



ASUPAN BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH MELALUI PENDAMPINGAN GIZI SEIMBANG PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA KARANG BAYAN

AASP Chandradewi¹ ✉, I Nyoman Adiyasa²

¹⁻² Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram

✉ Chandradewi568@yahoo.com

Abstrak

Rata-rata nasional perilaku kurang konsumsi buah dan sayur menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2017) mencapai 93.5%, sedangkan anjuran yang harus dikonsumsi minimal 350-400 g per hari. Rendahnya asupan buah dan sayur memicu perkembangan obesitas (Baker, 2018). Kenaikan prevalensi obesitas di Indonesia (21.8%), disebabkan karena aktifitas fisik yang kurang, mengkonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah serat dan kebiasaan minum minuman ringan yang banyak mengandung gula. Tujuan dari pelaksanaan pengabmas ini adalah meningkatkan asupan buah dan sayur pada anak sekolah melalui pendampingan pada ibu rumah tangga sebagai penyedia buah dan sayur di rumah. Tempat pelaksanaan kegiatan.pengabdian Masyarakat di Desa Karang Bayan melibatkan ibu rumah tangga sebanyak 20 orang dan anak sekolah 20 orang. Metode yang diterapkan dalam pendampingan adalah dengan melakukan praktek pengolahan sayur dan buah selama 3 kali dalam seminggu, hasil praktek diberikan pada anak untuk melihat daya terima. Setelah pendampingan ibu mempraktekkan pengolahan sayur dan buah untuk diterapkan dirumahnya selama 3 bulan. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi untuk melihat dampak pendampingan terhadap ketrampilan ibu dalam memilih jenis dan mengolah sayur dan buah melalui lomba serta asupan pada anak dan dianalisis secara statistic menggunakan uji Wilcoxon. Melalui kegiatan yang dilakukan dapat meningkatkan pemilihan jenis sayuran, jumlah yang di konsumsi dan cara pengolahan yang lebih bervariasi.dan secara signifikan bermakna ($p=0.001$). Asupan buah dan sayur pada anak sekolah, dapat ditingkatkan melalui pendampingan gizi seimbang pada ibu rumah tangga.

Kunci: Anak Sekolah; Asupan Buah Dan Sayur; Pendampingan Gizi Seimbang

Abstract

According to Basic Health Research (RISKESDAS 2017), the national average is 93.5%, while the recommended consumption is at least 350-400 g per day. Low fruit and vegetable intake triggers the development of obesity (Baker, 2018). The increase in the prevalence of obesity in Indonesia (21.8%) is caused by a lack of physical activity, consuming foods high in calories but low in fiber and the habit of drinking soft drinks that contain lots of sugar. The purpose of implementing this community service is to increase fruit and vegetable intake in school children through assistance to housewives as providers of fruit and vegetables at home. The place for implementing community service activities in Karang Bayan Village involved 20 housewives and 20 school children. The method applied in mentoring is to practice processing vegetables and fruit 3 times a week, the results of the practice are given to children to see their acceptance. After mentoring, the mother practiced processing vegetables and fruit to be applied at her home for 3 months. At the end of the activity an evaluation was carried out to see the impact of mentoring on the skills of the mother in selecting types and processing vegetables and fruit through competitions as well as the intake of children and statistically analyzed using the Wilcoxon test. Through the activities carried out can increase the choice of types of vegetables, the amount consumed and a more varied processing method. and significantly significant ($p = 0.001$). Intake of fruit and vegetables in school children can be increased through balanced nutrition assistance to housewives.

Keywords: School Children; Fruit And Vegetable Intake; Balanced Nutrition Assistance

Pendahuluan

Zat gizi mikro yang terdapat pada buah dan sayur sangat diperlukan anak sekolah. Kandungan vitamin A dan vitamin C sebagai sumber antioksidan pada buah dan sayur yang berwarna hijau dapat mencegah terjadinya obesitas pada remaja (Hilger 2017). Menurut World Health Organization (WHO) akibat konsumsi yang kurang dapat menyebabkan kematian pada beberapa penyakit seperti kanker saluran pencernaan (14%), jantung (13%) dan stroke (11%).

Rata-rata nasional perilaku kurang konsumsi buah dan sayur menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS 2017) mencapai 93.5%. Dietary Guidelines for Amerika merekomendasikan dalam sehari konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi. Anjuran tersebut tidak jauh berbeda dengan Piramida Gizi Seimbang, dimana konsumsi buah dan sayur dalam sehari sebanyak 5-8 porsi atau setara 400-600 gram. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat memicu perkembangan obesitas (Baker, 2018). Kenaikan prevalensi obesitas di Indonesia (21.8%), disebabkan karena aktifitas fisik yang kurang, mengkonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah serat dan kebiasaan minum minuman ringan yang banyak mengandung gula.

Prevalensi balita gizi lebih di Lombok Barat mencapai 6.8% (Riskesdas 2017)

melebihi prevalensi rata-rata NTB (3.7%). Hal ini perlu mendapat perhatian, karena dampak yang akan muncul adalah meningkatnya kejadian penyakit degeneratif pada anak setelah remaja dan dewasa. Oleh karenanya perlu memperhatikan asupan buah dan sayur pada anak untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif.

Nusa Tenggara Barat merupakan salah satu propinsi yang menghasilkan buah dan sayuran yang melimpah (BKP Prop NTB 2019). Berdasarkan hasil survey konsumsi buah dan sayuran di NTB konsumsi buah dan sayur mencapai 53.9%. Penelitian Jongenelis, menunjukkan 80% orang tua mendukung program gizi berbasis sekolah untuk mendorong konsumsi buah dan sayur tetapi dibutuhkan panduan untuk mengurangi kesalahan dalam penyediaan buah dan sayuran yang tepat untuk anak sekolah (Jongenelis 2018).

Hasil penelitian Chandradewi, dkk (2019) menunjukkan Asupan buah dan sayur pada anak sekolah di Kota Mataram 93.7% masih dibawah kecukupan yang dianjurkan. Rendahnya asupan buah dan sayur 12% dipengaruhi oleh pengetahuan dan 88% oleh factor lain seperti ketersediaan ditingkat rumah tangga, variasi dan pengolahannya.

Waktu dan Tempat

Kegiatan ini berlangsung dari bulan Maret sampai September 2022 di SDN 1 Karang Bayan, Desa Karang Bayan, Kecamatan Lingsar, Kabupaten Lombok Barat. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara *purposive* dengan dasar pertimbangan keterampilan ibu-ibu anak sekolah dasar dalam mengolah buah dan sayur masih kurang beragam dan bergizi dan adanya kasus anak sekolah dasar berstatus gizi kurang.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah 20 orang orang rumah tangga, yang anaknya sekolah di SDN 1 Karang Bayan dan 20 orang anak sekolah 20 orang yang mewakili semua kelas.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tahap Awal:

a. Melaksanakan kegiatan Sosialisasi

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang kegiatan pengabmas yang akan dilaksanakan. Kegiatan dihadiri oleh sasaran, perwakilan puskesmas, kader dan guru.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi Pengabmas

b. Identifikasi sasaran

Identifikasi dilakukan untuk mengetahui karakteristik sasaran meliputi :

- Ibu rumah tangga : nama, umur, pendidikan, pekerjaan, keterampilan dalam mengolah dan memilih jenis sayuran dan buah, sebelum dan sesudah pendampingan
- Anak sekolah: nama, umur, jenis kelamin, BB, TB, Status gizi (IMT). asupan buah dan sayur sebelum pendampingan dan sesudah pendampingan

Tahap Pelaksanaan :

c. Pendampingan penyusunan menu dan pengolahan buah dan sayur

Kegiatan pendampingan/pelatihan ini bertujuan menambah keterampilan ibu rumah tangga, agar mampu mengolah buah dan sayuran yang beragam. Pendampingan dilakukan selama satu minggu dengan tiga kali pertemuan. Hasil praktek pengolahan buah dan sayur diuji cobakan pada anak sekolah dasar untuk

mengetahui daya terima anak.



Gambar 2. Proses pendampingan

d. Hasil Pengolahan Buah dan Sayur di rumah

Ibu yang sudah mendapat pendampingan, mempraktekkan pengolahan buah dan sayur di rumahnya untuk diberikan kepada anaknya dan dilakukan selama 3, bulan dibantu oleh mahasiswa dengan pengawasan pengabdian



Tahap Akhir :

Untuk mengetahui dampak dari kegiatan pengabdian, maka dilakukan kegiatan monitoring dan evaluasi.

- Evaluasi dilakukan dengan mengadakan lomba pengolahan buah dan sayur serta penilaian asupan buah dan sayur pada anak



Gambar 4 .Evaluasi pengolahan sayur sebelum dan sesudah pendampingan

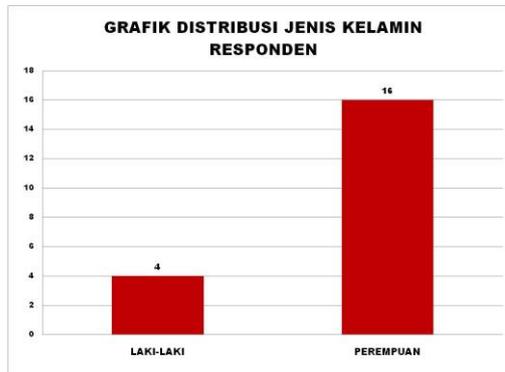
Apakah ada dampak pendampingan terhadap asupan buah dan sayur pada anak dianalisis secara statistik dengan uji Paired T-Test/Wilcoxon RT.

Hasil dan Pembahasan

A. Sosialisasi Hasil Penelitian yang Diterapkan Pada Pengabdian

Kegiatan sosialis, diikuti oleh 30 orang terdiri dari sasaran, kader, petugas puskesmas , guru dan pengabdian. Tujuan kegiatan ini adalah agar sasaran dan pemangku kepentingan terkait memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah. Serta pemilihan jenis dan variasi pengolahan buah dan sayur untuk meningkatkan asupan buah dan sayur pada anak, agar sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan, maka dilakukan pendampingan cara pemilihan jenis sayuran dan buah, cara pengolahan dan cara penyajian sehingga anak tertarik untuk makan.

B. Identifikasi Karakteristik Sasaran Pengabmas
1. Jenis kelamin



Gambar 5. Karakteristik anak berdasarkan jenis kelamin

Dari gambar 5 nampak jenis kelamin anak 80% anak berjenis kelamin perempuan dan hanya 20% berjenis kelamin laki-laki.

2. Umur

Tabel 1. Distribusi anak menurut umur

No	Golongan umur (tahun)	N	%
1	6 – 8	7	35
2	9 – 12	13	65
3	Total	20	100

Anak yang terlibat dalam kegiatan pengabmas ini mulai dari kelas satu sampai dengan kelas enam, dengan rentang umur 6-8 tahun sebanyak 35% dan 65% rentang 9-12 tahun. Anak usia sekolah merupakan konsumen aktif dengan dan kurang menyukai sayuran. (Dampang, 2018)

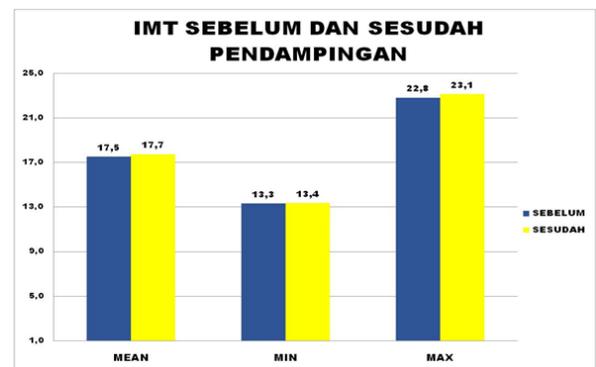
3. Tingkat Pendidikan Ibu

Tabel 2. Karakteristik Ibu menurut Tingkat pendidikan

Tingkat Pendidikan Ibu	n	%
Dasar	10	50
Menengah	8	40
Menengah Atas	2	10
Total	20	100

Dari tabel 2, dapat dilihat dari 20 orang ibu yang diikuti dalam pendampingan tingkat pendidikan ibu sebagian besar (50%) mempunyai pendidikan dasar dan hanya sebagian kecil (10%) yang berpendidikan menengah atas.

4. Status Gizi Anak Sebelum dan Sesudah Pendampingan



Gambar.6. Status gizi anak sebelum dan sesudah pendampingan

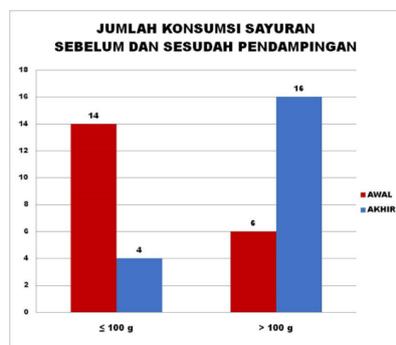
Berdasarkan gambar 6. Dapat dilihat status gizi anak berdasarkan IMT menunjukkan peningkatan rata-rata IMT sebelum pendampingan 17.5 dan setelah pendampingan meningkat menjadi 17.7.

peningkatan IMT anak tertinggi 0.3 dan terendah 0.2 setelah pendampingan secara signifikan menunjukkan ada peningkatan berat badan setelah pendampingan ibu dalam pengolahan sayuran dan buah. Dalam hal ini, anak SD mendapat tambahan sayuran dan buah dalam sehari rata-rata 250 -300 g. Hasil ini sesuai dengan pendapat Umi Kalsum (2016) dengan pemberian beras jimpitan pada keluarga dapat meningkatkan berat badan anak kurang gizi dan menurut menyebutkan bahwa kenaikan berat badan secara signifikan berhubungan dengan pola makan anak.

5. Jenis, Jumlah dan cara Pengolahan Buah dan Sayur sebelum dan sesudah pendampingan

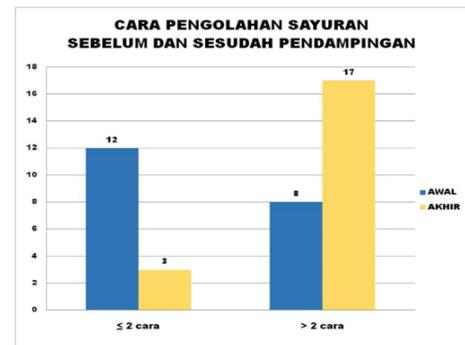
a. Jenis Sayuran yang Dikonsumsi

Jenis sayuran yang biasa disiapkan ibu untuk dikonsumsi anak sehari-hari sebelum pendampingan 11% yang menyiapkan sayuran ≤ 3 jenis dan terjadi peningkatan setelah pendampingan menjadi 17% (> 3 jenis sayuran). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 7. Jenis sayuran yang diolah sebelum dan sesudah pendampingan

b. Cara pengolahan sayur sebelum dan sesudah pendampingan



Gambar 8. Cara pengolahan sayur yang sebelum dan sesudah pendampingan

Berdasarkan gambar 8 dapat dilihat 12% ibu mengolah sayur dirumahnya ≤ 2 cara (merebus dan menumis) sebelum pendampingan dan ada peningkatan setelah pendampingan sebanyak 17% ibu mengolah sayuran lebih dari 2 cara, hal ini dibuktikan dengan peningkatan variasi cara pengolahan sayur yang dilakukan dan secara signifikan bermakna. ($p = 0.001$). Melalui proses pendampingan pada ibu rumah tangga dapat dipergunakan sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam memilih, memvariasikan dan mengolah buah dan sayuran dengan bahan makanan yang tersedia disekitarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurnita (2013) bahwa melalui pendampingan dapat meningkatkan pelayanan social pada lansia.. dan pendapatan

Mulyati (2012) kemandirian masyarakat dapat ditingkatkan melalui pendampingan.

C, Jumlah sayuran yang dikonsumsi sebelum dan sesudah pendampingan

Jumlah sayuran yang dikonsumsi anak sebelum pendampingan 14% kurang atau sama dengan 100g dan terjadi peningkatan setelah pendampingan menjadi 16% dengan konsumsi diatas 100g ($p=0.000$) dan peningkatan ini secara signifikan menunjukkan ada pengaruh pendampingan terhadap konsumsi sayuran pada anak, karena adanya peningkatan ketrampilan ibu dalam mengolah sayuran lebih bervariasi dan disukai anak

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Asupan buah dan sayur pada anak sekolah dapat ditingkatkan melalui pendampingan pada ibu rumah tangga .

Saran

Mengingat ketrampilan yang diperoleh sangat bermanfaat bagi anak-anak, disamping itu dapat juga dipergunakan sebagai peluang usaha untuk menambah ekonomi keluarga dengan cara membuat sayuran matang untuk dijual. Untuk itu peranan ibu-ibu utnktuk menyebarkan pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh pada ibu lain sehingga dapat meningkatkan

asupan sayuran pada anak sekolah. Dan kepala desa dapat memfasilitasi masyarakatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Permana A (2017). Obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Denpasar, Bali Anatomy Journal 2018.Vol 1 Number 1: 5-8
- Ahern, Sara M.; Caton, Samantha J.; Blundell-Birtill, Pam; Hetherington, Marion M.. In Appetite. 1 January 2019 132:37-43 Language: English. DOI: 10.1016/j.appet.2018.10.001, Database: ScienceDirect he effects of repeated exposure and variety on vegetable intake in pre-school children
- Alina Cohen, Chris I Arden, Joseph Baker (2017) Physical Activity Mediates The Relationship between Fruit and Vegetables Consumption and Cognitive Functioning a Cross Sectional Analysis. Journal of Public Health 39 (4) e 161- e 169
- Baker, Barbara A., Adrienne A. White, Kendra K. Kattelman, Rebecca L. Hagedorn, Sarah E. Colby, Melissa D. Olfert, Makenzie L. Barr, Lisa Franzen-Castle, and Sina J. King. 2018. "Ripple Effect Mapping Outcomes of a Childhood Obesity Prevention Program From Youth and Adult Dyads Using a Qualitative Approach: iCook 4-H." Journal of Nutrition Education and Behavior 51(3):S41-51.
- Dampang, Damelya Patricksia. 2018. "School Based Intervention Sebagai Upaya Perbaikan Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa Sekolah Dasar." Media Kesehatan Masyarakat Indonesia 14(3):260.
- Gambir, Jurianto and Nopriantini Nopriantini. 2018. "Penerapan Model Edukasi Gizi Terhadap Perilaku

- Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar.”
Jurnal Vokasi Kesehatan 4(2):95.
- Hickey, a., D. Hopper, T. Hall, and C. Y. Wild. 2016. “The Effect of the Mulligan Knee Taping Technique on Patellofemoral Pain and Lower Limb Biomechanics.” *The American Journal of Sports Medicine* 1–7.
- Hilger-Kolb, Jennifer, Catherin Bosle, Irina Motoc, and Kristina Hoffmann. 2017. “Associations between Dietary Factors and Obesity-Related Biomarkers in Healthy Children and Adolescents - A Systematic Review.” *Nutrition Journal* 16(1):1–12.
- Inge Sponk, Charina Kullen, Catriona Burdon and helen O’Conner (2014) Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *British Journal of Nutrition Vol III* (10) 1713-1726
- Jongenelis, Michelle I.:et.al. 2018 Science Direct Vegetable and fruit intake in Australian adolescents: Trends over time and perceptions of consumption) In *Appetite*. 1 October 2018 129:49-54
- Marita Soderger, Sarah A Mc Naughton and David A Crawford (2012) Associations Between Fruit and Vegetables Intake Leisure-Time Physical Activity. *Journal pmed* 0050012:5 (1): e 12 doi:10.1371
- Nanda, Made. 2018. Survei Tingkat konsumsi sayuran dan buah pada anak SDN 10 Padangsambian Kota Denpasar.
- Pamadina Kanah 2020 Hubungan Pengetahuan, Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. Sept.vol 4 (2).203-211
- Salimar, Budi Setiawati dan Anies Irawati (2016) Besaran Defisit Energi dan Protein Pada Anak Usia Sekolah Untuk Perencanaan Program Gizi (PMT-AS) Di Delapan Wilayah Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan*. Desember Vol 39 (2):111-118
- Schwedhelm, Carolina, Khalid Iqbal, Lukas Schwingshackl, George O. Agogo, Heiner Boeing, and Sven Knüppel. 2019. “Meal Analysis for Understanding Eating Behavior : Meal- and Participant-Specific Predictors for the Variance in Energy and Macronutrient Intake.” 1–16.
- Trude, Angela C. B., Pamela J. Surkan, Lawrence J. Cheskin, and Joel Gittelsohn. 2018. “A Multilevel, Multicomponent Childhood Obesity Prevention Group-Randomized Controlled Trial Improves Healthier Food Purchasing and Reduces Sweet-Snack Consumption among Low-Income African-American Youth.” *Nutrition Journal* 17(1):1–15
- Tiurma Sinaga, Clara M Kusharto, Budi Setiawan, dan Ahmad Sulaeman, 2012. Dampak Menu Sepingguan terhadap Konsumsi dan Tingkat Kecukupan energi serta Zat Gizi lain pada Siswa SD. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Maret 2012, 7(1): 27-34