

PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DI KECAMATAN SAWANGAN KOTA DEPOK

Alicia Dwi Permata Putri¹, Iin Fatmawati², Indah Rozalina³

¹Program Studi Ilmu Gizi, UPN Veteran Jakarta
Email: aliciadwipermatap@upnvj.ac.id

²Program Studi Ilmu Gizi, UPN Veteran Jakarta
Email: iinfatmawatiimrar@upnvj.ac.id

³Puskesmas Sawangan Depok
Email: irzilina77@gmail.com

ABSTRACT

The average consumption of vegetables and fruit in Indonesia is considerably low, which induces several nutritional problems, especially in children. As a result, school-age children are vulnerable to health problems, especially nutritional problems—for instance, the high consumption of energy-dense food but low fibre. According to Riskesdas 2018, children aged > 5 years in Indonesia have the most dominant consumption of vegetables and fruit; 71.73% for < 5 servings a day of vegetables and fruit per week and the remaining 2.28% for > 5 servings a day per week consumption. Several factors influence the consumption of vegetables and fruit, such as children's knowledge, family or environmental support, food availability, socioeconomic status, and preferences. Therefore, appropriate education for the community—especially school children, is necessary to help increase vegetable and fruit consumption prevalence in Indonesia. The activity was performed to provide education to students of Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Khoiriyah, in Sawangan-Depok City. The activity was conducted from September 1st to 3rd, 2021. The learning material includes the definition of vegetables and fruit, the benefits of vegetables and fruit, the impact of not consuming vegetables and fruit, the types of vegetables and fruit, and the recommended portion each day. The results of the univariate analysis showed a picture of students' knowledge changes before and after being given an education. In addition, bivariate analysis using the Wilcoxon test was conducted to determine the effect of education on students' knowledge of vegetables and fruits. The analysis showed an increase in students' knowledge ($p = 0.000$). To sum up, the provision of education in the form of counselling significantly increases students' knowledge.
Keywords: School children, knowledge of vegetables and fruit

ABSTRAK

Rata-rata konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah adalah kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Salah satu masalah yang cenderung tinggi adalah konsumsi makan tinggi energi namun rendah serat. Menurut Riskesdas tahun 2018, anak usia >5 tahun di Indonesia memiliki angka konsumsi sayur dan buah paling dominan yaitu <5 porsi per hari dalam seminggu sebesar 71,73%, sedangkan >5 porsi per hari konsumsi sayur dan buah hanya sebesar 2.28%. Faktor yang mempengaruhi konsumsi dari sayur dan buah ada berbagai macam, yaitu pengetahuan anak, dukungan keluarga atau lingkungan, ketersediaan pangan, sosial ekonomi dan atau preferensi anak akan sayur dan buah itu sendiri. Diperlukan pemberian edukasi yang tepat bagi masyarakat terutama anak sekolah agar dapat membantu meningkatkan prevalensi konsumsi sayur dan buah di Indonesia. Kegiatan yang dilaksanakan berupa pemberian edukasi kepada 30 orang siswa sekolah dasar kelas 5 Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Khoiriyah, Kecamatan Sawangan, Kota Depok. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 – 3 September 2021. Materi yang diberikan mengenai definisi sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, dampak tidak mengkonsumsi sayur dan buah, dan jenis-jenis sayur dan buah, serta porsi yang dianjurkan setiap harinya. Hasil analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap pengetahuan mengenai sayur dan buah siswa. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada siswa ($p = 0,000$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dalam bentuk penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa.
Kata kunci: Anak sekolah, pengetahuan sayur dan buah



1. PENDAHULUAN

Rata-rata konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah, kondisi ini dapat menyebabkan munculnya masalah gizi pada anak. Anak usia sekolah adalah kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Salah satu masalah yang cenderung tinggi ialah tinggi energi namun rendah serat. Salah satu pesan gizi seimbang adalah memperbanyak konsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per orang per hari (Azadirachta FL, 2018). Berdasarkan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2011).

Sayur dan buah sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan, terutama sangat penting dikonsumsi untuk anak-anak khususnya anak usia sekolah dasar, Zat Gizi yang terkandung dalam sayur dan buah dibutuhkan tubuh untuk digunakan dalam proses metabolisme. Diantara manfaat sayur dan buah sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Selain itu juga sayur dan buah mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia dalam tubuh (Lestari, 2012).

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak dipengaruhi banyak faktor antara lain pengetahuan dan sikap dari ibu maupun anak. Selain itu terdapat faktor dari luar antara lain ketersediaan sayur dan buah, pendidikan ibu (orangtua), serta pendapatan keluarga (Mohammad A, 2015). Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dapat mengakibatkan peningkatan risiko penyakit pada mata, obesitas, diabetes, kanker, anemia dan gejala seperti lemah, lesu, letih, malas, juga kurang konsentrasi serta konstipasi akan dialami apabila kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Ardhiani, 2020). Faktor yang mempengaruhi konsumsi dari sayur dan buah ada berbagai macam, yaitu dapat dari pengetahuan anak, dukungan keluarga atau lingkungan, ketersediaan pangan, sosial ekonomi dan atau preferensi anak akan sayur dan buah itu sendiri.

Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan pada 30 siswa sekolah di wilayah Kecamatan Sawangan didapatkan data sebanyak 24 (83.3%) anak sekolah kurang dalam mengonsumsi buah. Menurut anjuran WHO, konsumsi sayur dan buah adalah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. WHO dan Food and Agriculture Organisation (FAO) menyebutkan, kekurangan asupan buah dan sayur dapat menyebabkan risiko kematian akibat kanker saluran cerna sebesar 14%, risiko kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar 11%, dan kematian akibat stroke sebanyak 9%.

Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik (Azhari and Fayasari, 2020). Pemberian edukasi yang tepat bagi masyarakat terutama anak sekolah diharapkan nantinya akan dapat membantu meningkatkan prevalensi konsumsi sayur dan buah di Indonesia. Menurut Riskesdas tahun 2018, diketahui anak usia >5 tahun di Indonesia angka konsumsi sayur dan buah paling dominan pada kelompok 1-2 porsi per hari dalam seminggu sebesar 71,73%. Sedangkan >5 porsi konsumsi sayur dan buah hanya sebesar 2.28% (Balitbangkes, 2018).

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Dalam kegiatan ini, yang menjadi mitra adalah siswa sekolah dasar yang berada di wilayah Kecamatan Sawangan, Kota Depok. Peserta berjumlah 30 orang siswa usia sekolah dasar. Kegiatan dilaksanakan secara langsung atau di luar jaringan (luring). Kegiatan ini dilakukan Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Khoiriyah, Sawangan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan Covid-19. Kegiatan yang dilakukan diantaranya adalah pemberian edukasi mengenai konsumsi sayur dan buah dengan metode ceramah. Sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dilakukan penilaian *pre test* dan kemudian diakhiri dengan *post test*. Materi yang diberikan mengenai definisi sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, serta dampak tidak mengkonsumsi sayur dan buah. Jenis-jenis sayur dan buah, serta porsi yang dianjurkan setiap harinya juga dijelaskan. Contoh materi dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1.

Poster Sayur dan Buah



Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah digital poster dan leaflet yang berisi materi mengenai sayur dan buah. Kegiatan dilakukan kurang lebih selama 2 jam, yang dimulai dari *pre test*, dilanjutkan dengan penyuluhan dan tanya jawab, serta diakhiri dengan *post test*. Hasil perolehan data selama kegiatan akan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *software* pengolah data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil uji univariat pada skor *pre test* dan *post test* intervensi edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dilakukan untuk melihat kategori pengetahuan responden berdasarkan skor *pre test* dan *post test*. Hasil analisis univariat dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2.



Tabel 1.

Kategori Skor Pretest

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Skor Pretest		
Baik	14	46.6
Cukup	9	30.1
Kurang	7	23.3
Jumlah	3030000	100

Berdasarkan hasil uji statistik univariat pada skor pretest, 46.6% responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai sayur dan buah dan 30.1% responden memiliki pengetahuan yang cukup, serta sebanyak 23.3% responden memiliki pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah yang kurang. Kategori tingkat kemampuan terdiri dari 3 tingkat; kurang (<56), cukup (56-75) dan baik (76-100).(5).

Tabel 2.

Skor Posttest

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Skor Pretest		
Baik	30	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil uji statistik univariat pada skor posttest, 100% responden memiliki pengetahuan mengenai sayur dan buah dalam kategori baik setelah dilakukan intervensi menggunakan media poster. Selanjutnya adalah hasil analisis bivariat yang dilakukan untuk melihat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan siswa mengenai sayur dan buah. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Distribusi Ranking Nilai Pre test dan Post test

	N	Mean Rank	Sum Of Rank	Z	Asymp.Sig
<i>Negative ranks</i>	1	4	4	-4203	0.000
		.	.		
		5	5		
<i>Positive ranks</i>	23	12.	295		
		85	.5		
<i>T</i>	6				
<i>i</i>					
<i>e</i>					
<i>s</i>					
T	30				
ot					
al					

Berdasarkan uji Wilcoxon pada table 3, ranking yang diketahui adalah sebagai berikut:

- 1) *Negative Ranks*: Terdapat 1 anak yang mengalami penurunan nilai dari *pre test* ke *post test*
- 2) *Positive Ranks*: Sebanyak 23 anak mengalami peningkatan nilai setelah kegiatan penyuluhan dari nilai pretest ke nilai posttest. *Mean ranks* atau rata rata peningkatan tersebut sebesar 12.85, sedangkan *Sum of Ranks* atau jumlah ranking positif adalah sebesar 295.5.
- 3) *Ties*: Terdapat sebanyak 6 orang yang tidak mengalami penurunan maupun peningkatan nilai pada saat setelah kegiatan penyuluhan dari nilai pretest ke posttest.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada tabel 3, terdapat perbedaan antara skor pretest dan posttest responden ($p < 0.000$). Sehingga dapat disimpulkan pemberian intervensi berupa penyuluhan atau edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah menggunakan media poster dapat meningkatkan pengetahuan anak mengenai konsumsi sayur dan buah yang diharapkan akan meningkatkan angka prevalensi konsumsi sayur dan buah pada anak.

Gambar 2.

Kegiatan Penyuluhan Konsumsi Sayur dan Buah



Pemberian edukasi menggunakan metode ceramah dalam penyuluhan merupakan salah satu cara yang efektif untuk menyampaikan pesan dan pengetahuan kepada siswa (Jatmika, 2019). Seperti yang terlihat pada Gambar 2. 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).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan skrining yang telah didapatkan, terdapat 83.3% anak sekolah kekurangan konsumsi sayur dan buah di UPT Puskesmas Sawangan khususnya di MI Al Khoiriyah. Dilakukan penyuluhan pentingnya konsumsi sayur dan buah secara cukup pada anak sekolah secara luring yaitu langsung ditempat/ SD MI Al Khoiriyah Sawangan Depok dengan media poster. Berdasarkan hasil penyuluhan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor



pengetahuan anak dari sebelum dan sesudah dilaksanakannya penyuluhan dengan p value 0.000 ($P < 0.05$). sebagian besar responden mengalami peningkatan nilai.

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.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami hanturkan kepada pihak Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Khoiriyah, Kecamatan Sawangan, Kota Depok atas dukungannya terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Ardhiani, D. (2020) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019', *Universitas Sriwijaya*.
- Azadirachta FL, S. S. (2018) 'Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 12(2):107.
- Azhari, M. A. and Fayasari, A. (2020) 'Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah', *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), p. 55. doi: 10.30867/action.v5i1.203.
- Balitbangkes (2018) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kemendes (2011) *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta.
- Lestari AD. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2012
- Mohammad A, M. S. (2015) 'Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(1):71–6.
- Septian Emma Dwi Jatmika, F. E. S. (2019) 'Perbedaan Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak SD Menggunakan Metode Ceramah dengan Alat Peraga dan Media Audiovisual', *Journal of The Indonesia Nutrition Association*, 42(1):53–6.
- Sibagariang, I. T. A., Siagian, A. and Ardiani, F. (2016) 'PENGARUH PENYULUHAN TENTANG SAYUR DAN BUAH DENGAN METODE CERAMAH DAN BERMAIN TEBAK RASA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA SD NEGERI 067254 KECAMATAN MEDAN DELI TAHUN 2016', *garuda.kemdikbud.go.id*.
- Umi Muhammad, E. Y. (2021) 'Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Warta LPM*, 24(1):11–1.