



UPAYA MENGGALAKKAN KEBIASAAN MAKAN SAYUR DAN BUAH PADA KELOMPOK IBU BALITA DAN GURU PAUD

Dian Aby Restanty^{1✉}, Yuniasih Purwaningrum²

^{1,2} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

✉ dianaby87@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 3 Agustus 2021; Disetujui 30 Oktober 2021; Di Publikasikan 30 November 2021

Abstrak

Usia dini disebut sebagai usia keemasan merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar sepanjang rentang pertumbuhan serta perkembangan kehidupan manusia. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini salah satunya dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi salah satunya sayur dan buah. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia dan anak usia sekolah pada khususnya masih rendah. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang manfaat dan pengolahan sayur dan buah agar menarik bagi anak. Selain itu memberikan penguatan kepada Guru PAUD dalam rangka penerapan kurikulum dengan tujuan pengenalan sayur dan buah. Kegiatan ini dilakukan di Pos PAUD Alamanda 66 Banjarsengon Kabupaten Jember bersama 29 ibu balita dan 12 orang guru PAUD. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan, pelatihan guru, lomba mewarnai sayur dan buah bagi anak, lomba menciptakan menu variatif berbahan dasar sayur dan buah, serta pembagian bibit sayur dan buah.

Kata Kunci : Sayur dan Buah; Ibu balita;PAUD

EFFORTS TO IMPROVE THE HABIT OF EATING VEGETABLES AND FRUITS IN THE GROUP OF MOTHERS AND TEACHERS

Abstract

Early age referred to as the golden age is the most important and fundamental early period throughout the growth and development span of human life. The growth and development of early childhood is influenced by the nutrition consumed, one of which is vegetables and fruits. Consumption of fruits and vegetables for the Indonesian population and school-age children in particular is still low. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of mothers under five about the benefits and processing of vegetables and fruit to make them attractive to children. In addition, it provides reinforcement for PAUD teachers in the context of implementing the curriculum with the aim of introducing vegetables and fruits. This activity was carried out at the Alamanda 66 PAUD Post, Banjarsengon, Jember Regency with 29 mothers of toddlers and 12 PAUD teachers. Activities carried out in the form of counseling, teacher training, vegetable and fruit coloring competitions for children, competitions to create varied menus made from vegetables and fruit, as well as distribution of vegetable and fruit seeds.

Keywords: Vegetables and Fruits; Mothers Of Toddlers; Teachers

Pendahuluan

Usia dini disebut sebagai usia keemasan merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar sepanjang rentang pertumbuhan serta perkembangan kehidupan manusia. Pada masa keemasan ini semua potensi anak berkembang paling cepat. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini salah satunya dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi (Hasdianah, Siyoto S, Peristyowati Y, 2014).

Pemenuhan gizi pada anak usia dini salah satunya dengan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber zat gizi mikro. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang. Kandungan vitamin dan mineral di dalam sayur dan buah dapat mencegah anak menderita penyakit jantung koroner, diabetes, beberapa jenis kanker karena sayur dan buah mengandung antioksidan yang tinggi (Almatsier S., 2010).

Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia dan anak usia sekolah pada khususnya masih rendah. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, proporsi konsumsi buah/sayur kurang dari 5 porsi di Indonesia adalah sebesar 95,5% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, yaitu sebesar 90%. Angka kecukupan energi kurang (<70% AKE) pada anak usia 0-59 bulan sebesar 6,8%, hal ini menjelaskan bahwa masih adanya balita yang kekurangan energi setiap harinya sebesar 6,8%. (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Sedangkan data hasil operasi timbang Bulan Agustus 2021 lalu yang dilakukan oleh Puskesmas Banjarsengon adalah sebanyak 7,37% balita mengalami gizi kurang (Puskesmas Banjarsengon, 2021).

Masih tingginya masalah gizi di masyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan gaya hidup

sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan data Survei Konsumsi Makanan Individu 2014 yang mengungkapkan 97,7 % anak Indonesia di bawah usia 5 tahun tidak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran dalam jumlah yang disarankan.

Anak-anak biasanya kurang menyukai sayur buah karena kurang terampilnya orang tua dalam menyajikan menu dan makanan yang diolah juga tidak bervariasi. Berdasarkan penelitian Indira tahun 2015 didapatkan bahwa praktik pemberian buah dan sayur oleh ibu dipengaruhi oleh penyediaan buah dan sayur dalam menu makan sehari-hari, kurangnya informasi kesehatan yang diperoleh ibu terkait buah dan sayur dan budaya yang mendukung kurangnya konsumsi buah dan sayur. Selain itu terdapat pola makan yang salah dimana masyarakat cenderung untuk makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam dan lemak tinggi dan kurang makanan yang berserat seperti buah dan sayur. Mereka menganggap bahwa sayur dan buah tidak dapat membuat anaknya gemuk sehingga apabila anak mereka menolak sayur dan buah mereka akan membiarkan saja dan memberikan makanan lain yang anak mereka suka (Gusti, 2004).

Hasil wawancara yang dilakukan pada 5 orang ibu murid PAUD Posyandu Alamanda 66, sejumlah 60% ibu selalu menghadirkan menu sayur setiap hari dengan menu yang sama dengan menu sayur orang tua. Akan tetapi, 3 dari 5 ibu mengatakan bahwa anak menolak untuk makan sayur. Anak lebih memilih nasi dan lauk saja seperti telur, kerupuk, mie instan dan bakso. Ibu juga kurang variatif dalam mengolah buah dan sayur sehingga anak cepat bosan. Menu sayur yang sering dihidangkan untuk anak-anak adalah sayur bayam, sayur sop dan sayur asem. Selain itu, hanya 20% ibu murid PAUD menghadirkan buah setiap harinya sehingga wajar bila anaknya jarang menyukai buah-buahan. Masih sangat rendahnya konsumsi sayur dan buah di Banjarsengon, diperlukan

adanya kampanye “Makan Sayur dan Buah” dalam upaya mencapai Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) terutama pada anak usia dini untuk merubah kebiasaan dan persepsi yang salah terhadap pola makan sayur dan buah.

Sekolah merupakan tempat yang baik untuk mempromosikan gizi yang tepat. Promosi kesehatan yang efektif akan membantu mengurangi permasalahan gizi (Rosso dan Arlianti, 2010). Peningkatan kebiasaan makan sayur buah di sekolah tidak terlepas dari peran guru, sarana prasarana sekolah seperti media belajar yang tepat seperti dalam penelitian Ekayanti, et al (2013), Briawan et al (2013), dan Bica et al (2016).

Pendidikan anak usia dini di Kelurahan Banjarsengon terdapat di 3 sekolah antara lain : Pos PAUD Alamanda 66, TK Dharma Wanita, dan TK Al-Muttaqin. Pos PAUD Alamanda 66 terdiri dari 14 murid laki-laki dan 15 murid perempuan. TK Dharma Wanita terdiri dari murid laki-laki 34 anak dan murid perempuan 41 anak. TK Al-Muttaqin terdiri dari 25 murid laki-laki dan 30 murid perempuan. Jumlah guru sebanyak 12 orang, yang sudah tersertifikasi sebanyak 3 orang (25%). Penerapan kurikulum PAUD belum sepenuhnya dilakukan karena keterbatasan anggaran dan media yang dimiliki oleh sekolah terutama dalam hal pengenalan sayur dan buah.

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini bertujuan ialah untuk meningkatkan pengetahuan ibu anak balita untuk mengenalkan sayur dan buah dalam makanan sehari-hari anak, serta meningkatkan pengetahuan guru PAUD dalam mengaplikasikan kurikulum dalam rangka mengenalkan sayur dan buah kepada peserta didiknya.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pos PAUD Alamanda 66 Kelurahan

Banjarsengon sebanyak 4 kali pertemuan pada tanggal 27 Agustus 2021, 03 September 2021, 24 September 2021 dan 28 September 2021.

Tahapan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat sebagai berikut:

- a. Pendataan ibu balita dan murid PAUD di Pos PAUD Alamanda 66 Kelurahan Banjarsengon.
Data dan informasi tentang ibu balita dan murid PAUD diperoleh melalui data bidan dan data sekolah PAUD.
- b. Penyuluhan ibu balita dan lomba mewarnai sayur dan buah
Penyuluhan ibu balita yang merupakan wali murid PAUD dilakukan oleh tim pelaksana, menyampaikan tentang jenis sayur dan buah, manfaat sayur dan buah, akibat jika kekurangan sayur dan buah, cara pengolahan sayur dan buah. Selain itu tim mengadakan lomba mewarnai sayur dan buah untuk murid PAUD dengan tema sayur dan buah.
- c. Pelatihan Guru PAUD
Kegiatan ini dilakukan dalam rangka memberikan refresh ilmu kepada Guru PAUD untuk mengimplementasikan kurikulum PAUD khususnya dalam rangka pengenalan sayur dan buah kepada peserta didik.
- d. Lomba menu variatif berbahan dasar sayur dan buah dan pemberian bibit sayur dan buah
Lomba menu variatif berbahan dasar sayur dan buah dilakukan dalam rangka memberikan stimulus bagi ibu balita agar lebih kreatif dalam menyajikan sayur dan buah agar menarik bagi anak. Sesi diakhiri dengan pembagian bibit sayur dan buah agar ditanam di pekarangan rumah dalam rangka optimalisasi lahan pekarangan untuk meningkatkan gizi keluarga.
- e. Evaluasi Kegiatan
Evaluasi untuk menilai keberhasilan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan

mempbandingkan nilai *pretest* dan *posttest* sesuai materi yang diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik ibu balita dan murid PAUD yang disajikan pada bagian ini meliputi: usia ibu, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, dan karakteristik anak balita.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Balita di Pos PAUD Alamanda 66 Banjarsengon

Karakteristik Ibu dan Balita	Total	
	n	%
Jumlah Subjek	29	100
Usia Ibu		
< 20 tahun	3	10,4
20 – 35 tahun	18	62
> 35 tahun	8	27,6
Pendidikan		
Tidak Sekolah	1	3,5
Dasar (SD/SMP/Sederajat)	18	62
Menengah (SMA/Sederajat)	10	34,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	17	58,6
Bekerja	12	41,4

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu berumur 20-35 tahun sebesar 62%. Usia 20-35 tahun adalah usia produktif sehingga ibu lebih berdaya di dalam keluarga. Pemberian penyuluhan pada ibu yang dilakukan pada rentang usia produktif akan menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Ibu memiliki keingintahuan lebih tinggi dibandingkan usia di bawah 20 tahun atau diatas 35 tahun. Dengan dilakukan penyuluhan, harapannya dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku ibu dalam mengenalkan sayur dan buah kepada anaknya.

Dalam pengabdian masyarakat ini, pendidikan tertinggi ibu balita adalah pendidikan dasar (62%).

Pendidikan digunakan untuk dapat memperoleh informasi tentang hal-hal yang menunjang kesehatan. Pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap dirinya dan lingkungannya. Semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang dianutnya (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan bermanfaat untuk memperoleh informasi tentang hal-hal yang menunjang kesehatan. Pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap dirinya dan lingkungannya. Semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang dianutnya (Notoatmodjo, 2012).

Pendidikan dan pengetahuan ibu sangat erat kaitannya dengan pola makan yang ditanamkan ibu sejak dini, salah satunya konsumsi sayur dan buah. Ibu dengan pendidikan mayoritas sekolah dasar memiliki pengetahuan yang kurang terhadap kemanfaatan sayur dan buah sehingga cenderung abai. Ibu cenderung memenuhi kebutuhan nasi dan lauknya saja di porsi makan anak usia dini.

Mayoritas ibu balita yang merupakan wali murid PAUD Pos Alamanda 66 Banjarsengon adalah para ibu rumah tangga yang tidak bekerja (58,6%), sehingga mereka selalu bisa menunggu anaknya sekolah di PAUD hingga jam pulang. Peluang ini dimanfaatkan oleh tim pelaksana pengabmas untuk dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang konsumsi sayur dan buah kepada ibu balita yang ada di PAUD.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre dan post penyuluhan.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Berdasarkan Nilai Pre Dan Post Penyuluhan Sayur dan Buah Pada Ibu Balita.

Pengetahuan Ibu	Nilai Pre Test		Nilai Post Test		p-value
	n	%	n	%	
	Baik (76-100)	0	0	17	
Cukup (56-75)	24	82,8	12	41,4	
Kurang (≤ 55)	5	17,2	0	0	
Total	29	100	29	100	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa p-value 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan.

Pengetahuan ibu merupakan faktor predisposisi yang berhubungan dengan perilaku pemberian sayur dan buah terhadap menu sehari-hari anak usia dini.. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik, maka akan memiliki perilaku yang cenderung baik pula. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah serta memiliki pengetahuan tentang cara mengolah yang benar akan menerapkan pola makan anak dengan gizi seimbang.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Ibu Balita

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tahap 2 adalah pelatihan guru terhadap implementasi kurikulum PAUD dalam rangka pengenalan sayur dan buah secara dini pada anak.

Tabel 3. Karakteristik PAUD di Wilayah Banjarsengon

Karakteristik PAUD	Total	
	n	%
Jumlah Subjek	3	100
Adanya Kurikulum PAUD	3	100
Adanya pengenalan Sayur dan Buah	3	100
Tersedianya gambar-gambar tentang sayur dan buah	3	100
Tersedianya puzzle tentang sayur dan buah	1	33
Tersedianya alat permainan edukatif tentang sayur dan buah	0	0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada ketiga PAUD yang ada di Wilayah Banjarsengon sudah memiliki Kurikulum PAUD (100%) yang didalamnya terdapat pengenalan tentang sayur dan buah melalui tema “Kebutuhanku”. Kurikulum belum diterapkan secara maksimal terkait kondisi pandemi saat ini. Pada ketiga sekolah PAUD sudah terdapat gambar-gambar tentang sayur dan buah (100%), hanya saja belum tersedia alat permainan edukatif untuk mengeksklore kemampuan anak dalam hal menjelaskan sayur dan buah (0%).



Gambar 2. Kegiatan Pelatiha Guru PAUD

Pelaksanaan pengabdian masyarakat tahap 3 adalah lomba pembuatan menu variatif berbahan dasar sayur dan buah oleh ibu balita/wali murid PAUD, dengan hasil sebagai berikut: tercipta menu jus jelly tomat wotel), kue lumpur labu kuning, puding coklat labu kuning, puding jambu merah, bubur

jagung manis brokoli dan sempel sawi wortel. Selain itu, terdapat pembagian bibit sayur dan buah untuk ditanam di pekarangan rumah ibu balita untuk menunjang gizi keluarga antara lain : bibit tomat, pepaya, jambu merah, bibit sawi, kangkung, brokoli, kubis, cabai dan terung.



Gambar 3. Kegiatan Lomba Menu Variatif Sayur dan Buah



Gambar 4. Kegiatan Lomba Mewarnai Sayur dan Buah



Gambar 5. Pembagian Bibit Sayur dan Buah

Kesimpulan

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat di Pos PAUD Alamanda 66 Banjarsengon antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Ibu balita/wali murid PAUD mengalami peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah yang signifikan dan berhasil menciptakan menu variatif berbahan dasar sayur dan buah agar menarik minat anak untuk mengkonsumsinya. Ibu bersedia menanam bibit sayur

dan buah yang diberikan untuk menunjang gizi keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian masyarakat ini terlaksana atas partisipasi serta kerjasama antara Pos PAUD Alamanda 66 Banjarsengon, kelompok ibu balita Banjarsengon dan pendidikan usia dini di Wilayah Banjarsengon. Kegiatan ini didukung dana oleh Poltekkes Kemenkes Malang.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia.
- Annema., Neeltje., Jane, S.H., Sarah, A., M. Barry, I., & Lin, F. (2011). Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Proximal Colon, Distal Colon, and Rectal Cancers in a case-Control Study in Western Australia. *Journal of American Dietetic Association*, 111, 1479-1490.
- Astawan, dkk. (2008). Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI). Jakarta.
- Astuti, (2008). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta : Rineka Cipta.
- Droog, Simone M. Et al. (2013). Enhancing Children's Vegetable Consumption Using Vegetable-Promoting Picture books, The Impact of Interactive Shared Reading and Character-Product Congruence. *Journal Appetite* 73 (2014) 73-80. Elsevier.
- Ekayanti, I., Briawan, D., dan Destiara, I. (2013). Perbedaan Penggunaan Media Pendidikan Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Sarapan Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(2): 109-114.
- Farida, Ida. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah di Kota Bekasi. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Gusti, S. (2004). Gambaran Konsumsi Sayuran Pada Penghuni Asrama Mahasiswa Universitas Indonesia Depok Tahun 2004. Skripsi Sarjana

- Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Jakarta.
- Gustiara D, Ivo. (2012). Gambaran Konsumsi Sayuran dan Buah pada Siswa SMA N 1 Pekanbaru. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Hardiana, Dian. (2006). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Buah di Kota Bekasi. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Hasdianah, Siyoto S, Peristyowati Y. (2014). Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas. Tasikmalaya: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. In *Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemetrian Kesehatan RI.
- Krolner, et al. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:112.
- Murdiati, A., Amaliah. (2013). Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua. Kencana Prenadamedia Group. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi 2012. In *Rineka Cipta*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05450.x>
- Rosidi, Ali, dkk. (2012). Peran Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah. *Jurnal. Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Diunduh tanggal 24 Februari 2015 https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=Peran+Pendidikan+dan+Pekerjaan+Ibu+Dalam+Konsumsi+Sayur+Anak+Prasekolah.
- Rosso, J.M.D dan Arlianti, R. (2010). Investasi untuk Kesehatan dan Gizi Sekolah di Indonesia. Bec-TF.