

PROMOSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH MIT AS-SALAM AMBON

Nilfar Ruaida, Santi Aprilian Lestaluhu
Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku
Email: nilfarruaida74@gmail.com

ABSTRAK

Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti. MIT As-Salam Ambon merupakan sekolah yang menerapkan full day school, dan menyediakan katering makan siang untuk seluruh siswanya. Berdasarkan pengamatan terhadap sisa makanan, masih ditemukan banyak sisa sayuran pada rantang makanan. Dan berdasarkan wawancara kepada beberapa siswa, mereka mengatakan tidak suka mengonsumsi sayur, baik yang disediakan di sekolah maupun di rumah. Hal ini ditunjang juga dengan kurangnya pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayur dan buah, terutama siswa kelas 1.

Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, memberikan poster dan kudapan yang bisa dinikmati oleh siswa sebagai contoh bentuk aplikasi nyata dalam pola menu makan sehari-hari. Dampak pemberian penyuluhan dievaluasi dengan pemberian kuisioner terhadap anak sekolah yang dilakukan pada saat sebelum pemberian penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Peserta penyuluhan adalah siswa kelas 1 dan 2 didampingi para guru.

Hasil kegiatan berjalan cukup baik ditandai dengan peserta penyuluhan yang sangat antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan. Beberapa pertanyaan juga diajukan sesuai dengan tema yang disampaikan dengan diselingi kuis dan hadiah.

Peranan poster sebagai media penyuluhan sangat mendukung dalam menyampaikan pesan kesehatan ke masyarakat. Poster dibuat semenarik mungkin sehingga bisa membangkitkan keingintahuan terhadap pesan kesehatan terkini yang disampaikan

Kata Kunci : Konsumsi, Sayur dan Buah, Anak Sekolah

ABSTRACT

Nutritionally balanced food intake is essential to ensure healthy and active growth and development of children, the role and support of those closest to affecting children's eating habits. If your eating habits are good, by adopting healthy and nutritionally balanced foods from an early age, then these habits will affect you until you grow up. MIT As-Salam Ambon is a school that implements a full-day school and provides lunch catering for all its students. Based on observations of food scraps, there were still many vegetables remains in the food basket. And based on interviews with several students, they said they did not like consuming vegetables, both Those provide at school and home. This is supported by a lack of knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruit, mostly grade 1 student.

This activity uses the lecture method, providing posters and snacks that can be enjoyed as examples of simple application forms in daily diet patterns. The impact of counseling was evaluated by giving questionnaires to school children before and after counseling. The extension participants are students in grades 1 and 2, accompanied by teachers.

The activity results went quite well, indicated by the participants who were very enthusiastic in following the activities. Several questions were also asked according to the theme, interspersed with quizzes and prizes.

The role of posters as an extension medium is very supportive in conveying health messages to the public. The sign is made as attractive as possible to arouse curiosity about the latest health messages delivered.

Keywords: Consumption, Vegetables and Fruits, School Children

PENDAHULUAN

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 (Brug, 2008; Horne, 2010), jika ketika masih anak-anak memiliki pola diet yang buruk maka hingga dewasa pun akan tetap buruk (Mitchell, 2012) dan akan mempengaruhi kesehatannya (Jones, *et al.* 2010). Begitu pula dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang dibiasakan sejak dini agar menjadi suatu kebiasaan baik hingga dewasa.

Konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Di Indonesia tahun 2005-2007 konsumsi buahnya hanya mencapai 173 gram/hari dan konsumsi sayuran 101 gr/hari. Menurut Riskesdas tahun 2010, pada kelompok usia diatas 10 tahun konsumsi sayur hanya mencapai 63,3% dan buah 62,1% dari kebutuhannya sehari. Data Riskesdas pada tahun 2013 menyatakan bahwa pada kelompok usia yang sama tidak terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah yang signifikan pada tahun ini. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 90% anak mengkonsumsi sayuran dan buah <3 porsi/hari. Tidak hanya di Indonesia, dari survey data kesehatan nasional Inggris diketahui bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak dan remaja masih sangat sedikit (Pearson, 2008), yakni kurang dari 5 porsi per hari (Horne, 2010). Kebanyakan dari anak-anak lebih menyukai untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh dan energi tinggi lebih dari yang direkomendasikan serta tinggi dalam mengkonsumsi makanan minuman dengan pemanis buatan, namun rendah dalam mengkonsumsi sayur dan buah (Brug, 2008; Witt, 2012).

Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit dikemudian hari. Rendahnya konsumsi sayur dan buah ini berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes. Anak yang mengkonsumsi sayur dan buah dalam jumlah tinggi pada masa kanak-kanaknya memiliki kesehatan yang lebih baik dan risiko untuk terkena penyakit kronik yang berkaitan dengan diet menjadi berkurang. Selain itu, kekurangan sayur juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Konstipasi juga akan menjadi penyakit yang akan dialami bila anak kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Menurut Horne (2010), kurang mengkonsumsi sayur dan buah juga erat kaitannya dengan obesitas. Horne juga menambahkan bahwa dengan rajin mengkonsumsi buah setiap kali waktu makan maka akan menghindari terjadinya kenaikan berat badan. Asupan sayur dan buah juga berperan penting dalam perkembangan mental dan fisik pada anak.

Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik, dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti.

Berbagai faktor berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat. Vereecken *et al.* (2004) menyatakan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Aswatini *et al.* 2008).

MIT As-Salam Ambon merupakan sekolah yang menerapkan *fullday school*, dan menyediakan katering makan siang untuk seluruh siswanya. Berdasarkan pengamatan terhadap sisa makanan, masih ditemukan banyak sisa sayuran pada rantang makanan. Dan berdasarkan wawancara kepada beberapa siswa, mereka mengatakan tidak suka mengkonsumsi sayur, baik yang

disediakan di sekolah maupun di rumah. Hal ini ditunjang juga dengan kurangnya pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayur dan buah, terutama siswa kelas 1.

Salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan pentingnya konsumsi buah dan sayur terutama bagi anak-anak usia sekolah dasar dengan memberikan promosi konsumsi sayur dan buah melalui penyuluhan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan anak-anak usia sekolah.

A. Target

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah bagi anak sekolah di MIT As-Salam Ambon. Target yang diharapkan :

1. Anak sekolah mengetahui tentang gizi seimbang
2. Anak sekolah mengetahui pentingnya konsumsi sayur dan buah
3. Anak sekolah mengetahui manfaat jajanan/kudapan sehat

B. Luaran

1. Meningkatnya pengetahuan anak sekolah tentang gizi seimbang
2. Anak sekolah mampu menyebutkan jenis dan manfaat sayur dan buah
3. Meningkatnya pengetahuan tentang manfaat jajanan/kudapan sehat

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pengabdian

Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, dengan menyajikan slide presentasi tentang berbagai materi mengenai sayur dan buah, memberikan poster dan kudapan yang bisa dinikmati oleh siswa sebagai contoh bentuk aplikasi nyata dalam pola menu makan sehari-hari. Dampak pemberian penyuluhan dievaluasi dengan pemberian kuisioner terhadap anak sekolah yang dilakukan pada saat sebelum pemberian penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan.

B. Waktu dan tempat pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Jumat, 19 Mei 2017 di Ruang kelas 1 MIT As Salam Ambon.

C. Sarana dan alat yang digunakan

Peralatan penyuluhan yang digunakan adalah Laptop dan LCD, whiteboard dan spidol. Media yang digunakan adalah poster dan puding buah sebagai contoh makanan sehat.

D. Pihak-pihak yang terlibat

Kegiatan penyuluhan dihadiri para siswa kelas 1 dan 2 didampingi beberapa guru dengan melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Maluku khususnya dosen Jurusan Gizi dibantu mahasiswa sebagai pelaksana/pengabdi dan bantuan pihak MIT As Salam Ambon sebagai tempat pelaksanaan.

E. Kendala dan upaya pemecahan

Pada koordinasi sebelumnya pengabdi sudah menjelaskan mekanisme pelaksanaan penyuluhan dan disetujui di aula sekolah supaya bisa menampung seluruh siswa dilengkapi sound system. Pada hari pelaksanaan ternyata berbarengan dengan persiapan wisuda Qur'an kelas 6 sehingga aula tidak bisa dimanfaatkan dan dipindah ke salah satu kelas. Karena musim hujan para siswa kelas 1 banyak yang tidak hadir sehingga pihak sekolah menambah peserta penyuluhan dari kelas 2.

F. Penilaian

Kegiatan yang dilaksanakan dinilai cukup baik karena :

- a. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar
- b. Antusiasme yang tinggi dari para siswa
- c. Kerja sama yang baik antara pihak Poltekkes Kemenkes Maluku dengan MIT As salam Ambon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di MIT As Salam Ambon dengan melibatkan Pengabdian dari Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Maluku, para siswa didampingi beberapa guru.

A. Penyuluhan

- Tema : Promosi Buah dan Sayur
- Metode : ceramah dan tanya jawab
- Media : poster dan contoh makanan sehat

Kegiatan diawali dengan perkenalan dan beberapa pertanyaan langsung sebagai pre test. Pemberian materi disesuaikan dengan keadaan siswa kelas 1 dan 2 yang masih cenderung bermain dan santai. Pendampingan dari beberapa guru sangat membantu selama berlangsungnya penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan berjalan cukup baik ditandai dengan peserta penyuluhan yang sangat antusias dalam mengikuti jalannya kegiatan. Beberapa pertanyaan juga diajukan sesuai dengan tema yang disampaikan dengan diselingi kuis dan hadiah.

Peranan poster sebagai media penyuluhan sangat mendukung dalam menyampaikan pesan kesehatan ke masyarakat. Poster dibuat semenarik mungkin sehingga bisa membangkitkan keingintahuan terhadap pesan kesehatan terkini yang disampaikan (Mantra dkk, 2008).

B. Makanan Sehat

Sesuai dengan tema penyuluhan yaitu promosi buah dan sayur maka pada kegiatan ini disertai pemberian contoh makanan sehat yaitu puding buah. Diharapkan kudapan ini dapat memberikan contoh jajanan sehat yang sesuai dengan perkembangan tumbuh kembang siswa. Sekaligus menjadi contoh yang akan mereka ceritakan kepada orang tua di rumah khususnya para ibu untuk bekal mereka ke sekolah supaya tidak membeli jajanan sembarangan yang tidak terjamin dari segi kesehatan.



KESIMPULAN

1. Promosi konsumsi sayur dan buah melalui penyuluhan pada siswa MIT As Salam berjalan dengan baik
2. Pengetahuan siswa MIT As Salam Ambon tentang Gizi Seimbang masih kurang.

SARAN

1. Diharapkan pihak MIT As Salam Ambon berkoordinasi dengan Puskesmas Air Besar untuk memantau kesehatan para siswanya maupun kegiatan penyuluhan secara berkesinambungan.
2. Diharapkan kerja sama antara Poltekkes Kemenkes Maluku dengan MIT As Salam akan terus terpadu dalam beberapa kegiatan seperti Pengabdian Masyarakat dengan topik beragam seputar anak sekolah dan penelitian bagi mahasiswa serta penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi bagi para dosen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Maluku karena kegiatan pengabdian ini dibiayai dari dana DIPA Poltekkes Kemenkes Maluku. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala MIT As Salam Ambon beserta para guru atas kerjanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswatini, Noveria M, Fitranita. 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).
- Brug, 2008; Witt, 2012). Community-based interventions for enhancing access to or consumption of fruit and vegetables among five to 18-year olds: a scoping review BMC Public Health. 2012; 12: 711.
- Horne, (2010) Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)
- Jones, et al. (2010), A brief summary of the Science & Technology Committee's "ClimateGate" hearing
- Mantra dkk, 2008. Penyuluhan dan Konsultasi Gizi, EGC, Jakarta
- Pearson (2008) Annual report and account s
- Riskesdas. 2010. Laporan Nasional 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia, Jakarta.
- Riskesdas. 2013. Laporan Nasional 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia, Jakarta.
- Vereecken CA, Keukelier E, Maes L. 2004. Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children. *Appetite* 43:93-103.
- [WHO/FAO]. 2003. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Disease Geneva. Geneva: WHO