



PENYULUHAN DAN EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI SABRANGLOR MENGENAI PENTINGNYA MAKAN BUAH DAN SAYUR

Muhammad Raihan Alfani, Endang Nifatna Sari, Ftiri Rahma Almira, Bhisma Murti, Ika Yuli Ayuningrum

Magister Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta 57126, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Diajukan: 23/09/2024
Diterima: 25/09/2024
Diterbitkan: 07/09/2024

ABSTRAK

Siswa sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Siswa sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental sehingga memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar, konsumsi makan penduduk di Indonesia masih belum memenuhi pesan gizi seimbang, dengan proporsi dan kecukupan yang masih kurang, yaitu 1.43%. Jumlah minimal buah dan sayur yang disarankan adalah sekitar 400g per hari (tidak termasuk kentang dan umbi-umbian bertepung lainnya) untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular termasuk diabetes dan obesitas. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan sehat dengan mengonsumsi buah dan sayur dan pemahaman tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi gizi seimbang. Kegiatan ini dilakukan di SDN Sabranglor Surakarta dengan melibatkan partisipan 27 orang siswa. Metode yang digunakan yaitu meliputi penyuluhan interaktif, dan permainan edukatif tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menyimpulkan bahwa penyuluhan dan edukasi pentingnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD akan pentingnya menjaga kesehatan gizi seimbang melalui konsumsi buah dan sayur dengan nilai $p < 0.001$. dengan Mean pada pre test 3.22 dan Mean pada post test 4.07. Sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang tentang konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Penyuluhan, Edukasi, Gizi Seimbang, Buah dan Sayur

Korespondensi

Email:
raihanalfani01@gmail.com

ABSTRACT

Elementary school students are a strategic target in improving community nutrition. School students are experiencing physical and mental growth so they need optimal and fit body conditions, food consumption of the population in Indonesia still does not meet the message of balanced nutrition, with proportions and sufficiency that are still lacking, namely 1.43%. The minimum amount of fruits and vegetables recommended is around 400g per day (excluding potatoes and other starchy tubers) to prevent various non-communicable diseases including diabetes and obesity. This community service aims to form healthy habits by consuming fruits and vegetables and an understanding of the importance of consuming fruits and vegetables for balanced nutrition. This activity was carried out at SDN Sabnranglor Surakarta involving

27 students as participants. The methods used include interactive counseling, and educational games about the importance of consuming fruits and vegetables. This community service activity concluded that counseling and education on the importance of consuming fruits and vegetables can increase elementary school students' knowledge of the importance of maintaining balanced nutritional health through consuming fruits and vegetables with a $p < 0.001$, with a Mean on the pre test 3.22 and a Mean on the post test of 4.07. So it can be concluded that there is an increase in knowledge after the balanced nutrition counseling on fruit and vegetable consumption.

Keywords: Counseling, Education, Balanced Nutrition, Fruit and Vegetables

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok prioritas dalam upaya intervensi gizi di tingkat masyarakat. Signifikansi ini didasari oleh posisi mereka sebagai aset masa depan bangsa yang kualitas sumber daya manusianya harus dibentuk sejak dini. Pada fase ini, mereka sedang dalam masa tumbuh kembang jasmani dan mental yang pesat, sehingga memerlukan status kesehatan dan kebugaran yang prima. Namun, terdapat tantangan berupa pola konsumsi masyarakat Indonesia yang pada umumnya belum selaras dengan kaidah gizi seimbang, di mana tingkat kecukupan dan proporsinya baru mencapai 1,43%. Untuk mengatasi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes, dianjurkan asupan buah dan sayuran (di luar umbi-umbian bertepung seperti kentang) setidaknya 400 gram setiap harinya (Safitri et al., 2017)

Tujuan fundamental dari edukasi gizi adalah memberdayakan siswa agar mampu membuat keputusan pangan yang bijak untuk kebutuhan hariannya. Kemampuan ini menjadi krusial karena status gizi seseorang merupakan cerminan langsung dari apa yang ia pilih untuk dimakan. Proses pembelajaran mengenai pola makan itu sendiri dapat terjadi melalui beragam cara, mulai dari penyuluhan formal, pemanfaatan media dan gawai, hingga penyerapan informasi dari buku, permainan, dan keluarga dekat. Pada intinya, tujuannya adalah memastikan tubuh mendapatkan pasokan nutrisi yang adekuat demi menunjang fungsi organ yang optimal (Hapsari et al., 2022).

Berdasarkan data yang dirilis Kementerian Kesehatan (2018), pola makan penduduk Indonesia menunjukkan beberapa tren yang perlu menjadi perhatian. Terdapat kecenderungan kuat untuk menyukai makanan dengan kandungan gula tinggi (61,27%), garam tinggi (59,4%), serta lemak (41,7%). Di saat yang bersamaan, terjadi defisiensi konsumsi sayur dan buah yang signifikan, di mana 95,4% penduduk dilaporkan kurang mengonsumsinya. Bahkan, proporsi penduduk yang konsumsinya tidak sesuai anjuran lima porsi per hari mencapai 95,5%, angka yang meningkat dari 93,5% pada tahun 2013. Angka ini jauh dari standar yang dianjurkan WHO, yaitu total 300-400 gram per hari yang terbagi atas 250 gram sayuran dan 150 gram buah (Kemenkes, 2018)

Proses tumbuh kembang anak yang optimal sangat bergantung pada asupan makanan yang memadai, karena jenis pangan yang dikonsumsi akan menentukan status gizi mereka. Apabila kebutuhan gizi seimbang tidak terpenuhi, maka pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak dapat mengalami hambatan. Faktor penerimaan makanan pada anak pun bervariasi menurut usia. Anak-anak yang lebih muda cenderung memprioritaskan penampilan dan tekstur, sementara mereka yang lebih tua fokus pada cita rasa. Secara spesifik, Zeinstra et al. (2007) menemukan bahwa pada usia 6-7 tahun, sensasi di dalam mulut (mouthfeel) menjadi faktor penentu, sedangkan pada usia 10-11 tahun, rasa dan aroma menjadi yang terpenting. Menariknya, pada rentang usia 9-11 tahun, anak sudah mampu membedakan makanan yang sehat. Kemampuan ini bisa dimanfaatkan untuk mengubah persepsi bahwa makanan kaya serat itu monoton dan tidak enak menjadi sebuah pemahaman bahwa makanan tersebut bisa lezat sekaligus menyehatkan. Sejalan dengan ini, Hapsari et al. (2022) menekankan pentingnya memberikan pengetahuan tentang kebutuhan gizi harian sejak dini agar siswa memahami fungsi makanan dan terbiasa mengonsumsi asupan bergizi demi membentuk kebiasaan baik di masa depan.

Untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan yang optimal pada anak, intervensi edukatif di sekolah dasar menjadi sangat relevan, terutama jika mengacu pada anjuran dari Pedoman Gizi Seimbang (2014). Panduan tersebut menyarankan total asupan harian sayur dan buah sebesar 300-400 gram untuk anak balita dan usia sekolah. Jumlah ini, menurut Wijayanti et al. (n.d.), idealnya terbagi menjadi 250 gram sayuran (sekitar 2,5 gelas matang) dan 150 gram buah-buahan (contohnya 3 buah pisang ambon sedang). Dengan demikian, adanya penyuluhan yang memaparkan data dan perumpamaan praktis ini menjadi landasan penting agar siswa memahami dan mau menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim Pascasarjana UNS Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat menggunakan metode skrining, penyuluhan, dan tanya jawab. Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 20 September 2024, pukul 08.00-10.00 WIB, dilaksanakan di ruangan kelas 6 SDN Sabranglor. Sasaran kegiatan adalah siswa-siswi kelas 6 SDN Sabranglor yang berjumlah 27 orang. Pengabdian masyarakat memiliki tiga tahapan pelaksanaan, meliputi:

1. Tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dan survei untuk tata tempat saat keberlangsungan kegiatan, diskusi terkait jadwal acara, penyusunan alat, bahan dan media yang akan digunakan.
2. Tahap pelaksanaan merupakan kegiatan mengerjakan soal pre-test sebanyak 5 soal, skrining kesehatan (tinggi badan dan berat badan), pemaparan materi penyuluhan dan tanya jawab.
3. Tahap terakhir meliputi evaluasi dengan mengisi soal post-test setelah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDN Sabranglor, melibatkan 27 siswa. Pada pengabdian ini siswa dijelaskan mengenai penyuluhan gizi seimbang tentang konsumsi buah dan sayur. Berikut adalah output dari pengabdian masyarakat di SDN Sabranglor, Mojosongo:

1. Distribusi poster edukasi : penyerahan poster tentang manfaat konsumsi buah dan sayur kepada wali kelas.
2. Penyuluhan menggunakan power point: penjelasan materi dengan media power point tentang penyuluhan gizi seimbang tentang konsumsi buah dan sayur.
3. Penyampaian informasi: Pelaksanaan sesi edukasi yang menjelaskan pentingnya dan dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur.
4. Peningkatan pengetahuan: Siswa menerima dan memahami informasi yang diberikan tentang manfaat buah dan sayur dan apabila penyebab kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur.

Hasil pengabdian masyarakat ini diperoleh sebagai berikut:

Pemahaman siswa mengenai gizi seimbang tentang konsumsi buah dan sayur: pemahaman siswa meningkat yang dibuktikan dengan hasil pre-test dan post-test kesadaran tentang pencegahan: siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur dan mengambil Tindakan preventif untuk menjaga Kesehatan mereka.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	10	37.03
Perempuan	17	62.07
Total	27	100.00

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang paling sedikit adalah laki-laki dengan jumlah 10 orang (37.03%) dan paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 17 orang (62.07%).

Tabel 2. *Pre-test* dan *post-test*

Hasil pengukuran	N	Mean	SE	SD	95% CI		p
					Lower	Upper	
Pre-test	27	3.22	0.15	0.80	2.90	3.53	0.001
Post-test	27	4.07	0.20	1.07	3.65	4.49	

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa Mean pada *pre-test* 3.22 sedangkan Mean pada *post-test* 4.07 dan $p < 0.001$ Sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang tentang konsumsi buah dan sayur di sdn sabranglor.

PEMBAHASAN

Tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dengan tema gizi seimbang sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja. Materi yang diberikan berisi pembahasan utama yaitu: pembahasan mengenai gizi seimbang tentang buah dan sayur, penjelasan kandungan vitamin yang terdapat di dalam buah dan sayur serta dampak kurangnya konsumsi buah dan sayur.

Kegiatan ini melibatkan kepala sekolah, wali kelas 6, siswa-siswi kelas 6 SDN Sabranglor dan tim pengabdian masyarakat S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UNS. Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian masyarakat S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UNS dengan pihak sekolah dan wali kelas 6 SDN Sabranglor. Hal ini dilakukan untuk mengatur tata tempat saat keberlangsungan acara. Lalu, tim pelaksana melakukan diskusi terkait jadwal acara, penyusunan alat serta bahan seperti timbangan untuk mengukur berat badan, meteran

tinggi badan, proyektor untuk pemaparan materi dan persiapan banner dan poster sebagai media promosi kesehatan. Sebelum pemaparan materi, tim pelaksana mengarahkan siswa-siswi untuk melakukan pre-test. Pre-test di bagikan oleh panitia menggunakan selebaran kertas yang terdiri dari 5 soal terkait tentang tema pengabdian masyarakat yang akan diberikan.



Gambar 1. Dokumentasi Pengerjaan *Pre-test*

Kegiatan selanjutnya adalah skrining kesehatan. Kegiatan skrining merupakan salah satu bentuk dari pelayanan kesehatan dengan tujuan deteksi dini siswa yang memiliki masalah kesehatan untuk segera mendapatkan penanganan sedini mungkin. Skrining ini juga berfungsi untuk mendapatkan data serta informasi sebagai penilaian perkembangan kesehatan siswa (Natalia, 2022). Kegiatan kami melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan (kg) dan pengukuran tinggi badan menggunakan meteran. Pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa-siswi.

Indeks Massa Tubuh (IMT) diakui sebagai salah satu penanda yang reliabel untuk menilai kondisi kesehatan dan status gizi seseorang. Kementerian Kesehatan (2018) telah menetapkan klasifikasi IMT nasional yang mengkategorikan status gizi menjadi: berat badan kurang (IMT <17 hingga 18,4 kg/m²), normal (IMT 18,5–25 kg/m²), serta kelebihan berat badan atau gemuk (IMT 25,1–27 kg/m² dan >27 kg/m²). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyoroti masalah ini pada kelompok remaja usia 13–15 tahun, dengan angka prevalensi untuk kelebihan berat badan (overweight) sebesar 8,3% dan untuk obesitas sebesar 2,5%. Menurut Akbar (2021), peningkatan risiko obesitas ini, khususnya di kota-kota besar Indonesia, sangat terkait dengan pergeseran gaya hidup yang mengarah pada pola konsumsi tinggi kalori, lemak, dan kolesterol.

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik yang kami lakukan terlihat pada Tabel 1, didapatkan peserta dengan hasil IMT obesitas sebanyak 2 orang dan sebanyak 3 orang pada kategori sangat kurus. Hal ini akan menjadi catatan untuk siswa-siswi maupun guru di sekolah SDN Sabranglor terhadap perlunya perhatian dan edukasi gizi seimbang.



Gambar 2. Dokumentasi Pemeriksaan Fisik

Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan berupa pemaparan materi menggunakan power point yang ditampilkan menggunakan proyektor. Peserta yang hadir sebanyak 27 orang. Materi yang diberikan berisi tentang dua pembahasan utama yaitu: pertama menyampaikan penyuluhan edukasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Kedua menampilkan video tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.



Gambar 3. Dokumentasi Penyuluhan

Sebelum mengakhiri materi penyuluhan, tim pelaksana melakukan diskusi bersama peserta. Metode diskusi ini dilaksanakan untuk mendorong peserta ikut berpartisipasi aktif. Tujuan dari sesi diskusi ini adalah untuk bertukar pikiran dan berbagi pengalaman serta pengetahuan antara tim pelaksana pengabdian masyarakat dengan siswa-siswi. Rangkaian akhir pada acara kegiatan ini adalah pengerjaan post-test. Setelah diberikan pemaparan materi dan diskusi, siswa-siswi diarahkan kembali untuk mengisi soal post test. Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai Mean pada pre-test 3.22 sedangkan nilai Mean pada post-test 4.07 dan $p < 0.001$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang tentang konsumsi buah dan sayur.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar dan kondusif sesuai rencana yang telah disusun. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh pihak sekolah sebagai mitra kerjasama dan peran aktif peserta dalam acara kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung di SD Negeri Sabranglor, dapat disimpulkan bahwa siswa sangat antusias dan berperan aktif dalam mengikuti kegiatan sehingga kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar. Dan terdapat peningkatan pengetahuan yang dapat diketahui dari nilai Mean pada pre-test 3.22 sedangkan nilai Mean pada post-test 4.07 dan $p < 0.001$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan edukasi gizi seimbang mengenai konsumsi buah dan sayur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulisan mengucapkan terima kasih kepada Prof. Bhisma Murti dan Ika Yuli Ayuningrum selaku pembimbing studi Magister Kesehatan Masyarakat, UNS dan tim

asistensi pada pencarian literatur dan analisis data. Juga ucapan terima kasih kepada penyedia data base Google Scholar dan PubMed.

DAFTAR PUSTAKA

- Binawan. (2021). Tugas akhir univ. [http://repository.binawan.ac.id/1125/1/Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat format LPPM.pdf](http://repository.binawan.ac.id/1125/1/Laporan_Akhir_Pengabdian_Masyarakat_format_LPPM.pdf)
- Kemendes RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS. Klasifikasi obesitas setelah pengukuran IMT
- Safitri A, Jahari AB, Ernawati F. (2017). Konsumsi makanan penduduk Indonesia ditinjau dari norma gizi seimbang (food consumption in term of the norm of balanced nutrition). *Penelitian gizi dan makanan (The journal of nutrition and food research)*, 39 (2); 87-9
- Hapsari RA, Sera AC, Aditya O. (2022). Edukasi gizi terhadap sikap gemar makan sayur kepada anak usia sekolah. *Jurnal forum kesehatan :Media publikasi kesehatan ilmiah*,12(1):13–17.
- Makhmudovna KG. (2022). Importance of ice breaking activities in teaching english. *international scientific journal, Int.J.Sci.Res* 1(7):
- Putri ADP, Fatmawati I, Rozalina I. (2022). Pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah di kecamatan Sawangan kota Depok. *Jurnal bakti masyarakat Indonesia*, 5(3): 688–693. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i3.22707>
- WHO. (2023). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases.
- Wijayanti W, Manikam R, Mardiyah S, Dwiyanita P. Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah. 92–97:
- Akbar H. (2021). Pemberian edukasi mengenai obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community engagement and emergence journal (CEEJ)*, 2(1) : 1-6.
- Natalia S, Anggraeni S. (2022). Skrining kesehatan anak sekolah sebagai upaya deteksi kesehatan sejak dini. *J. Community engagement heal.* 5 (1) :47-50.