makan buah dan sayur merupakan salah satu fokus kesehatan komunitas pada anak usia sekolah. Makan sayur dan buah juga merupakan program gerakan masyarakat hidup sehat atau yang dikenal dengan GERMAS. Perilaku makan buah dan sayur membutuhkan aspek pengetahuan yang tepat. Pengetahuan dapat ditingkatkan pemberian edukasi pendidikan kesehatan. Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan dan sangat membutuhkan pertumbuhan dan perkembangan yang baik, salah satu yang dapat menunjang hal tersebut adalah dengan makan buah dan sayur. Kegiatan ini dilakukan di daerah perbatasan antar negara Indonesia dan Malaysia, hal ini sangat penting guna menjamin terciptanya anak bangsa yang sehat dan selanjutnya dapat meningkatkan mutu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait makan buah dan sayur dengan edukasi Kesehatan. Hasil dari kegiatan ini terjadi pengetahuan pengetahuan dari sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi.

Kata kunci: edukasi, Kesehatan, buah, sayur, anak.

PENDAHULUAN

Usia anak sekolah ini memiliki beberapa permasalahan dalam meningkatkan status gizi mereka, yaitu: susah untuk makan buah dan sayur, belum dapat menentukan penyusunan makanan gizi seimbang, serta belum adanya edukasi terkait makan buah dan sayur.

Usia anak sekolah setiap tahap perkembangannya memiliki kebutuhan gizi yang berbeda. Sejak anak dalam kandungan hingga usia remaja, resiko malnutrisi anak selalu muncul. Salah satu tahapan usia yang cukup penting namun kadang masih terabaikan adalah usia sekolah. Ketika anak mulai memasuki usia sekolah dasar, kebiasaan

makan mulai berkembang. Keluarga, sekolah, lingkungan berpengaruh terhadap ketersediaan makan dan pilihan makanan. Namun, anak mulai bertanggung jawab atas makanan mereka sendiri. Masa transisi ini penting untuk membangun kebiasaan makan yang sehat pada anak. Secara umum, permasalahan gizi anak usia sekolah adalah asupan makanan bergizi yang rendah dan asupan camilan tidak sehat yang terlalu banyak.

Konsumsi sayur dan buah orang Indonesia masih relatif rendah, padahal Indonesia merupakan negara agraris dengan komoditas sayur dan buah lokal yang melimpah. Kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia hampir merata di setiap provinsi termasuk Kalimantan Barat. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diperoleh informasi bahwa 92,2% masyarakat Kalimantan Barat umur 5 tahun ke atas kurang mengkonsumsi sayur dan buah.

Pemerintah sudah menggalakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau Germas sejak tahun 2017, perwujudan dari kebijakan tersebut melibatkan lintas sektor diluar kesehatan menjadi kunci keberhasilan pembangunan kesehatan salah satunya sekolah dasar. Kebijakan Germas dengan menekankan pada upaya promotif dan preventif. Program Germas bertujuan antara lain menurunkan beban penyakit menular dan penyakit tidak menular, baik kematian maupun kecacatan (Kemenkes, 2020). Ada tujuh (7) langkah GERMAS yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat. Salah satu dari program germas tersebut adalah makan buah dan sayur. Permasalahan khusus yang dihadapi anak usia sekolah dasar saat ini adalah susah untuk makan buah dan sayur, belum dapat menentukan penyusunan makanan gizi seimbang,

serta belum adanya edukasi terkait makan buah dan sayur. Oleh karena itu membutuhkan secara khusus edukasi kepada anak usia sekolah tersebut dengan mengkonsumsi buah dan sayur. Mengingat bahwa gizi yang memadai memiliki peran penting selama usia sekolah untuk memastikan bahwa anak-anak dapat mencapai potensi penuh mereka terkait pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan seorang anak membutuhkan sejumlah zat gizi yang harus didapatkan dari konsumsi makanan dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan angka kebutuhan yang dianjurkan setiap harinya. Belum maksimalnya edukasi yang khusus diberikan untuk usia sekolah ini dirasakan sangat penting untuk dilakukan pemberian edukasi, diharapkan dengan edukasi makan buah dan sayur dapat meningkatkan status gizi pada anak usia sekolah.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *community engagement*, dimana dilakukan mulai dari tahap orientasi, pelaksanaan hingga evaluasi. Alat yang digunakan dalam kegiatan edukasi ini adalah media video, kemudian dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah edukasi berlangsung. Pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner berbentuk pilihan skala gutman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM Dosen Jurusan Keperawatan dilaksanakan sesuai dengan tahapan pemberdayaan masyarakat dibidang Kesehatan:

Tahap 1. Kegiatan orientasi lapangan untuk mengenal kondisi

lapangan yang akan dilakukan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 16 Maret 2023. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah menghubungi Kepala sekolah dasar. Kegiatan dilanjutkan dengan berkoordinasi tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan dengan Kepala sekolah sekolah dasar. Kepala Sekolah menyampaikan Tim PKM dapat melakukan kegiatan edukasi tentang makan buah dan sayur yang tepat kepada siswa kelas 4.

Tahap 2 yaitu survey mawas diri dengan mengidentifikasi sasaran yang bisa terlibat dalam hal ini siswa sekolah dasar dan kebutuhan spesifik yang mungkin ingin dipenuhi oleh mitra.

Kegiatan selanjutnya Tahap 3: Musyawarah dengan Kepala sekolah mengenai program PKM ini, pembicaraan mengenai agenda kegiatan yang akan dilaksanakan. Kegiatan yang dilaksanakan adalah pemberian edukasi tentang makan buah dan sayur yang akan diberikan secara langsung. Adapun media yang digunakan adalah video edukasi tentang makan buah dan sayur (link terlampir), sekolah juga menyiapkan in focus untuk mendukung saat penyampaian materi.

Pelaksanaan Kegiatan Tahap 4. Perencanaan partisipatif yang dilaksanakan 1 minggu sebelum kegiatan yaitu 9 Maret 2023, yaitu melakukan diskusi terkait waktu dan persiapan kegiatan. Tim PKM mengalokasikan waktu sekitar 2 jam.

Tahap 5 Pelaksanaan kegiatan. Sebelum edukasi dimulai, Tim PKM bertemu dengan Kepala sekolah dan para guru di sekolah dasar. Ketua PKM memberikan kata sambutan dan memperkenalkan seluruh anggota PKM, sebelum penyampaian edukasi tim PKM membagikan pertanyaan pretest kepada para peserta. Kegiatan kemudian diambil alih oleh Tim PKM untuk

menyampaikan materi. Kemudian diskusi dan ada kegiatan demonstrasi piring makanku, selanjutnya peserta diberikan posttest untuk menilai perubahan pengetahuannya tentang makan buah dan sayur.

Kegiatan Tahap 6, tahap akhir kegiatan ini, Tim PKM memberikan paket souvenir anak, bukusaku makan buah dan sayur dan secara simbolis penyerahan plakat dan jam dinding kepada kepala sekolah.

Kegiatan tahap 7, tahap ini tim sudah memberikan lembar evaluasi makan buah dan sayur harian yang akan dinilai selama 2 pekan. Evaluasi ini diminta oleh tim kepada guru kelas setiap berakhirnya minggu dari terakhir melakukan edukasi yaitu dihari jumat. Proses evaluasi 1 pekan didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan keinginan makan buah dan sayur pada anak lebih dari 50%.

Hasil pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi memiliki nilai rerata 44.64 setelah diedukasi nilai rerata meningkat menjadi 91.78.

Edukasi tentang pentingnya makan buah dan sayur pada anak usia sekolah di perbatasan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mereka akan manfaat kesehatan yang diperoleh dari konsumsi buah dan sayur. Edukasi harus dimulai dengan memberikan pengetahuan kepada anak-anak tentang manfaat kesehatan yang diperoleh dari makan buah dan sayur. Mereka perlu memahami bahwa buah dan sayur mengandung nutrisi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka, serta mampu menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Rentang usia para siswa kelas 4 di sekolah dasar yang mendapatkan edukasi makan buah dan sayur antar 10 sampai 12 tahun, sebagian besar siswa tersebut berusia 10 tahun dengan persentase sebanyak 60.71%. Hal ini

disebabkan karena anak yang mengikuti edukasi tersebut adalah para siswa di kelas 4.

Kegiatan edukasi makan buah dan sayur merupakan serangkaian kegiatan yang berisikan edukasi makan buah dan sayur menggunakan video edukatif, presentasi visual, demonstrasi isi piring makanku, diskusi, dan bernyanyi bersama. Penjelasan edukasi mengenai nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur, cara memilih buah dan sayur yang baik, serta variasi makanan yang ada dalam piring makanku.

Mengedukasi anak-anak tentang makan buah dan sayur sejak dini, diharapkan mereka akan membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Anak-anak akan lebih mungkin untuk mengonsumsi buah dan sayur secara rutin saat mereka tumbuh dewasa, membantu mereka menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Mereka juga diajarkan untuk mengisi piring mereka dengan berbagai jenis makanan sehat, termasuk buah, sayur, protein, biji-bijian, dan susu atau produk susu. Karena anak sekolah masih antusias dalam menerima hal baru, maka perlu ditambahkan variasi program mengenai peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. Pengembangan variasi disertai monitoring yang berkala memiliki tujuan jangka panjang yaitu akan berdampak baik pada konsumsi sayur dan buah anak sekolah. Selain itu juga perlu dilakukan pemantauan status gizi anak secara berkala. Dengan demikian, mereka dapat mengembangkan pola makan yang seimbang dan mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Serta dengan memahami manfaat nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur, anak-anak akan lebih cenderung memilih dan mengonsumsi makanan ini secara

teratur.

Dari hasil tes ditemukan perubahan terkait pengetahuan siswa dalam tingkat pengetahuan makan buah dan sayur sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi. Terjadi peningkatan nilai pada siswa kelas 4 sekolah dasar dari sebelumnya 44.64 menjadi 91.78. Pengetahuan merupakan sesuatu yang didapat oleh seseorang baik yang didapatkan secara formal maupun secara informal (Notoatmodjo, 2007). Didorong dengan minat responden yang cukup tinggi untuk memahami edukasi makan buah dan sayur, sehingga edukasi tersebut semakin mudah diterima oleh para siswa. Menurut Notoatmodjo (2010) Edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan pelatihan merupakan serangkaian kegiatan komunikasi dengan menggunakan media dalam memberikan bantuan terhadap pengembangan potensi, yaitu fisik, emosi, sosial, sikap dan pengetahuan semaksimal mungkin.

Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai makan buah dan sayur. Mungkin ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan ini, seperti materi yang disampaikan dalam edukasi, metode pengajaran yang interaktif, dan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan teori Fitriani & Andriyani (2015) dimana salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-

macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Menurut penelitian Martinus Maslim & Stephanie Pamela Adithama (2020) dalam mengakses informasi yang mudah dan cepat untuk membantu menjadi sarana belajar di dalam sebuah sekolah dasar di kota dengan menggunakan perpustakaan berbasis web. Selain itu, pemanfaatan internet sebagai sumber belajar untuk mengakses informasi dapat dilakukan di sekolah (Kurniawan & Rofiah, 2020).

Peningkatan pengetahuan makan buah dan sayur pada siswa sangat penting karena pengetahuan yang memadai dapat menjadi dasar bagi mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan membangun kebiasaan hidup yang baik sejak usia dini. Namun, penting juga untuk terus memantau dan mengevaluasi pengetahuan siswa secara berkala untuk melihat apakah peningkatan tersebut dapat dipertahankan dalam jangka panjang dan apakah ada kebutuhan untuk melanjutkan edukasi atau pengulangan materi yang telah diajarkan.

Peningkatan pengetahuan siswa tentang makan buah dan sayur merupakan langkah awal yang penting dalam mengubah perilaku makan mereka. Namun, penting untuk menjaga momentum ini dengan mengintegrasikan pengetahuan tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari siswa melalui berbagai kegiatan. Diharapkan siswa dapat mengaplikasikan pengetahuan mereka tentang makan buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari mereka, termasuk dalam pemilihan makanan dan pembentukan kebiasaan

makan yang sehat.

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan tentang makan buah dan sayur pada anak usia sekolah sebelum dan setelah diberikan edukasi Kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada DIPA Universitas Tanjungpura Tahun 2023 atas pendanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal*
- Kurniawan, M. R., & Rofiah, N. H. (2020). Pola Penggunaan Internet di Lingkungan Sekolah Dasar Se-Kota Yogyakarta. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 2(2), 93–105. <https://doi.org/10.21093/sajie.v2i2.1930>
- Notoadmodjo, S (2010). Ilmu perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Putri, Alicia D.P., Fatmawati L, Rozalina I. Pengetahuan Sayur dan Buah pada Anak Sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok. :688–693. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7.

<https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>

Sekti R.M., Fayasari A.(2019). Nutrition Education with Audiovisual Media on Fruit and Consumption of Junior School Students in East Jakarta. *J Ilm Kesehat*;1(2):77–88. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*.

Sumarto, Aprianty D, Bachtiar RA, Nuraeni I.(2018). Peningkatan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayuran Dan Buah- Buahan Lokal Pada Anak Sekolah Dasar Dan Sekolah Menengah Pertama.

<http://ejurnal.poltekkestasikmala.ya.ac.id/index.php/PPM/article/view/142/50>