

## **PEMBERDAYAAN MASYARAKAT SEKOLAH MELALUI SOSIALISASI PESAN MAKAN SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA PRASEKOLAH**

<sup>1</sup>Erry Yudhya Mulyani, <sup>2</sup>Idrus Jus'at

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara, Tomang Tol, Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510  
erry.yudhya@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Healthy Eating Patterns with a Balanced Nutrition is one of the main factors in the complexity of nutritional problems in Indonesia. Education and counseling on health and nutrition to the community is not an easy, it's because of concerns to behavioral changes. RISKESDAS 2010 data showed the nutritional status based on weight for age and weight for height in Jakarta were 10.1% (obese) and 10.8% (underweight), respectively. Based on the nutritional status indicator BMI for age in DKI Jakarta had a prevalence of 12.8% of obese and 6.5% for underweight. The purpose of this activity was to Empower Community at Schools through by socialization messages of eating vegetables and fruit in pre-school children, in an effort to improve the knowledge, attitudes, and behaviors about eating vegetables and fruit at TK Pelita Hati, Villa Dago Tol, Serua-Ciputat. The method used was a cross-sectional design. The target in this activity is the pre-school age children at KB / TK Pelita Hati. The total number of sample were 65 students from play group to grade at TK A and B. The results showed that the description of children's knowledge about food sources  $26.60 \pm 7.17$  and the knowledge about balanced nutrition was  $36.40 \pm 10.05$ . Based on the observations showed that most of the children were enthusiastic to answer the open questions about fruits and vegetable material provided by counselor and the media helpfully the children to ask and discuss with the counselor. Therefore, it is necessary to do activities that are more intensive socialization and students' interest to establish a behavior healthy eating pattern with a balanced nutrition.*

**Keywords:** *balanced nutrition, fruits and vegetables, preschools children*

### **Abstrak**

Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan merupakan hal yang mudah oleh karena menyangkut perubahan perilaku. Menurut data RISKESDAS 2010 Status Gizi BB/U dan BB/TB DKI Jakarta memiliki status gizi gemuk 10,1% dan Kurus 10,8%. Berdasarkan Status gizi IMT/U DKI Jakarta memiliki prevalensi 12,8 % untuk kategori gemuk dan 6,5% untuk kategori kurus. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk Memberdayakan Masyarakat Sekolah melalui Sosialisasi pesan makan sayur dan buah pada anak prasekolah dalam upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang makan sayur dan buah di TK Pelita Hati, Villa Dago Tol, Serua-Ciputat. Metode yang digunakan adalah cross-sectional design. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia prasekolah di KB/TK Pelita Hati yang berjumlah 65 siswa mulai dari kelompok bermain sampai dengan kelas TK A dan B. Dari hasil pengabdian didapat gambaran pengetahuan anak tentang sumber makanan  $26.60 \pm 7.17$  dan pengetahuan tentang gizi seimbang sebesar  $36.40 \pm 10.05$ . Berdasarkan hasil observasi didapat bahwa dari penyuluhan yang diberikan tentang sayur dan buah hampir sebagian besar anak antusias dalam menjawab pertanyaan terbuka yang diberikan oleh penyuluh dan dari media yang digunakan dapat menstimulasi anak untuk banyak bertanya serta berdiskusi dengan para penyuluh. Oleh karenanya, perlu dilakukan kegiatan yang sosialisasi yang lebih intensif dan menarik para siswa untuk dapat membentuk pola perilaku sehat bergizi seimbang.

**Kata Kunci:** *gizi seimbang, sayur dan buah, anak prasekolah*

### **Pendahuluan**

Masalah Gizi di Indonesia semakin kompleks, tidak hanya karena kurang gizi masih tinggi, tetapi masalah kelebihan gizi dan akibatnya semakin meningkat. Pola hidup sehat,

termasuk didalamnya Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai

tentang Pola Makan dengan Gizi Seimbang, termasuk olah raga, makan beraneka ragam (makan sayur dan buah) sebagai komponen Pola Hidup Seimbang. Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan merupakan hal yang mudah oleh karena menyangkut perubahan perilaku. Masyarakat sekolah merupakan kelompok masyarakat yang mempunyai potensi tinggi untuk mengadaptasi pesan-pesan kesehatan dan gizi seimbang, terutama masyarakat sekolah dasar yang masih lebih mudah dibentuk sesuai dengan tahapan perkembangan mental dan kepribadiannya. Program ini dimaksudkan untuk merubah Pola Hidup masyarakat sekolah dengan memberdayakan Guru Sekolah yang merupakan pendidik dan pengarah anak pada jam-jam sekolah. Pemberdayaan Guru Sekolah akan menjamin penyampaian pesan Pola Hidup dan Makan Seimbang secara berkesinambungan. Program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat.

Menurut data RISKESDAS 2010 Status Gizi BB/U dan BB/TB DKI Jakarta memiliki status gizi gemuk 10,1% dan Kurus 10,8%. Berdasarkan Status gizi IMT/U DKI Jakarta memiliki prevalensi 12,8 % untuk kategori gemuk dan 6,5% untuk kategori kurus. Sementara itu di berdasarkan TB/U untuk kategori pendek 14,5 % dan 9,4% sangat pendek. Prevalensi Status Gizi (TB/U) umur 6-12 tahun didapat sebagian besar anak laki-laki terkategori pendek 20,9% dan sangat pendek 15,6%. Hal ini secara tidak langsung ada keterkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang terhadap gizi seimbang. Kelompok sasaran yang baik dalam keterkaitannya dengan perilaku adalah lingkungan sekolah, dimana di sekolah proses pendewasaan dapat terbentuk. Sehingga pada pengabdian masyarakat ini sasaran utama yang dijadikan wilayah adalah wilayah sekolah. Oleh karenanya, guru dan pihak Puskesmas/Dinkes sebagai agen of change behavior perlu adanya

penyegaran kembali tentang materi makan sayur dan buah sebagai bagian dari gizi seimbang khususnya di lingkungan sekolah yang dimulai dari kegiatan belajar sambil bermain.

Pada kegiatan ini akan dilakukan sosialisasi pesan makan sayur dan buah pada anak prasekolah melalui kegiatan langsung dalam kelas percontohan dan lingkup kegiatan bermain yang akan membawa siswa/i belajar sambil bermain. Kegiatan ini akan dilakukan selama 5 bulan untuk tahap sosialisasi awal. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan kegiatan belajar sambil bermain ini semakin diberdayakan dan bermanfaat sebagai penyampaian pesan kesehatan di lingkungan sekolah dalam hal ini taman kanak-kanak atau kelompok bermain.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan ini dilakukan dengan desain cross-sectional. Waktu kegiatan awal dimulai pada bulan Maret – Agustus 2015. Proses perijinan dilakukan selama satu bulan. Populasi dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia prasekolah 2-5 tahun yang duduk di kelas kelompok bermain dan taman kanak-kanak Pelita Hati, berwilayah di perumahan Villa Dago Tol Serua-Ciputat, Tangerang Selatan. Jumlah populasi sebanyak 65 siswa (data siswa tahun ajaran 2015-2016). Dari jumlah populasi yang ada, didapatkan besar sampel yang hadir dan bersedia untuk menjadi responden pada hari sosialisasi pertama (data awal) sebesar 50 siswa/i. Dimana total 50 siswa ini adalah total keseluruhan responden kelas kelompok bermain dan taman kanak-kanak.

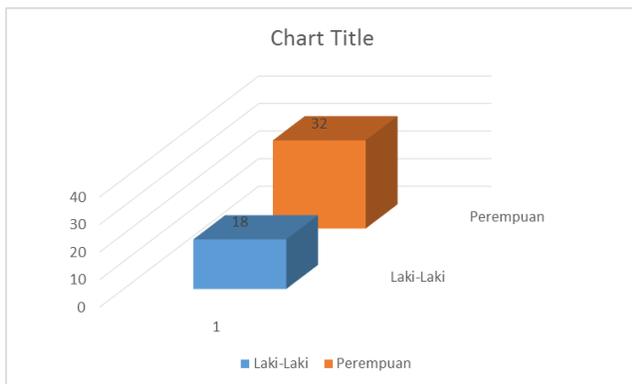
Dalam memberikan materi sosialisasi, tim menggunakan media poster, leaflet, dan buku saku gizi seimbang anak usia sekolah. Didalam media tersebut dijelaskan secara garis besar tentang gizi seimbang dan cakupan dari konsumsi sayur dan buah. Pada bulan pertama minggu kedua, dilakukan penyuluhan atau sosialisasi langsung dari tim kepada anak dengan bantuan media poster dan leaflet. Selain itu tim memberikan sosialisasi kepada guru dengan membekali buku saku untuk guru dan murid. Di minggu berikutnya, setiap hari jumat setengah jam sebelum pulang, guru yang sudah tim bekal

dengan buku saku anak memberikan materi singkat tentang konsumsi sayur dan buah kepada anak. Kegiatan ini dilakukan secara rutin selama 5 bulan (April-Agustus 2015). Setelah 5 bulan dilakukan kegiatan secara rutin, kami mengevaluasi dengan memberikan test melalui kuesioner yang akan diisikan oleh anak.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dilakukan oleh tim bersama dengan guru yang memberikan sosialisasi gizi seimbang khususnya konsumsi sayur dan buah. Guru sebagai agent of change membantu dalam penyampaian materi tentang gizi seimbang dan khususnya menekankan pada pentingnya konsumsi sayur dan buah. Setiap minggu materi diberikan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan.

Berdasarkan pengambilan data yang telah dilakukan di awal kegiatan sosialisasi di sekolah didapat bahwa dari total seluruh populasi berdasarkan data sekolah yang berjumlah 65 siswa, didapatkan yang hadir dan bersedia menjadi responden pada hari itu sebanyak 50 siswa. Berikut adalah sebaran data responden (grafik 1).



Grafik 1  
Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik diatas didapat bahwa sebagian besar responden yang ikut dalam kegiatan sosialisasi pesan makan sayur dan buah adalah perempuan sebanyak 32 orang siswa (64.0%) dan siswa laki-laki yang bersedia yaitu sebanyak 18 orang (36.0%). Dari pengamatan pada saat kegiatan, keaktifan lebih didominasi

oleh siswa perempuan yang selalu mengajukan pertanyaan terkait dengan jenis sayur dan buah yang sering di konsumsi, jenis kesukaan makanan, dan aktifitas yang sering dilakukan.

Dari diskusi terbuka yang dilakukan yaitu dengan mengadakan ceramah dan diskusi pada kelompok kecil (maksimal 5 siswa) didapat bahwa kebanyakan 2 dari 5 siswa/I KB/TK kurang mengonsumsi sayur dan buah. Dari mereka yang mengonsumsi buah sebagian besar mengatakan bahwa buah yang sering atau disukai adalah jeruk, pisang, dan pepaya. Sementara masih banyak yang tidak menyukai sayuran. Secara mendalam, tim sosialisasi juga mewawancarai anak/siswa mengenai ketidak-sukaan dalam mengonsumsi sayuran dikarenakan rasa, bau dan ada beberapa yang tidak tahu jenis-jenis sayuran.

Selain itu, ceramah dan diskusi dalam kelompok kecil juga dilakukan untuk menggali informasi tentang pengetahuan gizi seimbang dan jenis-jenis sumber makanan serta manfaatnya. Beberapa pertanyaan tentang gizi seimbang, sumber makanan juga mewarnai *plate* makan telah diajukan dengan menggunakan kuesioner yang sifatnya mudah dipahami siswa.

Berikut adalah bentuk pertanyaan yang telah diajukan kepada para siswa yang ada pada kuesionernya:

A. TARIKLAH GARIS DARI GAMBAR YANG SESUAI DENGAN PERNYATAAN DISAMPING

1. SUMBER ZAT TENAGA
2. SUMBER ZAT PEMBANGUN
3. VITAMIN DAN MINERAL



Gambar 1  
Pertanyaan Pengetahuan Sumber Zat Gizi

Pertanyaan tersebut adalah menguji kemampuan siswa dalam memahami pengetahuan tentang sumber zat gizi pada bahan makanan. Kuesioner ini diberikan setelah siswa mendapatkan sosialisasi pesan gizi seimbang, sayuran dan buah. Selain itu ada pertanyaan lain tentang empat pilar gizi seimbang.

**B. SUSUNLAH 4 PILAR GIZI SEIMBANG DIBAWAH INI DENGAN MENARIK GARIS!**

1. <u>Makan Makanan Beranekaragam</u>	(A) 
2. <u>Mempraktikkan Pola Hidup Bersih</u>	(B) 
3. <u>Berolahraga Secara Teratur</u>	(C) 
4. <u>Memertahankan berat badan ideal</u>	(D) 

Gambar 2  
Pertanyaan Pilar Gizi Seimbang

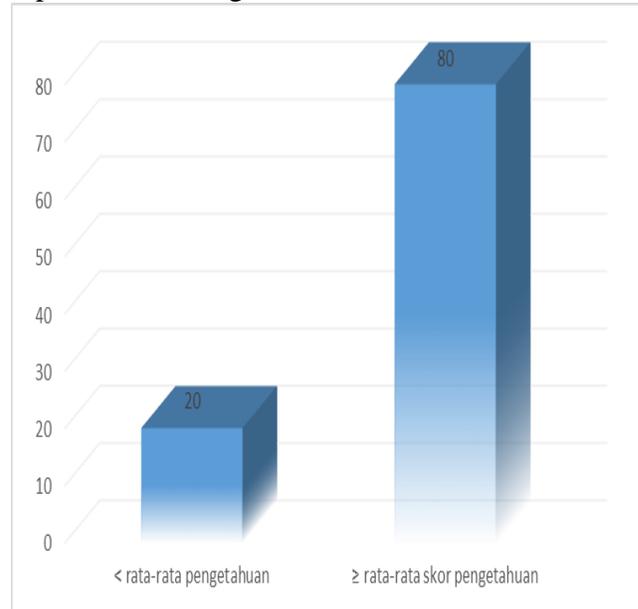
Dari beberapa pertanyaan yang diajukan dengan cara menarik garis, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1  
Pertanyaan Pengetahuan Gizi

Daftar Bagian Pertanyaan	Siswa (N=50)
A. Pengetahuan Sumber Zat Gizi	26.60 ± 7.17
B. Pengetahuan Gizi Seimbang	36.40 ± 10.05

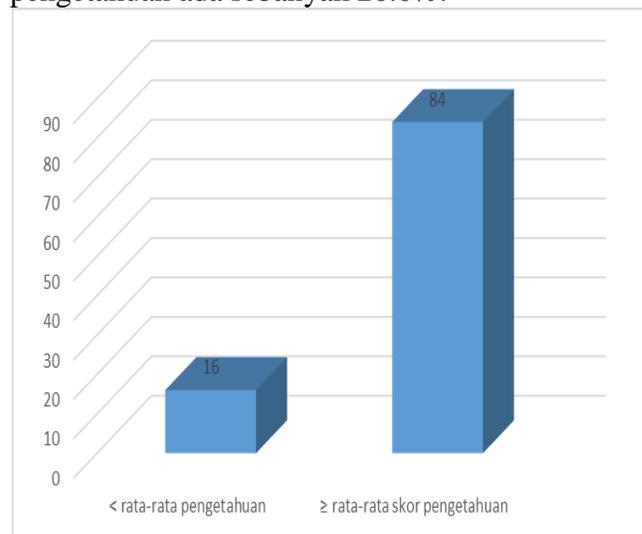
Berdasarkan data tersebut didapat bahwa dari tiga pertanyaan tentang pengetahuan sumber zat gizi, dengan skor tertinggi 30, didapat rata-rata skor 26.60 ± 7.17. Artinya, rata-rata ini sangatlah tinggi dan mendekati skor tertinggi.

Begitupun dari empat pertanyaan tentang pengetahuan gizi seimbang dengan skor tertinggi 40, didapat rata-rata skor 36.40 ± 10.05. Artinya, rata-rata ini mendekati nilai skor tertinggi. Apabila di kategorikan berdasarkan rata-rata (mean) maka dapat dilihat sebagai berikut:



Grafik 2  
Pengetahuan tentang Sumber Zat Gizi

Berdasarkan grafik tersebut diatas didapat bahwa sebagian besar skor pengetahuan siswa berada di atas rata-rata kelompok yaitu 80.0%. Sementara yang berada dibawah skor rata-rata pengetahuan ada sebanyak 20.0%.



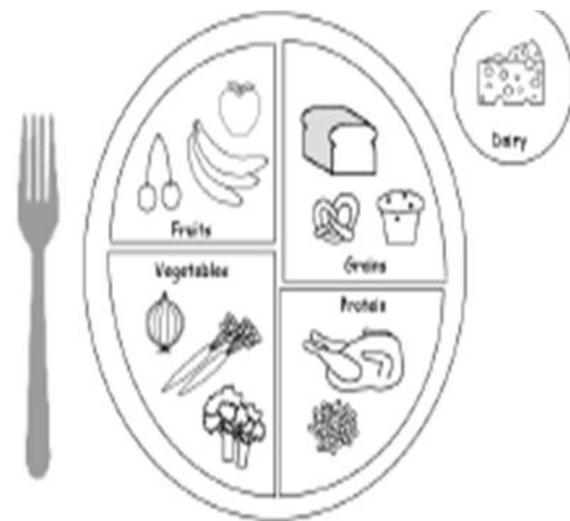
Grafik 3  
Pengetahuan tentang Pilar Gizi Seimbang

Dari grafik tersebut didapat bahwa sebagian besar siswa memiliki skor diatas rata-rata kelompok untuk pertanyaan tentang pilar gizi seimbang yaitu sebesar 84.0%. Sementara itu, untuk yang dibawah rata-rata didapat sebesar 16.0%. Hal ini dapat dikarenakan ketidaktahuannya atau ada factor lain seperti pada saat pengambilan data di akhir kuesioner siswa sudah kehilangan konsentrasi. Namun, keduanya dapat menunjukkan bahwa peranan sosialisasi sangatlah penting dalam peningkatan pengetahuan. Beberapa penelitian terkait dengan penelitian ini telah banyak dilakukan, banyak penelitian yang menemukan adanya hubungan pengetahuan dengan perubahan perilaku seseorang. Dari hasil penelitian di dapat adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang anak sekolah dasar, hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menyebutkan Ada hubungan yang nyata antara perilaku hidup sehat dan gizi seimbang dengan status gizi anak SD Negeri Bulukantil Ngoresan Surakarta, dimana dengan berperilaku hidup sehat dan mendapatkan asupan gizi yang seimbang maka status gizinya akan baik ( $P < 0.05$ ) (Taufiq, 2010). Penelitian yang terkait dengan adanya pengaruh kognisi yaitu penelitian luar oleh Shimizu, Collin and Brian (2010) menunjukkan bahwa lingkungan dan kondisi makan dapat mempengaruhi asupan makan seseorang secara keseluruhan. Dari penelitian ini juga didapat bahwa orang lebih cenderung makan bila berhubungan dengan pengaruh makanan. Hal terpenting dalam penelitian ini menunjukkan bahwa efek dari isyarat makan ini secara unik terkait dengan kognisi dan motivasi. Pertama, orang lebih cenderung makan makanan ambigu ketika mereka dianggap mereka sebagai makan besar daripada sebagai camilan. Kedua, efek dari isyarat lingkungan asupan hanya diamat di antara mereka yang terasa lapar.

Penelitian lain terkait dengan perilaku makan anak sekolah yaitu penelitian Lazzeri, et al. (2013) yang menemukan pada remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi sarapan teratur dan sering konsumsi makanan ringan, memiliki frekuensi asupan buah yang lebih rendah. Oleh karenanya, dapat dikatakan bahwa seorang yang konsumsi sayurannya rendah konsumsi

sarapannya tidak teratur. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan jenis kelamin pada kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Sehingga penelitian ini menyarankan adanya pendidikan gizi terkait dengan konsumsi sayur dan buah yang memperhatikan segi umur dan jenis kelamin Selain itu, ada pertanyaan yang sifatnya adalah seni dalam mewarnai. Pertanyaan ini diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan dan daya ingat siswa dalam penyusunan menu di waktu makan. Bentuk pertanyaannya adalah sebagai berikut:

WARNAILAH "MY PLATE" **Dibawah INI!**



Gambar 3  
Pertanyaan Mewarnai Plate

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan yang telah dilakukan didapat bahwa peranan sosialisasi sangatlah penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa dibuktikan dengan tingginya pengetahuan siswa yang berada diatas nilai rata-rata untuk pengetahuan sumber zat gizi (80.0%) dan pengetahuan pilar gizi seimbang 84.0%. Hal ini secara tidak langsung dapat membantu dalam perubahan perilaku siswa untuk mengonsumsi sayur dan buah. Oleh karenanya, perlu diintensifkan kegiatan sosialisasi tentang gizi seimbang khususnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah.

## Daftar Pustaka

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, (2010). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Jakarta: Penerbit: Kemenkes RI.
- Jukes, Matthew. (2005). The Long-Term Impact of Preschool Health and Nutrition on Education. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2). The United Nations University.
- Kaziangan, H, Walque D, dan Alderman H. Educational and Health Impact of Two School Feeding Schemes: Evidence from a Randomized Trial in Rural Burkina Faso. Retrieved December 2008 from [http://www.agecon.purdue.edu/news/seminarfiles/BurkinaSchoolFeeding\\_12\\_01\\_0..pdf](http://www.agecon.purdue.edu/news/seminarfiles/BurkinaSchoolFeeding_12_01_0..pdf)
- Khor, Geok Lin. (2005). Micronutrient Status and Intervention Programs in Malaysia. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2). The United Nations University.
- Lazzeri, G., Andrea P., Elena A., Rita S., Veronica M., Daniel R de W., and Mariano V G. (2013). Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: a cross-sectional study. *Nutrition Journal* 2013, 12:123. Retrived September 19, 2013 from <http://www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-12-123.pdf>
- Levinger, Beryl. School Feeding, School Reform, and Food Security: Connecting the Dots. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- Shimizu, M, Collin R.P, and Brian W. (2010). When snacks become meals: How hunger and environmental cues bias food intake. Shimizu et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:63. Retrieved September, 20, 2013, from <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/63>
- Sigman, Marian, Shannon E. Whaley, Charlotte G. Neumann, Nimrod Bwibo, Donald Guthrie, Robert E. Weiss, Li-Jung Liang, and Suzanne P. Murphy. (2005). Diet Quality Affects The Playground Activities of Kenyan Children. *Food and Nutrition Bulletin*. vol. 26, no.2 (supplement 2). The United Nations University.
- Taufiq, Q.M.A., 2010. Skripsi *Hubungan Perilaku Hidup Sehat dan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri Bulukantil di Ngoresan Surakarta*. [Skripsi] Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret
- Tomlinson, Mark (2007, March). School Feeding in East and Southern Africa: Improving Food Sovereignty or Photo Opportunity? Equinet Discussion Paper Number 46. Retrieved April 8, 2008 from <http://www.equinet africa.org/bibl/results.php?keywords=0&wherefrom=pub>
- Van Stuijvenberg, Martha E. Using the School Feeding System as a Vehicle for Micronutrient Fortification: Experience from South Africa. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- WFP (2004). School Feeding Programs: Why They Should be Scaled Up Now
- WFP (2004). Improving Food and Nutrition Security Through Food for Education Programs in Africa 2004. Retrieved April 8, 2008 from [http://www.wfp.org/food\\_aid/school\\_feeding/LearnMore\\_Publications.asp?section=12&sub\\_section=3](http://www.wfp.org/food_aid/school_feeding/LearnMore_Publications.asp?section=12&sub_section=3)

WFP, UNESCO and WHO (1999). School Feeding Handbook. Retrieved April 8, 2008 from [http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL\\_ID=36315&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=36315&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)

WHO. (1985). *Energy and Protein Requirements*. World Health Organization, Geneva. (WHO Technical Report Series No. 724).

Yayasan Institut Danone. (2010). *Sehat & Buger Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Penerbit: PT. Gramedia.

Yuniastuti, A. (2008). *Gizi dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit: Graha Ilmu.