

PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI ANAK SEKOLAH: MENGAJAI PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP KONSUMSI SAYUR DAN KEBIASAAN JAJAN

Aliefya Salfi Nayada¹, Indira Aulia Syafina², Zalfadila Fahira³, Restu Ediyani Utami⁴, Shadiqa Bilqisthi Aulia Nurrahman⁵, Marshella Disty Yustiani⁶, Delita Septia Rosdiana⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Email: aliefyasalfi@upi.edu

ABSTRACT

The nutritional intake of school-aged children is crucial, especially during their period of physical and mental growth. Vegetables are important sources of micronutrients that cannot be replaced by other types of food. Data from Riskesdas 2018 shows that only 2,28% of children over the age of 5 consume the recommended amount which is more than 5 servings of vegetables and fruits. The habit of consuming unhealthy snacks can have bad consequences, one of which is food poisoning. BPOM data shows an increase in the number of food poisoning cases at the elementary school level to 78% in 2012. Therefore, a community service was carried out to educate school-aged children to improve the knowledge of 4th grade elementary school students about the importance of consuming vegetables and choosing healthy snacks. The community service activity was carried out using a lecture method through PowerPoint and interactive educational games. Participants involved in the community service activity were 72 fourth-grade students at Gegerkalong Elementary School KPAD 2 in Sukasari District, Bandung. Pre-test and post-test assessments were conducted on the level of knowledge of vegetable and snack consumption to measure the effectiveness of the education given to school-aged children. Before the post-test was conducted, participants were given education and played interactive games about consuming vegetables and healthy snacks. The results obtained were that 39 (54%) participants experienced an increase in knowledge about vegetable consumption and 34 (47%) participants experienced an increase in knowledge about healthy snacks. Based on these results, it can be concluded that this community service activity was proven to be effective in increasing the knowledge of school-aged children about the importance of consuming vegetables and choosing healthy snacks.

Keyword: Games; Healthy Snacks; Lectures; School Age Children; Vegetables

ABSTRAK

Kebutuhan asupan zat gizi pada anak usia sekolah sangat penting, terutama bagi anak yang sedang dalam masa pertumbuhan fisik dan mental. Sayuran merupakan sumber zat gizi mikro penting yang tidak dapat digantikan oleh jenis makanan lain. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa hanya 2,28% anak usia lebih dari 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran yaitu lebih dari 5 porsi. Kebiasaan konsumsi jajan sembarangan dapat berakibat buruk, salah satunya mengalami keracunan. Data BPOM menunjukkan peningkatan angka keracunan pangan di tingkat SD hingga 78% pada tahun 2012. Sehingga dilakukan pengabdian masyarakat untuk mengedukasi anak usia sekolah dalam meningkatkan pengetahuan siswa kelas 4 SD mengenai pentingnya konsumsi sayuran dan pemilihan jajan sehat. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah melalui media PowerPoint dan permainan interaktif yang mengedukasi. Partisipan yang terlibat dalam kegiatan pengabdian yakni 72 siswa kelas 4 di Sekolah Dasar Gegerkalong KPAD 2 di Kecamatan Sukasari, Bandung. Dilakukan penilaian pre-test dan post-test mengenai tingkat pengetahuan konsumsi sayur dan jajan untuk mengukur efektivitas pengedukasian anak usia sekolah yang diberikan. Sebelum dilakukan post-test, partisipan diberikan edukasi dan melakukan permainan interaktif mengenai konsumsi sayur dan jajan sehat. Hasil yang didapatkan adalah sebanyak 39 (54%) partisipan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan 34 (47%) partisipan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai jajan sehat. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah mengenai pentingnya konsumsi sayuran dan pemilihan jajan sehat.

Kata Kunci: Permainan; Jajan Sehat; Ceramah; Anak Usia Sekolah; Sayur

PENDAHULUAN

Kebutuhan asupan zat gizi untuk anak usia sekolah menjadi hal penting untuk diperhatikan terutama pada anak usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan baik secara fisik maupun mental. Asupan zat gizi yang terpenuhi pada anak usia sekolah akan menunjang kehidupannya di masa yang akan datang. Kondisi tubuh yang optimal, status gizi yang baik, dan asupan zat gizi yang adekuat dapat mempengaruhi konsentrasi dan kecerdasan anak dalam menerima dan menyerap ilmu yang diberikan di sekolah (Utari et al., 2016). Sikap dan perilaku anak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama tingkat pengetahuan mengenai asupan zat gizi (Oktaviasari et al., 2021).

Prosiding the 9th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 5 No. 1

Tahun 2024

Hal : 215-227

eISSN : 2746-1246

DOI : 10.47841/semnasadpi.v5i1.144



Dampak yang luas terlihat pada program gizi untuk kelompok anak sekolah karena akan secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang (Utari et al., 2016). Pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Setiap makanan yang dikonsumsi memiliki manfaat yang berbeda untuk tubuh anak. Peranan yang sangat besar dipegang oleh pengetahuan mengenai pola makan dengan gizi seimbang maka, pemberian edukasi mengenai pola makan dengan pangan yang beragam perlu dilakukan (Oktaviasari et al., 2021).

Sayuran adalah sumber makanan yang kaya akan zat gizi yang sangat penting bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak-anak. Walaupun jumlah yang dibutuhkan relatif kecil, vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayuran adalah zat-zat yang tidak dapat digantikan oleh jenis makanan lain, sehingga penting untuk memenuhi kebutuhan zat-zat tersebut (Amaliah, 2021). Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2003, terutama di wilayah Asia Tenggara seperti Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand, tingkat konsumsi sayuran pada anak usia 5 hingga 14 tahun cenderung rendah. Rata-rata, anak laki-laki hanya mengonsumsi sekitar 198 gram sayuran, sementara anak perempuan hanya mengonsumsi sekitar 183 gram sayuran. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 dikemukakan bahwa anak dengan usia lebih dari 5 tahun memiliki angka konsumsi sayur dan buah dengan frekuensi 1-2 porsi per hari dalam seminggu sebesar 71,73%. Sedangkan >5 porsi konsumsi sayur dan buah sebesar 2,28% (Balitbangkes, 2018).

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi bagaimana anak-anak mengonsumsi sayuran, dan ketika mereka memasuki usia sekolah, mereka mulai dipengaruhi oleh lingkungan sekitar mereka, seperti guru, teman, rekan sekelas, dan media. Pengaruh ini bisa dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan aspek-aspek seperti pengetahuan dan sikap anak terhadap sayuran, yang bisa berdampak positif atau negatif. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup sejumlah hal, seperti ketersediaan sayuran, tingkat pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan jejaring sosial anak. Ini semua merupakan faktor yang datang dari luar diri anak dan dapat memengaruhi pola konsumsi mereka (Mohammad & Madanijah, 2015).

Meningkatkan konsumsi sayuran pada anak sekolah, diperlukan pendekatan yang melibatkan sekolah, keluarga, dan masyarakat secara bersama-sama. Hal ini mencakup penyediaan pendidikan gizi yang baik, menyajikan sayuran dengan cara yang menarik, menawarkan makanan sehat di kantin sekolah, dan memberikan pengawasan yang tepat oleh orang tua dan guru. Selain itu, penting untuk mendidik anak-anak tentang manfaat jangka panjang bagi kesehatan mereka jika mereka makan buah dan sayuran secara teratur, sebagai upaya untuk mendorong mereka memasukkan buah dan sayuran dalam menu makanan mereka sehari-hari (Hong dan Piaseu, 2017).

Anak usia sekolah berada di tahap perkembangan di mana anak mulai mengenal lingkungan kelompok usia sebaya yang lebih luas dan mulai menjauh dari lingkungan keluarga. Pada masa ini,

Prosiding the 9th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 5 No. 1

Tahun 2024

Hal : 215-227

eISSN : 2746-1246

DOI : 10.47841/semnasadpi.v5i1.144



anak mulai memilih dan membeli makanan sendiri yang dapat memunculkan kebiasaan makan yang tanpa sengaja diadopsi selama berada di sekolah (Iklima, 2017). Sebagian besar anak usia sekolah di Jakarta lebih memilih makanan dengan mutu organoleptik baik yang dilihat dari warna, aroma, tekstur, dan rasa makanan dari tersebut. Sebanyak 84% siswa kelas V SD di Jakarta lebih memilih jajanan kesukaan yang memiliki rasa enak. Namun, selain jajanan yang memiliki rasa enak, keamanan makanan, gizi, dan kesehatan dari jajanan perlu diperhatikan (Sari, 2022).

Kesehatan jajanan sekolah saat ini tidak terjamin dan memungkinkan untuk terjadinya keracunan. Angka keracunan pangan pada tingkat SD di Indonesia sampai tahun 2012 mengalami peningkatan hingga mencapai 78% dilihat dari pengawasan Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM). Tahun 2020 kasus kejadian luar biasa (KLB) akibat keracunan makanan mencapai korban sebanyak 6.205 kasus keracunan dengan angka insiden kesakitan sebesar 38,56% dan kematian sebesar 0,15% (BPOM RI, 2020). Peningkatan tersebut disebabkan oleh tersebarnya makanan dengan kandungan bahan kimia berbahaya dijual secara bebas di kantin dan lingkungan sekolah (Amourisva, 2015). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa 1 dari 10 orang di dunia jatuh sakit setelah mengonsumsi makanan yang terkontaminasi yang dapat menyebabkan meninggalnya sebanyak 420.000 setiap tahunnya (World Health Organization, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan mampu menjelaskan bagaimana peningkatan pengetahuan anak terhadap pengaruh pemberian program pendidikan gizi mengenai konsumsi sayur dan kebiasaan jajan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan program pendidikan gizi "RAJA GEMAS (Gerakan Jajan Sehat dan Gemar Makan Sayur)" dilaksanakan pada 30 November 2023 pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 12.30 WIB yang bertempat di Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong KPAD 2 yang berlokasi di Jl. Manunggal, Gegerkalong, Kecamatan Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat. Populasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan anak usia sekolah yaitu 8-9 tahun. Anak usia sekolah menjadi fokus dalam kegiatan pemberian edukasi terkait pentingnya makan sayur dan jajanan sehat. Dari total populasi anak usia sekolah yaitu 80 anak, sebanyak 72 orang yang turut serta mengikuti kegiatan ini. Kriteria inklusi kegiatan pengabdian masyarakat mencakup anak-anak berusia 8-9 tahun yang dapat mengikuti kegiatan tersebut. Di sisi lain, kriteria eksklusi melibatkan anak-anak sebaya yang tidak mampu menghadiri acara tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada anak usia sekolah. Data pengetahuan mengenai pentingnya makan sayur dan jajanan sehat, diperoleh dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Materi pada tes ini berkaitan dengan materi yang telah dipaparkan sebelumnya. Target yang dicapai dalam program pendidikan gizi "RAJA GEMAS (Gerakan Jajan Sehat dan Gemar Makan Sayur)" ini yaitu memberikan edukasi kepada

218

Published by

Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI)

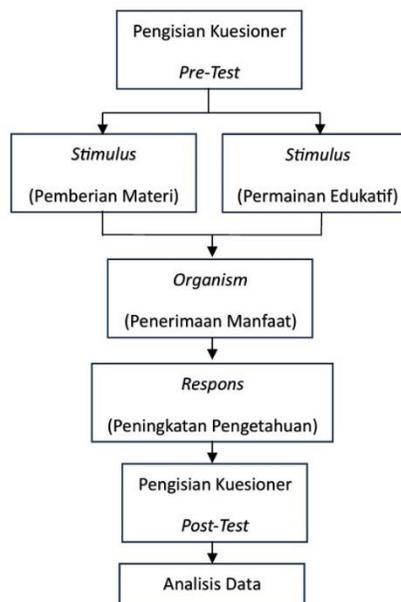
Jl. Komp Unand Padang Besi, Kec Lubuk Kilangan Kota Padang Sumatera Barat

Kode Pos 25166|Email: info@adpi-indonesia.id

Phone: +6282386622140

anak usia sekolah agar terdapat peningkatan konsumsi sayur dan menurunkan frekuensi konsumsi jajan sembarangan.

Alur pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengenalan dengan anak sekolah dasar yang merupakan sasaran kegiatan, dilanjut dengan permainan *icebreaking* dan kegiatan intervensi. Pelaksanaan intervensi ini didasarkan kepada teori S-O-R atau *Stimulus-Organism-Response* menurut Skinner (1938) yang menjelaskan bahwa perilaku seseorang merupakan respon organisme terhadap stimulus yang diterima. Adapun perilaku yang dimaksud dapat berupa perilaku terbuka atau tertutup seperti pengetahuan (Pakpahan, 2021). Stimulus dalam pengabdian masyarakat ini adalah materi edukasi yang diberikan melalui metode ceramah dengan media PowerPoint dan juga permainan interaktif yang berkaitan dengan topik. Media ini memuat materi dalam bentuk yang didominasi gambar ilustrasi dan diminimalisir tulisan yang berbentuk paragraf dengan tujuan mencegah anak merasa bosan. Adapun organisme yang dipengaruhi adalah siswa sekolah dasar, dan respon yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan. Kemudian kegiatan diakhiri dengan pengisian lembar *post-test* dan penutupan.



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan kegiatan

Berdasarkan jenis data yang didapat, pengabdian masyarakat ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji analisis deskriptif. Uji analisis deskriptif merupakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2018). Pendekatan analisis ini dilakukan melalui uji hipotesis deskriptif, dengan tujuan mengevaluasi seberapa efektif kegiatan pengabdian

masyarakat yang dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai sayuran dan jajan sehat terhadap perilaku konsumsi siswa. Analisis ini melibatkan satu variabel atau lebih, tetapi bersifat independen, sehingga tidak melibatkan perbandingan atau korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

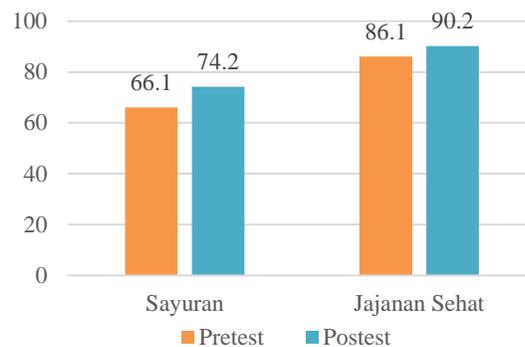
Pelaksanaan kegiatan "RAJA GEMAS" meliputi pembukaan dan perkenalan dengan anak sekolah dasar yang menjadi sasaran kegiatan, pengisian kuesioner *pre-test*, pelaksanaan *games icebreaking* yang dapat melatih fokus anak, penyampaian materi edukasi, pelaksanaan *games* untuk *me-review* kembali pematerian yang telah disampaikan, pengisian lembar kuesioner *post-test*, dan penutupan. Selama penyampaian materi, kami didampingi oleh salah satu guru yang merupakan wali di kelas tersebut. Anak-anak terlihat antusias untuk ikut berpartisipasi dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan selama pematerian. Namun, perhatian anak sempat teralihkan ketika pemateri hanya menyampaikan materi yang tidak melibatkan interaksi dengan anak, sehingga cara penyampaian juga perlu diperhatikan untuk dapat menarik perhatian anak.

Games yang dilakukan pada akhir pematerian bertujuan untuk menguji pengetahuan dan daya tangkap responden mengenai topik yang telah disampaikan. Games ini menggunakan properti bendera berwarna dan gambar dengan tujuan untuk meningkatkan ketertarikan responden. Antusias responden selama pelaksanaan cukup baik dan jawaban yang diberikan sebagian besar sudah benar. Hasil yang diharapkan dari kegiatan "RAJA GEMAS" adalah peningkatan pengetahuan melalui pemberian edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan jajanan sehat. Tingkat pengetahuan dilihat dari skor kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terbagi menjadi dua bagian yaitu sayuran dan jajanan sehat. Lembar kuesioner yang diberikan berisi pertanyaan mengenai identitas, kebiasaan konsumsi sayur, dan pengetahuan anak.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N =72)

Karakteristik	<i>f</i>	%
Usia		
9 tahun	13	18,1
10 tahun	59	81,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	43,1
Perempuan	41	56,9
Konsumsi Sayur		
Setiap Hari	34	47,2
Tidak Setiap Hari	38	52,8

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang merupakan anak kelas 4 sekolah dasar, mayoritasnya berusia 10 tahun yaitu sebanyak 59 orang (81,9%). Sebagian besar dari responden juga berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 41 orang (56,9%). Adapun berdasarkan keterangan yang diberikan oleh responden dalam kuesioner, mayoritasnya masih belum mengonsumsi sayur setiap hari (52,8%).



Gambar 2. Rata-Rata Skor Pengetahuan Responden

Berdasarkan hasil analisis grafik pada gambar 2, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden baik mengenai sayur maupun jajanan sehat. Peningkatan yang terjadi pada skor kuesioner mengenai sayur adalah sebesar 8,1 poin, sedangkan pada kuesioner jajanan sehat adalah 4.1 poin. Adapun untuk lebih membuktikan ada tidaknya perubahan pengetahuan responden melalui edukasi ini, dilakukan uji analisis statistik Wilcoxon.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sayuran	Negative Ranks	18	23.00	414.0
	Positive Ranks	39	31.77	1239.0
	Ties	15		
	Total	72		
Jajanan	Negative Ranks	17	21.74	369.5
	Positive Ranks	34	28.13	956.5
	Ties	21		
	Total	72		

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa pada kuesioner pengetahuan tentang sayur sebanyak 39 responden memiliki skor *post-test* yang lebih besar dibandingkan *pre-test* (*positive ranks*), 18 mengalami penurunan skor (*negative ranks*) dan 15 mendapatkan skor yang tetap (*ties*). Adapun pada kuesioner jajanan sebanyak 34 anak mengalami peningkatan skor. 17 mengalami penurunan, dan 21 mendapatkan skor yang sama.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

	Sayuran	Jajanan
Z	-3.316	-2.771
Asymp. Sig (2-tailed)	.001	.006

Melalui hasil yang terlampir pada tabel 3, nilai Asymp Sig.>0.05 yang bermakna hipotesis (H_a) kegiatan pengabdian masyarakat diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada pengetahuan anak sekolah dasar sebelum dan setelah pemberian edukasi atau pendidikan gizi. Hal ini menunjukkan bahwa metode dan media pembelajaran yang digunakan sudah cukup sesuai dengan sasaran.

Secara keseluruhan, hasil yang didapatkan mendukung studi terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya. Salah satu penelitian pada anak sekolah dasar di Surakarta, Jawa Tengah mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan gizi dan sikap mengenai konsumsi sayur setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode *PowerPoint* (Mahmudah dan Yulianti, 2020). Hasil yang sama juga didapatkan melalui salah satu penelitian di Jawa Barat yang mengatakan bahwa melalui edukasi gizi isi piringku menggunakan media *PowerPoint* ataupun video animasi terdapat peningkatan pengetahuan pada anak sekolah (Salsabila dkk., 2019).

Metode pematerian dengan *PowerPoint* dan cara penyampaian yang interaktif dapat meningkatkan efektivitas edukasi dan penerimaan dari sasaran anak usia sekolah. Hal ini karena media visual dan interaksi dapat menarik perhatian anak. Adapun penggunaan multimedia seperti visual dan audio dalam pendidikan gizi anak sekolah dasar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan efektivitas penyuluhan karena dapat menarik perhatian anak untuk terus fokus pada pemateri (Harsiwi dan Arini, 2020). Selain itu, media *PowerPoint* juga memiliki beberapa kelebihan di samping menarik yaitu mudah dibuat, mudah digunakan, dan tidak memakan biaya besar (Salsabila dkk., 2019).

Adapun metode edukasi menggunakan *games* seperti berupa kuis membantu meningkatkan efektivitas dari pendidikan gizi. Pada suatu penelitian yang dilakukan di Boyolali, edukasi gizi mengenai anemia yang dilakukan dengan media *game* edukasi terbukti memberikan dampak peningkatan pengetahuan pada anak sekolah dasar (Titisari, 2019). Hal ini berhubungan dengan kelebihan metode *games* yang dapat meningkatkan semangat karena konten edukasi

diberikan dengan cara yang menyenangkan sekaligus melatih kemampuan otak untuk membuat keputusan dan merasa tertantang (Rinayati dkk., 2016).



Gambar 3. Media Edukasi



Gambar 4. Media Permainan Edukatif

Kegiatan pendidikan gizi mengenai pengaruh pendidikan gizi anak terhadap konsumsi sayur dan kebiasaan jajan di SDN Gegerkalong KPAD 2 telah terlaksana dengan baik. Selain itu, para peserta kegiatan penyuluhan tampak bersemangat dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Oleh karena itu, dapat dilakukan program tindak lanjut dari kegiatan tersebut. Program tindak lanjut adalah program keberlanjutan dari program sebelumnya telah dilaksanakan. Perencanaan program tindak lanjut perlu dilakukan secara matang karena akan berpengaruh terhadap program yang akan dilakukan selanjutnya serta koordinasi dan kerja sama dengan pihak lain yang akan terlibat.

Rekomendasi kegiatan sebagai program tindak lanjut pengabdian masyarakat ini yaitu dapat bekerja sama dengan pihak sekolah sehingga melibatkan guru SDN Gegerkalong KPAD 2 dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan program tindak lanjut dapat dilakukan dengan kegiatan yang serupa untuk meningkatkan pengetahuan konsumsi sayur dan kebiasaan jajan kepada tingkat kelas yang berbeda sebagai bentuk pembelajaran mata pelajaran P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Tingkat sekolah dasar dapat memilih 6 tema utama sebagai pedoman pelaksanaan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila, meliputi gaya hidup berkelanjutan, kearifan lokal, bhinneka tunggal ika, bangunlah jiwa dan raganya, rekayasa dan teknologi dan kewirausahaan

Prosiding the 9th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 5 No. 1

Tahun 2024

Hal : 215-227

eISSN : 2746-1246

DOI : 10.47841/semnasadpi.v5i1.144

(Khosiyatika & Kusumawati, 2023). Rekomendasi kegiatan sebagai program tindak lanjut ini dapat dijadikan sumber belajar untuk pencapaian proses dan hasil pendidikan yang baik dari salah satu tema utama yaitu gaya hidup berkelanjutan. Adapun jenis kegiatan yang dilakukan, di antaranya:

A. Edukasi Konsumsi Sayur

Konsumsi sayur masyarakat Indonesia masih sangat rendah dan belum sesuai rekomendasi menurut kategori gizi seimbang berdasarkan usia, baik di perkotaan maupun di pedesaan (Riry, 2023). Menurut Pedoman Gizi Seimbang tahun 2014, anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur-sayuran sebanyak 250 gram sayur atau sebanyak 2,5 porsi yaitu setara dengan 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan (Rizqia, 2021). Oleh karena itu, pembiasaan konsumsi sayur perlu dilakukan sejak dini. Materi yang diberikan pada edukasi ini, mencakup:

- Definisi sayur
- Jenis-jenis sayur berdasarkan warna
- Kandungan zat gizi dalam sayur
- Manfaat konsumsi sayur
- Dampak kekurangan konsumsi sayur

B. Edukasi Jajanan Sehat

Jajanan yang berada di lingkungan sekolah masih banyak yang tidak terjamin kebersihan dan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya. Jajanan yang tidak sehat menimbulkan penyakit dan gangguan kesehatan, seperti kanker, keracunan, dan gangguan pertumbuhan serta perkembangan anak usia sekolah (Fauziah et al., 2023). Dengan demikian, edukasi mengenai jajanan sehat perlu dilakukan sehingga anak memiliki pengetahuan yang dapat merubah kebiasaan jajannya. Materi yang diberikan pada edukasi ini, mencakup:

- Definisi jajanan sehat
- Ciri-ciri jajanan sehat
- Dampak mengonsumsi jajanan sehat dan jajanan tidak sehat

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan latar belakang yaitu fakta yang menyatakan bahwa anak-anak jarang mengonsumsi sayur dan cenderung mengonsumsi jajanan. Maka dari itu, peneliti membuat kegiatan bernama RAJA GEMAS atau Gerakan Jajan Sehat dan Gemar Makan Sayur ini dilaksanakan untuk para siswa sekolah dasar. Kegiatan ini dilakukan dengan tahap *pre-test*, kuesioner kebiasaan makan, pemberian materi, dan *post-test*. Kedua test tersebut dilakukan agar peneliti mengetahui apakah media dan materi yang diberikan cukup efektif atau tidak.

224

Published by

Asosiasi Dosen PkM Indonesia (ADPI)

Jl. Komp Unand Padang Besi, Kec Lubuk Kilangan Kota Padang Sumatera Barat

Kode Pos 25166|Email: info@adpi-indonesia.id

Phone: +6282386622140

Prosiding the 9th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 5 No. 1

Tahun 2024

Hal : 215-227

eISSN : 2746-1246

DOI : 10.47841/semnasadpi.v5i1.144



Berdasarkan hasil dari kuesioner kebiasaan makan, terdapat 52,8% yang tidak mengonsumsi sayuran. Kemudian berdasarkan perbandingan nilai rata-rata dari *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan nilai rata-rata skor pada *post-test* yaitu sebanyak 36 responden memiliki skor pengetahuan sayur yang lebih besar dibandingkan *pre-test* serta 34 responden memiliki skor pengetahuan jajan yang lebih besar dibandingkan *pre-test*.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan pada pengetahuan anak sekolah dasar setelah pemberian Pendidikan gizi. Terdapat permainan edukasi sederhana yang dilakukan sebelum pengisian *post-test* untuk membantu ingatan dan pemahaman para siswa terkait materi yang diberikan. Tindak lanjut dari kegiatan ini yaitu pemberian materi pembelajaran oleh guru sebagai mata Pelajaran P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pihak Sekolah Dasar Negeri Gegerkalong KPAD 2 yang telah bersedia menyediakan ruang dan menjadi responden dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan wawasan baru dan menjadi landasan bagi pengabdian di masa depan.

REFERENSI

- Amaliah, N. (2021). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Pencegahan COVID-19. *Science Education and Learning Journal*, 1(1 (Mei)), 16-23.
- Amourisva, Syafiq A. 2015. Kontradiksi Kebiasaan Jajan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Majority*, 4 (8), 143-146.
- Fauziah, A., Kasmia, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953-960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Harsiwi, U. B., & Arini, L. D. D. (2020). Pengaruh pembelajaran menggunakan media pembelajaran interaktif terhadap hasil belajar siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 1104-1113.
- Hong, S. A., & Piaseu, N. (2017). Prevalence and determinants of sufficient fruit and vegetable consumption among primary school children in Nakhon Pathom, Thailand. *Nutrition Research and Practice*, 11(2), 130-138. <https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.2.130>
- Iklima, Nurul. 2017. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5 (1), 8-17.

Prosiding the 9th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 5 No. 1

Tahun 2024

Hal : 215-227

eISSN : 2746-1246

DOI : 10.47841/semnasadpi.v5i1.144



- Khosiyatika, K., & Kusumawati, E. R. (2023). Implementasi Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) pada Kurikulum Merdeka di SD Muhammadiyah Plus Kota Salatiga. ... on Islamic Education, 3, 75–82. <http://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/ICIE/article/view/572>
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar. *Warta LPM*, 24(1), 11-19.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(1), 71–76. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%p>
- Oktaviasari, D. I., Susilowati, I., Wismaningsih, E. R., Nurkhalim, R. F., Jayanti, K. D., Jayanto, D. L., ... & Kristianingsih, I. (2021). GIZI SEIMBANG UNTUK TUMBUH KEMBANG PADA REMAJA. In Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., ... & Maisyarah. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Rinayati, R., Mulyono, M., & Wahyuning, S. (2016). Keefektifan Game Edukasi Gizi Sebagai Media Promosi Gizi Anak Sekolah Di Mi Nurul Islam. *VISIKES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2).
- Riry, R. B. (2023). Edukasi Gemar Makan Sayur Strategi Penanggulangan Kelompok Risiko Stunting di Daerah Pesisir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Arumbai*, 1(1), 81–89.
- Rizqia, F. (2021). Edukasi Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak-Anak Usia Sekolah dan Pengelola Panti YPMS Pamulang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 128–132.
- Salsabila, S. T., Rahmat, M., Suprihartono, F. A., Gumilar, M., Ni'mah, E. S., & Jannah, E. W. (2019). Edukasi dengan media video animasi dan powerpoint meningkatkan pengetahuan dan asupan konsumsi sayur dan buah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 183-190.
- Sari, D. (2022). The Effect of Counseling on the Behavior of Preventing Snacking Outside the State School Cateria 060925 Medan Amplas District. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 2615–109.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta
- Titisari, N. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Game Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Siswa SDIT Al-Falaah Sambi Boyolali. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Prosiding the 9th Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri

Vol. 5 No. 1

Tahun 2024

Hal : 215-227

eISSN : 2746-1246

DOI : 10.47841/semnasadpi.v5i1.144

Utari, L. D., Ernalina, Y., & Suyanto, S. (2016). Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada siswa sekolah dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai (Doctoral dissertation, Riau University).

WHO. (2003). Fruit and Vegetable Promotion Initiative. World Health Organization. Geneva.

