

PENYULUHAN PENTINGNYA KONSUMSI BUAH SAYUR PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SDI AL-AZHAR 2

Rosyda Dianah¹⁾, Muhammad Naufal Rosyidi²⁾, Annisa Adhanuraina³⁾, Pocut Balqis Muda.C⁴⁾

^{1,2,3,4)}Sekolah Vokasi, IPB University, Semplak Bogor
email: rosydadianah@apps.ipb.ac.id

Submit : 18/07/2021 | Accept : 25/08/2021 | Publish: 30/09/2021 |

Abstract

Vegetables and fruits are the main sources of vitamins and minerals for the body that are useful for increasing the body's immunity because they contain antioxidants. Some vitamins and minerals that have a role as antioxidants, including vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, iron, and zinc. These substances are important for increasing the body's immunity during the COVID-19 pandemic as a prevention of the body from virus. The aim of this programme is to give knowledge and awareness about the importance of implementing the General Guidelines for Balanced Nutrition, especially in consuming fruits and vegetables to realize Balanced Nutrition for students in SDI Al Azhar 2. The method used is online counseling with power point materials, displaying videos, providing e-Booklet and filling out pre and post questionnaires. The counseling was attended by 8 teachers and 110 students enthusiastically and filled out the questionnaire completely. The results of this counseling show that the post-test results of the participants have increased in value by 11.75% compared to the results of the pre-test so that it can be concluded that there is a change in the cognitive improvement and enthusiasm of the counseling participants. The students also became more enthusiastic about eating vegetables and fruit.

Keywords: Consumption, Counseling, Covid-19, Fruit, Vegetable

Abstrak

Sayur dan buah adalah sumber utama dari vitamin dan mineral bagi tubuh yang berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh karena mengandung antioksidan. Beberapa vitamin dan mineral yang mempunyai peran sebagai antioksidan, di antaranya adalah vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi, dan zinc. Zat tersebut penting untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic COVID-19 sebagai pencegahan tubuh terhadap virus. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang terutama dalam mengonsumsi buah dan sayur untuk mewujudkan Gizi Seimbang pada siswa Sekolah Dasar Islam Al Azhar 2. Metode yang digunakan adalah penyuluhan secara online dengan materi power point, menampilkan video, memberikan e-Booklet serta pengisian kuesioner pre dan post. Penyuluhan diikuti oleh 8 orang guru dan 110 orang murid dengan antusias dan mengisi kuesioner dengan lengkap. Hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa hasil post-test para peserta mengalami peningkatan nilai sebesar 11,75 % dibanding hasil pre-test sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan peningkatan kognitif dan antusiasme dari peserta penyuluhan. Murid-murid pun menjadi lebih semangat untuk mengonsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci: Buah, Covid-19, Konsumsi, Penyuluhan, Sayur

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik sangat penting sebelum, selama, dan setelah infeksi.

Infeksi menyebabkan tubuh korban demam, sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh (Setiawati, et.al.

2020). Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh meliputi gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (vitamin, mineral), dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih (Kemenkes RI 2014).

Gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengkonsumsi gizi seimbang maka masyarakat dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah masuk kedalam tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi COVID-19. Hal ini berarti pada setiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral.

Sayur dan buah merupakan kelompok pangan yang berfungsi sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Zat-zat yang terkandung dalam sayur dan buah berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu menghambat proses penuaan, mencegah terjadinya kanker, dan melancarkan sistem pencernaan (Dewantari dan Widiani 2011). Vitamin dan mineral yang terdapat pada sayur dan buah juga memiliki fungsi sebagai antioksidan (Kemenkes 2014). Kebutuhan vitamin dan mineral memang relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga kebutuhan konsumsinya menjadi esensial. Konsumsi buah dan sayur sangat penting, khususnya bagi anak-anak, terutama anak usia sekolah (AUS).

Anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur pada saat ini. Hasil penelitian Lock, et. al. (2005) di

beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri dari 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan orang dewasa (30-59 tahun). Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5- 14 tahun di Asia Tenggara sangat rendah, yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi WHO bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (WHO 2003).

Penduduk dikategorikan 'cukup' konsumsi sayur dan buah apabila mengonsumsi sayur dan/atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Kemenkes RI (2019) dalam laporan nasional Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa pada tahun 2018 sekitar 96,9% anak usia 5-9 tahun dan sekitar 96,8% anak usia 10-14 tahun mengalami kekurangan konsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada masa pandemi covid-19 khususnya pada anak harus dilakukan secara terus-menerus. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi buah dan sayur oleh anak.

Menurut Vereecken et. al. (2004), ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya, atau orang lain di sekolah. Faktor internal terdiri atas 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 buah dan sayur yang berasal dari luar diri, seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan orangtua, pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Aswatini et.al. 2008). Penyuluhan terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur pada

masa pandemi covid-19 merupakan sebuah bentuk pendidikan gizi.

Pendidikan gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Pendidikan gizi sangatlah penting, karena meskipun daya beli masyarakat tinggi dan pangan tersedia, namun jika pengetahuan gizi masyarakat kurang baik maka masyarakat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi (Suhardjo 1996).

Berdasarkan penjelasan diatas maka tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang terutama dalam mengonsumsi buah dan sayur untuk mewujudkan Gizi Seimbang pada siswa Sekolah Dasar Islam Al Azhar 2. Salah satu caranya adalah memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan terkait hal tersebut karena perubahan pengetahuan akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam konsumsi buah dan sayur sehari-hari.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini meliputi tahap perencanaan/persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi/pelaporan kegiatan. Tahap perencanaan/persiapan meliputi identifikasi masalah untuk menentukan materi dan media penyuluhan, penentuan sasaran dan lokasi kegiatan, penentuan tujuan kegiatan, komunikasi dengan pihak sekolah serta persiapan media dan alat-alat yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan (misal: materi penyuluhan, video animasi, booklet, link zoom).

Kegiatan ini telah dipersiapkan oleh dosen dan tim panitia dari Program Studi

Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi IPB University. Tempat yang kami pilih untuk melakukan penyuluhan gizi ini adalah SD Islam Al - Azhar 2 Pasar Minggu, Kecamatan Pasar Minggu Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta.

Sasaran kegiatan ini dibagi menjadi sasaran primer dan sekunder. Sasaran primer adalah sasaran utama dari dilakukannya penyuluhan pendidikan gizi ini, yaitu para murid dari SD Islam Al - Azhar 2 Pasar Minggu kelas 5. Sasaran sekunder merupakan kelompok yang akan mempengaruhi terjadinya perubahan perilaku. Sasaran sekunder dari penyuluhan gizi ini yaitu para orang tua/wali, guru dan kepala sekolah dari SD Islam Al-Azhar 2 Pasar Minggu.

Sasaran Primer mempunyai masalah umum yang berkaitan dengan masalah gizi adalah anak lebih menyukai jajan, makan dan minum padat energi yang memiliki rasa manis dan berlemak, dibandingkan konsumsi sayur dan buah. Penyebabnya karena anak-anak menganggap sayuran memiliki rasa yang kurang enak serta pola makan keluarga tertentu yang tidak mengutamakan sayur dan buah dalam menu makanan utamanya. Selain itu, karena keterbatasan dalam ketersediaan buah dan sayur, pengaruh pengetahuan dan minat anak yang kurang akibat pengaruh lingkungan. Faktanya, sayur dan buah memiliki banyak manfaat, seperti membantu mencegah obesitas, melancarkan pencernaan, dan membantu meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemik COVID-19 nanti.

Untuk sasaran Sekunder masih kurangnya wawasan dan pengetahuan lebih tentang PUGS dan juga manfaat konsumsi sayur dan buah dan vitamin dan mineral di dalamnya, perlu adanya edukasi agar orang tua dapat menyajikan pola makan sehat pada pola makan di tingkat rumah tangga dengan lebih menambahkan sayur dan

buah pada tiap waktu makan serta perlu adanya kreativitas menu hidangan yang menarik bagi siswa SD.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pada Jum'at 19 Maret 2021 dihadiri 8 orang guru 110 orang murid Sekolah Dasar Islam Al-Azhar 2 Pasar Minggu, Jakarta secara online dengan media zoom. Alat yang digunakan dalam kegiatan online adalah handphone, laptop, power point dan booklet yang berisikan keseluruhan materi penyuluhan. Kegiatan penyuluhan terdiri atas pengisian kuesioner pre-test online, penyampaian materi, penayangan video animasi, pembagian booklet dan pengisian kuesioner post-test online.

Semua kegiatan penyuluhan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan. Tahap akhir kegiatandalah penyusunan laporan kegiatan yang berisi semua tahap kegiatan mulai perencanaan/persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi/pelaporan kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengambil judul tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada masa pandemi covid-19 di SDI Al-Azhar 2 Jakarta berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya. Persiapan materi dan video yang dilakukan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1a. Materi Penyuluhan



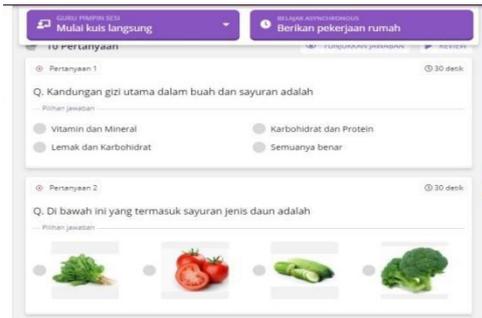
Gambar 1b. Video Animasi

Persiapan kegiatan yang dilakukan sebelum pelaksanaan meliputi persiapan materi penyuluhan, penentuan video animasi yang sesuai dengan materi penyuluhan, penyusunan booklet yang berisi materi penyuluhan, pembuatan kuesioner pre dan post test, persiapan media zoom dan peralatan pendukung penyampaian materi secara online.

Tahap kegiatan pelaksanaan penyuluhan meliputi pengisian kuesioner pre- test online, penyampaian materi, persembahan video animasi, pembagian booklet dan pengisian kuesioner post-test online. Pengisian kuesioner pre-test dilakukan sebelum materi penyuluhan disampaikan kepada peserta penyuluhan dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta terkait sayur dan buah mulai dari pengertian, jenis-jenis, kandungan zat gizi dan fungsinya, dampak jika kekurangan konsumsi sayur dan buah. Kuesioner ini berisi 10 pertanyaan dan diisi secara online melalui google form yang sudah disediakan. Kuesioner pre dan post dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2a. Kuisisioner Pre-Test



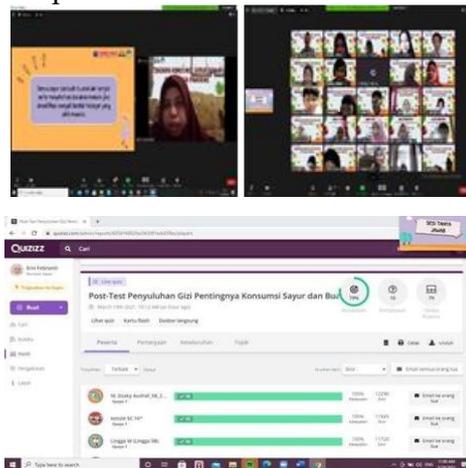
Gambar 2b. Kuesioner Post-Test

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi penyuluhan terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah pada masa pandemic Covid-19 khususnya pada anak-anak. Materi Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur menjelaskan dampak yang akan timbul karena tidak konsumsi buah dan sayur yang disebabkan dari beberapa alasan salah satunya anak-anak yang berumur 10-11 tahun tidak menyukai buah dan sayur karena bentuknya tidak menarik. Selain itu, adanya penjelasan dari definisi buah dan sayur, klasifikikasi buah dan sayur, manfaat kandungan zat gizi dari buah dan sayur, dan adanya keterkaitan hubungan antara buah dan sayur untuk meningkatkan daya tahan tubuh di pandemic Covid-19 serta adanya kreasi hidangan buah dan sayur agar anak-anak 10-11 tahun menyukainya. Materi penyuluhan tersebut juga dibuatkan dalam bentuk e-booklet yang dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Contoh Isi E-booklet

Pemaparan materi didukung dengan penayangan video animasi yang menunjukkan kepada para peserta bahwa sayuran itu adalah makanan yang enak, lezat dan tentu saja bergizi sehingga motivasi anak untuk konsumsi sayur dan buah akan semakin tinggi. Kegiatan selanjutnya adalah pengisian kuesioner post-test yang pertanyaannya kurang lebih sama dengan pre-test. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan secara online dapat dilihat pada Gambar 4.



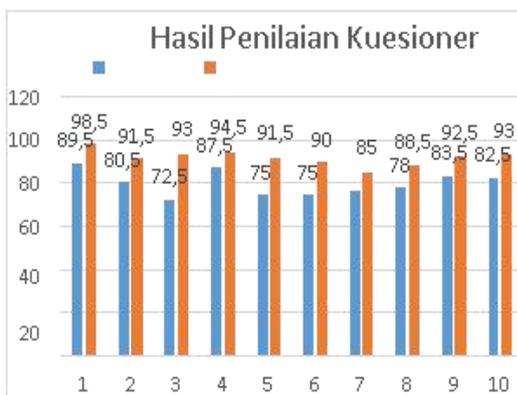
Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan secara Online

Rata-rata peningkatan nilai sebesar 11,75 % dibanding hasil pre-test sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan peningkatan kognitif dan antusiasme dari peserta penyuluhan. Murid-murid pun menjadi lebih semangat untuk mengonsumsi sayur dan buah. Kognitif yang baik tentang manfaat buah dan sayur akan mempengaruhi munculnya kebiasaan konsumsi buah dan sayur dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Hasil penelitian Widani (2019) menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang tidak berbeda antara baik dan kurang, namun yang mayoritas berpengetahuan baik tentang manfaat makan buah dan sayur yaitu sebanyak 18 (51.4%). Peserta pada kegiatan penyuluhan ini juga mempunyai pengetahuan yang sudah baik sehingga mempermudah untuk

menimbulkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur dalam konsumsi makanan sehari-hari.

Peserta dengan nilai post-test tertinggi diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi atas pencapaiannya dan diambil 3 orang peserta dengan nilai post-test tertinggi. Semua peserta akan diberikan sertifikat atas partisipasi dalam kegiatan penyuluhan. Hasil penilaian kuesioner pre-test dan post-test dari peserta dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Hasil Penilaian Kuesioner

SIMPULAN

Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada masa pandemi covid-19 di SDI Al-Azhar 2 Jakarta berjalan dengan lancar dan diikuti secara antusias oleh para peserta walaupun dilaksanakan secara online melalui zoom mulai dari pengisian kuesioner pre-test online, penyampaian materi, penayangan video animasi, pembagian booklet dan pengisian kuesioner post-test online. Penyuluhan ini berisikan materi tentang pentingnya penerapan gizi seimbang yang berguna untuk menambah wawasan dan memberikan kesadaran akan pentingnya konsumsi sayur dan buah.

Pengetahuan peserta penyuluhan mengalami peningkatan sebesar 11,75%. Dari kegiatan penyuluhan ini diharapkan memberikan pemahaman bahwa sayur dan buah itu adalah makanan yang penting, enak, dan bergizi sehingga penerapan

mengonsumsi sayur dan buah dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari serta menjadi suatu kebiasaan.

Penyuluhan ini juga memberikan energi positif dan memberikan pandangan yang baik serta memberikan pemahaman tentang sayur dan buah adalah makanan yang penting dan enak, serta bergizi sehingga kegiatan belajar mengajar efektif dan menambah prestasi siswa khususnya murid SDI Al-Azhar, Jakarta.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim kegiatan penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur pada masa pandemi covid-19 di SDI Al-Azhar 2 Jakarta mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada program studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi atas dukungan dan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini serta terima kasih juga kepada pihak SDI Al-Azhar 2, Pasar Minggu, Jakarta atas izin dan dukungannya sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswatini, Noveria M, Fitranita. (2008). Konsumsi Sayur Dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Iii(2), Pp. 97– 119.
- Dewantari NM dan Widiani A. (2011). Fuits and vegetables consumption pattern in school children. *Jurnal Skala Husada*. 8 (2): 119-125.
- Kemenkes RI. (2014). Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, McKee M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bull World Health Org* 83, 100-108
- Setiawati, D.Y., et.al. (2020). Panduan Gizi Seimbang pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suhardjo. 1996. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Vereecken, A.C., Keukelier, E., Maes, L. (2004). Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children. *Appetite* vol. 43, Issue 1, Pages 93-103.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Jurnal Patria*: 57 -68.
- World Health Organization. (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.