

EDUKASI GEMAR MAKAN SAYUR STRATEGI PENANGGULANGAN KELOMPOK RISIKO STUNTING DI DAERAH PESISIR

Roberth Berthy Riry¹, Petrus Berhitu¹, Hawina Juwita¹, Elona Wattimena¹

¹Program Studi Pendidikan Geografi, Jurusan IPS FKIP Universitas Pattimura

¹LPPM Universitas Pattimura

Kata Kunci

Edukasi
Makanan Sayur
Stunting

Abstrak

Kasus Covid-19 memasuki babak endemis sejak tahun 2022 lalu, sejak itu pula kasus stunting mulai ramai diperbincangkan banyak orang, khususnya para ibu. WHO mendefinisikan stunting sebagai gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai. Pada situasi ini edukasi perubahan perilaku sehat dengan pendekatan komunikasi risiko perlu diterapkan baik dalam pencegahan, pengobatan, maupun pada tahap rehabilitasi lingkungan risiko di masyarakat wilayah kepulauan (pesisir dan pulau-pulau kecil). Edukasi ini dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan publik atas potensi risiko dan ancaman masalah Kesehatan. Dengan demikian mereka mampu menentukan langkah-langkah dan tindakan yang tepat dalam melindungi diri mereka agar terhindar dari masalah tersebut. Metode yang dipergunakan adalah Proyek Base Learning (PBL) dengan skenario persiapan, action, penutup. Hasil kegiatan edukasi yaitu pemutaran video animasi gemar makan sayur dan buah, presentasi dengan materi gemar makan sayur, serta berkebun sayur dengan hidroponik, praktek membuat instalasi hidroponik dan menanam sayur dan buah.

Abstract

The Covid-19 pandemic has entered the endemic phase since 2022, and since then the issue of stunting has been widely discussed, especially among mothers. WHO defines stunting as a child growth and development disorder caused by a lack of nutritional intake, infection, or inadequate stimulation. In this situation, health behavior change education with a risk communication approach needs to be applied both in prevention, treatment, and in the rehabilitation phase of the risk environment in communities in island areas (coastal and small islands). This education aims to increase public knowledge of the potential risks and threats of health problems. Thus, they are able to determine the right steps and actions to protect themselves from these problems. The method used is Project Base Learning (PBL) with a preparation, action, and closing scenario. The results of the educational activities were the screening of an animated video about eating vegetables and fruits, a presentation on the topic of eating vegetables, and gardening with hydroponics, the practice of making hydroponics installations and planting vegetables and fruits.

Penulis Korespondensi:

Nama Penulis Korespondensi,

LPPM Universitas Pattimura

Corresponding Email: riry.berthy@gmail.com

1. PENDAHULUAN

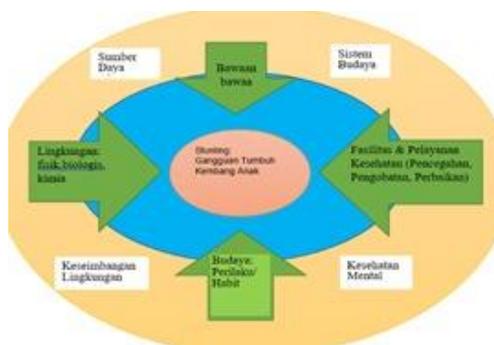
Kasus Covid-19 memasuki babak endemis sejak tahun 2022 lalu, sejak itu pula kasus stunting mulai ramai diperbincangkan banyak orang, khususnya para ibu. WHO mendefinisikan stunting

sebagai gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai. Presiden RI Jokowi mengatakan bahwa *stunting* bukan hanya urusan tinggi badan anak, tetapi hal yang perlu diwaspadai adalah

menurunnya kemampuan belajar anak, keterbelakangan mental, dan munculnya penyakit-penyakit kronis
<https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, menunjukkan bahwa prevalensi balita *stunting* di Indonesia mencapai 21,6% pada 2022. Nusa Tenggara Timur (NTT) menempati posisi teratas dengan prevalensi balita *stunting* sebesar 35,3% walaupun angka tersebut menurun dari 2021 yang sebesar 37,8%. Sulawesi Barat menempati posisi kedua dengan prevalensi balita *stunting* sebesar 35%, disusul Papua Barat, dan Nusa Tenggara Barat dengan prevalensi balita *stunting* masing-masing sebesar 34,6% dan 32,7%. Terdapat 18 provinsi dengan prevalensi balita *stunting* di atas rata-rata angka nasional, dan 16 provinsi berada di bawah rata-rata angka *stunting* nasional. Bali menempati peringkat terbawah alias prevalensi balita *stunting* terendah nasional. Persentasenya hanya 8% atau jauh di bawah angka *stunting* nasional pada 2022. Angka Stunting Indonesia Turun pada 2022, Rekor Terbaik Dekade Ini), Editor : Erlina F. Santika, <https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>.

Mengacu teori H. L. Blum (1974) disebutkan bahwa status kesehatan seseorang baik itu individu maupun kelompok dipengaruhi oleh sejumlah factor yaitu; bawaan individu sejak lahir, lingkungan, kebiasaan, maupun pelayanan kesehatan. Dikutip dari Salakory (2010) bahwa factor-faktor tersebut dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Teori Stunting Berdasarkan Teori Blum, dimodifikasi dari Salakory (2010).

Edukasi terhadap perorangan dan kelompok masyarakat terutama kepada kelompok risiko, dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dengan tujuan membentuk sikap, kebiasaan dan perilaku hidup sehat dalam pencegahan, pengobatan, perbaikan gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai.

Langkah pencegahan stunting menurut WHO sebagaimana dirujuk dari website Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil.
2. Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan.
3. Dampingi ASI Eksklusif dengan MPASI sehat.
4. Terus memantau tumbuh kembang anak.
5. Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Disebutkan salah satu pemicu diare adalah akibat paparan e-Coli yang masuk ke dalam tubuh manusia (<https://promkes.kemkes.go.id/pencegahan-stunting>).
6. Manusia membutuhkan sayur dan buah dalam konsumsinya setiap hari, oleh karena di dalam sayur dan buah banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan.
7. WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Kementerian Kesehatan RI merekomendasikan untuk masyarakat Indonesia mengonsumsi buah dan sayur di sebesar 2 - 3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (http://lib.unnes.ac.id/35748/1/6411414075_Optimized.pdf).
8. Hasil analisis lainnya menunjukkan bahwa rerata konsumsi sayur penduduk Indonesia sebanyak 70,0 gram/orang/hari, sedangkan konsumsi buah sebanyak 38,8 gram/orang/hari. Rerata total konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia sebanyak 108,8 gram/orang/hari (<https://www.google.com/search?>

q=tingkat+konsumsi+sayur + dan+ buah+secara+ nasional&sxsrf).

9. Data dari sebuah survei menunjukkan bahwa konsumsi sayur-buah penduduk Indonesia masih rendah dalam konteks gizi seimbang menurut kelompok umur, baik di perkotaan maupun di perdesaan dan paling rendah adalah pada kelompok usia remaja (Hermina., Prihatini. 2014).

Konsumsi buah dan sayur sebaiknya dimulai dari orang tua untuk mengenalkan jenis – jenis buah dan sayur, dan memberi contoh anak – anak untuk makan buah dan sayur. Dari sejumlah hasil penelitian misalnya oleh Pratitasari (2010) disebutkan bahwa kebiasaan untuk tidak mengkonsumsi sayur oleh anak biasanya tidak timbul dengan sendirinya.

Dikutip dari dari Novia Nadia disebutkan bahwa masih banyak orangtua yang kesulitan memberikan asupan sayur pada anak. Oleh sebab itu, pola hidup sehat seperti memberikan buah dan sayur harus dibiasakan sejak dini. Lebih lanjut disebutkan bahwa membiasakan makan sehat merupakan suatu tantangan bagi sebagian orang tua, terutama saat membuat anak untuk suka makan sayur. Jika disiasati dengan cara yang tepat, anak akan suka dengan makanan olahan sayur yang menyehatkan (<https://www.fimela.com/food/read/4729028/4-tips-mem-biasakan-anak-makan-sayur-secara-menyenangkan>).

Manfaat mengkonsumsi buah dan sayur sebagaimana dikutip dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/> adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan daya ingat : Zat antioksidan yang terkandung dalam buah dan sayur melindungi sel-sel otak dan membantu meningkatkan daya ingat.
- 2) Tubuh lebih segar : Buah dan sayur memiliki kandungan vitamin dan mineral yang tinggi. Vitamin bersama enzim bereaksi memproduksi energi.
- 3) Melancarkan buang air besar : Tingginya serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat meningkatkan kelancaran proses metabolisme tubuh
- 4) Membantu mengatasi Obesitas : Buah dan sayur kaya akan serat yang memberikan rasa

kenyang lebih lama, bahkan dapat mengurangi porsi makan yang berlebihan

- 5) Mencegah dan mengobati kanker : Buah dan sayur kaya akan mineral, serat, antioksidan, dan vitamin. Nutrisi tersebut memperkuat tubuh serta melawan berbagai jenis penyakit secara alami, termasuk penyakit kanker.
- 6) Membuat lebih Bahagia : Antioksidan dalam buah dan sayur terbukti mengurangi peradangan tubuh dan mampu melindungi seseorang dari depresi
- 7) Hemat belanja : Ganti menu kudapan coklat, kue, dll dengan buah, maka akan menghemat pengeluaran belanja Anda
- 8) Sistem kekebalan tubuh yang meningkat : Buah dan sayur yang kaya vitamin C membantu meningkatkan kekebalan tubuh.
- 9) Menjaga kesehatan tulang dan gigi : Tak harus selalu minum susu, buah dan sayur seperti bayam,lobak, alpukat dan jeruk juga menjadi sumber kalsium yang baik.
- 10) Menurunkan Kolesterol dan melancarkan pencernaan : Serat yang terkandung dalam buah dan sayur dapat menurunkan kolesterol, membuat cepat kenyang, dan melancarkan pencernaan.

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.

SOLUSI PERMASALAHAN

Secara geografis, dusun pulau Osi merupakan sebuah atol kecil atau beting karang yang terletak kurang lebih 3 Km dari daratan Resetlemen Pulau Osi desa Eti Kabupaten Seram Bagian Barat. Letaknya lebih rendah dari permukaan air jika air pasang. Dihuni oleh penduduk kurang lebih 1500 jiwa. Pada kondisi yang demikian dapat memungkinkan berbagai keterbatasan aktifitas masyarakatnya misalnya;

- 1) Suply bahan pangan ubi-ubian dan beras diperoleh dari pulau besar (Resetlemen Pulau Osi dan sekitarnya).
- 2) Konsumsi sayur dan buah akan menjadi sangat rendah sebab harus dibeli dari pulau besar (Resetlemen Pulau Osi dan sekitarnya) ataupun dari Piru ibu kota Kabupaten SBB.
- 3) Lahan untuk berkebun menjadi sangat terbatas bahkan tidak mungkin dikembangkan di Dusun Pulau Osi.
- 4) Tidak membuang hajat/defekasi di jamban.
- 5) Tidak mencuci tangan secara benar sebelum makan.
- 6) Tidak menggunakan alas kaki pada saat bermain/ kontak dengan tanah di halaman rumah atau sekitar jamban.
- 7) Tidak menggunakan sarung tangan pada saat bekerja atau kontak dengan tanah.

Pada situasi pandemi dan bahkan menjalani fase endemis Covid-19, ditingkahi pula merebaknya kasus dan isu isu balita stunting ini, edukasi perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah dengan pendekatan komunikasi risiko perlu diterapkan baik dalam pencegahan, pengobatan, maupun pada tahap rehabilitasi risiko stunting di masyarakat dusun pulau Osi. Edukasi ini dengan tujuan dapat meningkatkan pengetahuan publik atas potensi risiko dan ancaman masalah stunting. Dengan demikian mereka mampu menentukan langkah-langkah dan tindakan yang tepat dalam melindungi diri mereka agar terhindar dari masalah tersebut.

Edukasi kesehatan menurut Notoatmodjo (2007) merupakan usaha yang sistematis untuk memengaruhi secara positif perilaku kesehatan masyarakat dengan menggunakan berbagai prinsip dan strategi dan metode, baik dengan menggunakan komunikasi yang dapat dilakukan secara interpersonal, maupun dengan melibatkan massa.

TUJUAN PELAKSANAAN

Secara umum tujuan edukasi gemar makan sayur *sebagai* strategi pencegahan stunting di Dusun Pulau Osi Kabupaten Seram Bagian Barat adalah meningkatkan pemahaman, persepsi, sikap atas risiko, penyebab, gejala, pencegahan penularan *STH* dalam upaya meningkatkan imun

tubuh kelompok risiko bagi setiap pemangku kepentingan yang terlibat.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan adalah edukasi dengan scenario berupa :

A. Persiapan (menyusun rencana edukasi).

Skenario Persiapan sebagai panduan bagi edukator dan evaluator/penilai dalam melaksanakan edukasi dengan langkah – langkah : 1) Menentukan kelompok sasaran edukasi (kelompok risiko), 2) Merumuskan Standar Kompetensi yang akan dicapai setelah edukasi dilaksanakan, 3) Menentukan kompetensi dasar pembelajaran yang ingin dicapai, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psychomotor, 4) Menentukan Materi pokok yang akan diajarkan, 5) Menentukan model pembelajaran yang akan dipergunakan: yang dalam hal ini dipergunakan model Problem Base Learning (PBL), divariasikan dengan metode ceramah, diskusi, dan latihan, dan 6) Menentukan pengalaman belajar yang diperoleh dalam edukasi nanti.

B. Action/Pelaksanaan/Kegiatan.

Skenario action/Pelaksanaan/Kegiatan meliputi : 1) Diawali dengan pemutaran Video Animasi Gemar Makan Sayur dan Buah yang diakses dari youtube langsung dengan link https://www.youtube.com/watch?v=Hq6i-e_l6Ao (Waktu 15 menit), 2) Dilanjutkan dengan Presentasi oleh tenaga ahli yang didatangkan dari akademisi sekaligus praktisi usaha hydrophenik di Kota Ambon yaitu Dr. Sammy Ritiauw., S.Pd., M.Pd. Materi menyangkut gemar makan sayur dan buah, serta berkebun sayur dengan hydroponik (Waktu 15 menit), 3) Edukasi dilanjutkan dengan praktek membuat Instalasi Hydroponik dan menanam sayur dan buah (Waktu 180 menit) dan 4) Diskusi, waktu 10 menit.

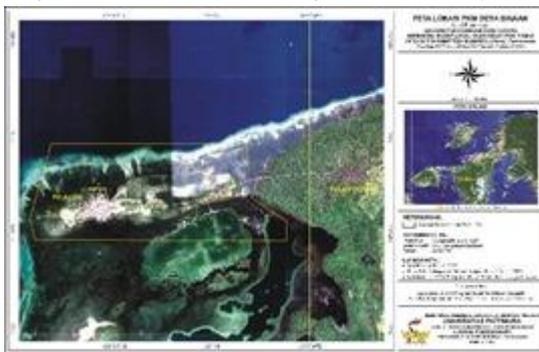
C. Penutup

Skenario penutup meliputi : 1) kesimpulan, dibuat bersama antara peserta dan pengajar, dan 2) peserta dengan bimbingan pengajar melakukan Penanaman Sayur di Instalasi Hydroponik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN.

Secara administratif, Dusun Pulau Osí termasuk dalam wilayah Negeri Eti Kecamatan Seram Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat (SBB).

Secara geografis, Dusun Pulau Osí sebelah Utara berbatasan dengan Selat Buano, sebelah Timur berbatasan dengan Dusun Pelita Jaya, sebelah Selatan berbatasan dengan Dusun Kotania, dan sebelah Barat dengan Selat Buano. Dusun Pulau Osí secara astronomis terletak pada posisi 03°01'20,88" Lintang Selatan dan 128°04'37,50" Bujur Timur dengan luas wilayah Pulau Osí sebesar 4,3 Ha (Peta Lokasi Pengabdian Desa Binaan LPPM Unpatti di Pulau Osí terlihat pada Gambar 2).



Gambar 2. Peta Lokasi Pengabdian Desa Binaan LPPM Unpatti di Pulau Osí.

Bentuk wilayah adalah kenampakan bentangan permukaan bumi pada suatu kawasan. Hasil di lapangan menunjukkan bahwa bentuk wilayah Dusun Pulau Osí adalah dataran rendah dengan ketinggian 1 – 3 meter dari permukaan laut (dpl) dengan lereng 0 – 3 %.

Berdasarkan Peta Geologi Lembar Seram Bagian Barat dan Ambon dari Pusat Kajian Geologi (P3G) Bandung (1980), maka Dusun Pulau Osí tersusun dari: 1) Satuan Geologi Qa : Aluvium yang terdiri dari liat, debu, pasir, kerikil, lumpur dan gambut; dan 2) Satuan Geologi Ql : batu gamping koral, konglomerat, fosil foran, batu pasir, batu lanau, dan batu lempung (Salakory., 2022).

Pengelompokkan jenis tanah yang ditemukan di wilayah Dusun Pulau Osí berdasarkan Sistem Klasifikasi Tanah Nasional (PPT, 1983) dan padanannya dengan Sistem Klasifikasi Taksonomi Tanah (USDA, 1999). Pengamatan karakteristik tanah dilakukan melalui pengamatan boring. Jenis tanah yang ditemukan di daerah praktikum adalah

Regosol (*Psammets*), Aluvial (*Fluvents*) dan Litosol (*Lithik Rendol*) (Salakory., 2022)

Tanah Regosol dan Aluvial merupakan tanah-tanah muda yang belum memperlihatkan perkembangan pada profil tanahnya. Tanah-tanah ini tersebar di daerah dataran dari bahan endapan marin berupa pasir pantai bertekstur kasar yaitu jenis tanah Regosol hingga endapan pantai pada lahan bakau ditemukan Jenis tanah Aluvial pantai dan sebagian wilayah terdapat singkapan batuan di atas permukaan tanah yaitu jenis tanah Litosol.

Status kesuburan tanah-tanah ini sangat rendah, reaksi tanah agak alkalis dengan pH tanah 5, kandungan bahan organik sangat rendah yang diuji secara langsung di lapangan dengan menggunakan larutan H₂O₂. Tanah Regosol, Aluvial dan Litosol umumnya didominasi oleh penggunaan lahan permukiman, hutan bakau dan sebagian kecil ditumbuhi tanaman campuran (*kelapa, manga dan tanaman strata rendah*).

Berdasarkan Peta Zone Agroklimat Propinsi Maluku (LTA-72, 1986) maka Kecamatan Seram Barat yang didalamnya Dusun Pulau Osí termasuk dalam Zone Agroklimat III.1 dan III.2.

Sistem klasifikasi Koppen menempatkan Kecamatan Seram Barat pada tipe iklim Af. Sedangkan menurut sistem klasifikasi Oldeman (1975), Kecamatan Seram Barat termasuk Zone Agroklimat III.1. dan III.2. menempati zone agroklimat C1 (Salakory., 2022) Sesuai hasil pengamatan yang dilakukan terhadap bentuk penggunaan lahan pada tipe-tipe vegetasi hutan yang ada di Dusun Pulau Osí yaitu :

Jenis tumbuhan penyusun vegetasi yang tumbuh dan membentuk suatu komunitas hutan mangrove antara lain: Tanjung Putih (*Bruguiera gymnorhyza*), Tanjung (*Rhizophora mucronata*), Mange-mange (*Sonneratia alba*, *Sonneratia caseolaris*), Api-api (*Avicenia marina*), Tinggi (*Ceriops tagal*), dan buah Kira-kira (*Cylocarpus sp*), walaupun dalam jumlah yang tidak terlalu banyak. Tipe vegetasi hutan mangrove ini tersebar di sepanjang daerah pesisir dan dan terkadang agak menjorok ke dalam pada beberapa negeri di Kecamatan Seram Barat.



Gambar 3. Jenis *Rhizophora* spp, Salah Satu Jenis Penyusun Vegetasi Hutan Mangrove yang dijumpai di Dusun Pulau Osi Kecamatan Seram Barat.

Jenis tumbuhan penyusun vegetasi pada tipe vegetasi hutan pantai yang dijumpai di Dusun Pulau Osi antara lain: Ketapang (*Terminalia catappa*), Keben (*Barringtonia asiatica*), Bintanggur (*Calophyllum inophyllum*), Mangga Brabu (*Cerbera manghas*), Pandan Daun Besar (*Pandanus* sp), Cemara laut (*Casuarina equisetifolia*) dan Salimuli. Khusus untuk jenis cemara laut, jenis tumbuhan ini sering tumbuh di daerah sekitar pantai.



Gambar 4. Beberapa Jenis Tumbuhan Penyusun Vegetasi Hutan Pantai yang Dijumpai di Dusun Pulau Osi Kecamatan Seram Barat.

Aspek Pariwisata, keindahan alam yang luar biasa yang dimiliki oleh pulau ini tidak bisa pungkiri lagi. Hal ini tentunya yang menyebabkan pengunjung terus menerus berdatangan untuk mengunjunginya. Walaupun pulau ini kecil tetapi daerah sekitarnya mempunyai potensi hasil laut yang besar. Daerah dengan terumbu karang yang beragam sebagai habitat dari berbagai jenis ikan. Kawasan Pulau Osi masih termasuk daerah Taman Wisata Alam Laut Pulau Marsegu yang luasnya mencapai 1200 Ha meliputi pulau-pulau kecil di sekitarnya. Pulau Osi ini merupakan sebuah tempat pariwisata dengan beberapa pulau tak berpenghuni yang masih asri. Menjadikan pulau ini tampak beda dari yang lainnya. Terdiri dari beberapa pulau kecil dengan luas hanya beberapa hektare saja sebelum mencapai pulau terakhir.

Pulau ini memiliki penghuni kurang lebih sebanyak 100 kepala keluarga yang sebagian besar

bermatapencaharian sebagai nelayan. Penduduk pulau ini didominasi oleh para pendatang yang berasal dari Sulawesi Tenggara dan umumnya mereka sudah hidup puluhan tahun serta memiliki beberapa generasi di Pulau Osi. Masyarakatnya yang sangat ramah membuat pengunjung merasa nyaman ketika tinggal disana.

Selain itu pengunjung juga dapat sambil melihat aktivitas nelayan yang sedang menangkap ikan dengan perahu tradisional dari kejauhan. Sayangnya fasilitas yang ditawarkan di lokasi wisata ini sangat minim sekali, perawatannya tidak terjaga secara baik kecuali oleh petugas penjaga tentunya. Namun begitu pengunjung tidak perlu khawatir karena masih tetap dapat menikmati keindahan Pulau Osi dengan fasilitas jembatan yang disediakan.

Keindahan alam Taman Laut di sekitar Pulau Osi menjadikan pulau ini sangat nyaman untuk dikunjungi. Beberapa penginapan dan resort pun bermunculan di sekitar Pulau Osi dan menyediakan fasilitas menginap yang cukup menarik bagi para wisatawan. Untuk dapat berkunjung ke Pulau Osi ini.



Gambar 5. Fasilitas Penginapan (Guest House) Di Pulau Osi



Gambar 6. Jembatan Kayu Menuju Dusun Pulau Osi

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama

pada 1.000 hari pertama kehidupan. Stunting dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pertumbuhan fisik dan mental, penurunan produktivitas, serta peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Salah satu cara untuk mencegah stunting adalah dengan memastikan anak mendapatkan asupan gizi yang cukup, termasuk sayur-sayuran. Sayur-sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.

Edukasi gemar makan sayur untuk mencegah stunting merupakan salah satu upaya penting untuk meningkatkan kesehatan anak-anak di Indonesia. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makan sayur-sayuran, kita dapat membantu mencegah stunting dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak.

Pada tahap Persiapan dengan tujuan dan sasaran edukasi harus dirumuskan dengan jelas agar kegiatan dapat berjalan efektif dan efisien. Tujuan edukasi dapat berupa meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya makan sayur-sayuran, meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat sayur-sayuran bagi kesehatan, atau meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah sayur-sayuran. Sasaran edukasi dapat berupa ibu hamil, ibu menyusui, anak balita, atau masyarakat umum

Action/Pelaksanaan/Kegiatan diawali dengan pemutaran Video Animasi Gemar Makan Sayur dan Buah yang diakses dari youtube langsung dengan link https://www.youtube.com/watch?v=Hq6i-e_I6Ao dan dilanjutkan dengan Presentasi oleh tenaga ahli yang didatangkan dari akademisi sekaligus praktisi usaha hydroponik di Kota Ambon yaitu Dr. Sammy Ritiauw., S.Pd., M.Pd. Materi menyangkut gemar makan sayur dan buah, serta berkebun sayur dengan hydroponik).



Gambar 7. Presentasi Oleh Tenaga Ahli Akademisi Sekaligus Praktisi Usaha hydroponik Kota Ambon Kepada Ibu – ibu di Pulau Osi.

Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017) dalam penelitiannya berjudul "Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak" menyimpulkan bahwa peran ibu sebagai edukator memiliki hubungan yang signifikan dengan konsumsi sayur buah pada anak. Ibu berperan penting dalam memberikan edukasi kepada anak tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Edukasi ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti memberikan contoh langsung, menjelaskan manfaat sayur dan buah, dan mengajak anak terlibat dalam proses memasak.

Sejalan dengan itu, Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020), faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah remaja di SMP Negeri 238 Jakarta adalah 1) Faktor demografi, yaitu umur, jenis kelamin, dan tingkat ekonomi orang tua, 2) Faktor pengetahuan, yaitu pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah, 3) Faktor self-efficacy, yaitu keyakinan diri untuk mengonsumsi sayur dan buah dan 4) Faktor ketersediaan sayur dan buah, yaitu aksesibilitas dan harga sayur dan buah.

Pratitasari, D. 2010 membahas tentang pentingnya menanamkan kebiasaan makan sayur sejak dini kepada anak-anak. Pratitasari menjelaskan bahwa sayur-sayuran merupakan sumber nutrisi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Sayur-sayuran

mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh anak.

Setelah penyampaian materi, edukasi dilanjutkan dengan praktek membuat Instalasi Hydroponik dan menanam sayur dan buah.



Gambar 8. Praktek Pembuatan Instalasi Hydroponik dan Menanam Sayur.

Setelah kurun waktu 2 minggu pelaksanaan edukasi, tim LPPM mendapat kiriman foto yang menggambarkan pertumbuhan tanaman kangkung dan sawi sendok di instalasi/ media hydroponik yang dibuat bersama.

Dari hasil pengamatan gambar tersebut terlihat pertumbuhan tanaman kangkung maupun sawi sendok bertumbuh secara baik. Ini menjadi pusat perhatian warga masyarakat lainnya yang belum menjadi peserta edukasi kelompok sasaran).

Tim LPPM juga mendapat kiriman foto setelah 4 minggu pelaksanaan kegiatan. Hasil pengamatan menunjukkan suasana pada saat panen sayur kangkung. Panen dilakukan langsung oleh kepala Dusun didampingi tokoh masyarakat. Panen juga melibatkan ibu-ibu rumah tangga yang pada saat edukasi terlibat sebagai peserta. Suasana penuh kebahagiaan tergambar dari raut wajah mereka. Dari gambar tersebut juga mengindikasikan bahwa dusun Pulau Osi memberikan harapan untuk dikembangkan tanaman sayuran di sana. Sehingga masyarakat dalam memenuhi kebutuhan mereka akan sayuran dan buah secara bertahap sudah secara mandiri dapat memenuhi kebutuhan mereka sendiri tidak lagi tergantung dari luar dusun.



Gambar 9. Pertumbuhan Sayur Kangkung Dan Sawi Pada Usia 2 Minggu.

Pada usia 2 minggu, tanaman kangkung hidroponik sudah memiliki pertumbuhan yang cukup signifikan. Bibit kangkung yang telah dipindahkan ke media tanam hidroponik akan tumbuh dengan cepat dan menghasilkan daun-daun baru. Pada usia ini, kangkung biasanya memiliki 4-6 helai daun. Ciri-ciri pertumbuhan tanaman kangkung hidroponik pada usia 2 minggu yang di temukan di lapangan adalah tinggi tanaman sekitar 10-15 cm, memiliki 4-6 helai daun, daun berwarna hijau muda, batang tanaman masih terlihat ramping, akar tanaman sudah cukup panjang. Pada usia ini, tanaman kangkung hidroponik membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhannya. Pemberian nutrisi dilakukan dengan cara mengganti air nutrisi secara rutin, atau menambahkan nutrisi ke dalam air nutrisi yang sudah ada.

Demikian juga dengan sayur Sawi dengan system hidroponik pada usia 2 minggu, sudah menunjukkan pertumbuhan yang cukup signifikan. Tanaman sudah memiliki 4-6 daun sejati, dengan tinggi sekitar 10-15 cm. Akar tanaman juga sudah berkembang dengan baik.

Masa panen sayur kangkung sistem hidroponik umumnya berkisar antara 20-25 hari setelah tanam. Namun, masa panen ini dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor varietas kangkung yang ditanam, kondisi lingkungan, seperti suhu, kelembapan dan cahaya serta kualitas bibit dan perawatan tanaman.



Gambar 10. Ada Rasa Bangga di Hati Kepala Dusun dan Pemuka Masyarakat Dusun Pulau Osì Saat Panen Perdana Sayur Kangkung.



Gambar 11. Panen Kangkung dilakukan oleh Ibu-ibu Peserta Edukasi Dusun Pulau Osì Memberikan Harapan Untuk Tanaman Hydroponik di kembangkan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Edukasi gemar makan sayur untuk mencegah stunting berbasis hidroponik di Pulau Osì memiliki potensi untuk meningkatkan konsumsi sayur dan mencegah stunting.
2. Hidroponik merupakan metode budidaya tanaman sayur dan buah yang tidak membutuhkan lahan luas atau pada daerah yang memiliki keterbatasan lahan seperti di Pulau Osì.
3. Edukasi harus difokuskan pada kelompok masyarakat yang berisiko stunting, seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran ibu sebagai dukator dan konsumsi sayur buah pada anak. *Amerta Nutrition*, 1(3), 236. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.236-242>.

Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah remaja di SMP egeri 238 Jajakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>.

Herminda., Prihartini S. 2014. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI), Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat Jl. Percetakan Negara No. 29 Jakarta, 10560 Indonesia.

Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 75. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1729>.

Melianus Salakory, Reno Intan., 2021. Maluku Masa Depan: Uji Toksisitas Terhadap Bahan Makanan Berbahaya Dasar Crassostrea (Rock oyster) Sebagai Obat Cacing Lokal Di Daerah Pesisir Pulau Ambon.

Pratitasari, D. 2010. Makan Sayur Seasyik Bermain. PT. Benteng Pustaka. Yogyakarta.

Salakory Melianus, Risqa Novita., 2019. Exploring Potential Medicinal Materials from Endemic Environments as a Local Wisdom Based Soil Transmitted Helminths (STH) Strategy, *Solid State Technology* 63 (No. 6).

Sari, A. M., & Anggarayni, M. (2019). Peningkatan konsumsi sayur pada anak melalui kegiatan menanam sayur. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.822>.