

PENYULUHAN KESEHATAN MANFAAT BUAH DAN SAYUR DI SD NEGERI 1 TALLUNGLIPU TAHUN 2024

Olgrid Algarini Allo¹, Adriana Mapandin², Yenni Apricilia³

Institut Toraja Raya Indonesia ^{1,2,3}

olgridalgariniallo@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Makanan merupakan faktor yang menentukan kesehatan individu. Oleh karena itu, ketika kita makan hendaknya memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan bukan hanya mengacu pada kesukaan. Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan yaitu kurangnya mengonsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh sehingga dapat mengakibatkan kekebalan tubuh menurun dan kesehatan terganggu. Vitamin juga berfungsi untuk melancarkan metabolisme tubuh seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K.

Kegiatan tahap pelaksanaan dimulai dengan survei lapangan ke SDN 1 Tallunglipu. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 6 Mei 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan para guru di SDN SDN 1 Tallunglipu. Tanggal pelaksanaan pada tanggal 10 Mei 2024 Pukul 09.00 Wita sampai pukul 11.30 Wita. Tempat pelaksanaan di SDN 1 Tallunglipu.

Kegiatan ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen program studi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024.

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan Program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme siswa-siswa SD ketika mengikuti penyuluhan dan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan saat games tentang manfaat buah dan sayur.

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang manfaat buah dan sayur di SDN 1 Tallunglipu.

Kata kunci: Buah, Sayur, Siswa, SD

Abstract (English)

Food is a factor that determines individual health. Therefore, when we eat we should choose food that suits our body's needs and not just based on our preferences. One of the problems related to eating behavior is the lack of consuming fruit and vegetables. If there is a deficiency in consuming fruit and vegetables, it will cause the body to lack nutrients such as vitamins, minerals, fiber and an imbalance in the body's acid base, which can result in decreased immunity and impaired health. Vitamins also function to smooth the body's metabolism, such as vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, and vitamin K.

The implementation phase activities began with a field survey at SDN 1 Tallunglipu. The field survey was carried out by the service team on May 6 2024. The service team held

discussions with the teachers at SDN SDN 1 Tallunglipu. The implementation date was May 10 2024 at 09.00 WITA until 11.30 WITA. The place of implementation was at SDN 1 Tallunglipu.

This activity is one of a series of community service activities carried out by a team of lecturers from the Toraja Raya Indonesia Institute of Nursing Profession study program in 2024. This program ran smoothly according to the program design and ended on time. The success of this program can also be seen from the enthusiasm of elementary school students when taking part in counseling and when answering questions given during games about the benefits of fruit and vegetables.

Community service activities have been carried out in the form of health education about the benefits of fruit and vegetables at SDN 1 Tallunglipu.

Keywords: Fruit, Vegetables, Students, Elementary School

**Correspondent Author :*

Email : olgridalgariniallo@gmail.com

PENDAHULUAN

Di Indonesia buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan disetiap daerah memiliki buah atau sayur sebagai ciri khas untuk daerah tersebut, misalnya kota Malang merupakan daerah penghasil apel dengan rasa yang spesifik yaitu rasa asam yang mendominasi, sehingga setiap apel yang ditanam di Malang mempunyai nama Apel Malang. Buah dan sayur memiliki peranan yang sangat besar bagi tubuh kita yaitu sebagai sumber vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh yang berfungsi sebagai zat pengatur. Buah dan sayur dengan beraneka jenis dan warna yang beranekaragam dapat saling melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita. Disamping itu, salah satu bahan pangan yang banyak mengandung serat terdapat pada buah dan sayur. Serat mempunyai peranan dalam proses pencernaan yang sangat penting. Serat melancarkan pencernaan, bahkan pada mereka yang menderita kelebihan gizi, serat dapat mencegah dan mengurangi resiko penyakit akibat kegemukan (Jahari dan Sumarno, 2011).

Sekretaris Direktorat Jenderal Hortikultura Kementerian Pertanian, Sri Kuntarsih pada tanggal 14 Juni 2010 yang diliput oleh situs Republika Online, menuturkan, tingkat konsumsi sayuran rakyat Indonesia termasuk yang paling rendah di dunia. Rakyat Indonesia hanya mengonsumsi 35 kilogram sayuran per kapita per tahun. Angka itu jauh lebih rendah dengan angka konsumsi sayuran yang dianjurkan organisasi pangan dan pertanian dunia (*Food and Agriculture Organization/FAO*), yaitu 75 kilogram per kapita per tahun. Rendahnya konsumsi sayuran masyarakat mengakibatkan penyakit pencernaan dan sembelit yang bisa fatal bagi kesehatan (Anonim, 2010).

Secara umum anak-anak Indonesia lebih sulit mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan anak-anak negara maju. Mereka selalu menghindari menu makanan yang justru dianggap sangat penting bagi tubuh yaitu sayur-sayuran, karena itu pendidikan dan penyuluhan gizi penting sekali peranannya dalam usaha memperbaiki gizi masyarakat, khususnya perbaikan gizi bayi dan anak-anak balita (Winarno, 2010).

Menyuruh anak makan sayur mungkin menjadi hal yang sulit bagi kebanyakan ibu di Indonesia. Keadaan ini berbeda dengan di negara maju, sejak kecil anak-anak telah mendapat pendidikan gizi secara teratur. Melalui pelajaran di kelas dan program makan siang di sekolah (*school lunch*), anak-anak dididik supaya memahami dan mempraktikkan pedoman gizi seimbang. Dengan pedoman itu, hampir setiap hari mereka diingatkan agar menyukai beragam jenis makanan,

terutama jenis sayuran dan buah-buahan (Nuryati, 2010).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan didapatkan bahwa siswa yang bersekolah di SD Negeri 1 Tallunglipu berjumlah 247 siswa, dimana disekitar lingkungan sekolah banyak dijual makanan yang tidak sehat baik dari hygienya maupun keamanan jajanan tersebut. Jajanan yang tersedia di sekitar sekolah pun dapat merusak selera makan dari anak-anak tersebut, karena didominasi dengan rasa asin yang berasal dari MSG (*Mono Sodium Glutamat*), rasa manis yang berasal dari pemanis buatan dan sebagainya.

Untuk mencegah agar para generasi bangsa tidak salah asupan gizi dan berpengaruh terhadap proses belajar mengajar salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah dilengkapi dengan poster tentang buah dan sayuran. Penyuluhan dilakukan agar sasaran dapat berpartisipasi aktif dan memberikan umpan balik terhadap materi penyuluhan..

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke SDN 1 Tallunglipu. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 6 Mei 2024. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan para guru di SDN 1 Tallunglipu.

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kepala SDN 1 Tallunglipu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari. Tanggal pelaksanaan kegiatan pada tanggal 10 Mei 2024 Pukul 09.00 Wita sampai pukul 11.30 Wita. Tempat pelaksanaan di SDN 1 Tallunglipu.

Agar kegiatan yang dilakukan ini dapat berjalan efektif, susunan kegiatan penyuluhan dikemas semenarik mungkin sehingga dapat menarik minat dari murid-murid SD yang dijadikan sebagai sasaran program. Selanjutnya melakukan penyuluhan manfaat buah dan sayur yang dikemas dalam poster dimana lebih banyak menggunakan gambar. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan hiburan berupa pertanyaan-pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan. Bagi yang menjawab benar maka akan diberikan hadiah berupa bolpoin. Bagi yang tidak mendapat kesempatan untuk menjawab pertanyaan, tetap diberikan hadiah bolpoin yang telah disiapkan oleh penyuluh. Kegiatan ditutup dengan penyerahan sekaligus pemasangan poster dan spanduk yang berisi ajakan **“Ayo Makan Buah dan Sayur”**.

b. Solusi yang di tawarkan

Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait peningkatan pemahaman siswa tentang makan sayur dan buah di SDN 1 Tallunglipu. Pertama adalah perlunya mengedukasi siswa SDN 1 Tallunglipu, mengenai pentingnya manfaat buah dan sayur. Selain itu manfaat yang dirasakan juga adalah terciptanya kebiasaan menjaga kesehatan sejak usia dini sehingga akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di kabupaten Toraja Utara. Solusi kedua adalah pemberian poster yang sudah dirancang semenarik mungkin yang berisi ajakan **“Ayo Makan Buah dan Sayur”**.

c. Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Tanggal Pelaksanaan	: 10 Mei 2024
Pukul	: 09.00 Wita - selesai
Tempat Pelaksanaan	: SDN 1 Tallunglipu

d. Rundown Kegiatan

Adapun Susunan acara Program Penyuluhan Manfaat Sayur dan Buah yang dilangsungkan di SDN 1 Tallunglipu adalah sebagai berikut :

Kelas 1-3

Waktu	Kegiatan	Durasi	Keterangan
07.00-08.00	Sudah sampai di SD + Persiapan Ruang	1 jam	Siapkan LCD, ambil air, dll
08.00-08.30	Penyuluhan tentang Manfaat makan sayur dan buah	30 menit	TIM
08.40-09.10	Games + Hiburan	30 menit	TIM
09.10-09.40	Penyerahan Poster yang berisikan berisi ajakan “ Ayo Makan Buah dan Sayur ”.	30 menit	TIM

e. Jon Desk Tim Pelaksanaan

No	Nama Tim	Keterangan
1	Olgrid Algarini Allo	Ketua Tim
2	Adriana Mapandin	Anggota
3	Yenni Apricilia	Mahasiswa

Keterangan: Penyuluhan Manfaat Buah dan Sayur dilangsungkan di dalam ruangan kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Program ini berlangsung lancar sesuai dengan rancangan program dan berakhir tepat waktu. Keberhasilan program ini juga dapat dilihat dari antusiasme murid-murid SD Negeri 1 Tallunglipu ketika mengikuti penyuluhan dan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan saat memaparkan manfaat sayur dan buah.

B. Luaran

Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membuat artikel hasil pengabdian kepada masyarakat tentang manfaat sayur dan buah. Artikel ini akan diterbitkan dalam jurnal Pengabdian Kesehatan Promotif oleh Institut Toraja Raya Indonesia.

KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi Profesi Ners Institut Toraja Raya Indonesia. Kegiatan pengabdian berjudul penyuluhan kesehatan tentang manfaat sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Jahari dan Sumarno, 2011. *Epidemiologi Konsumsi Serat Di Indonesia*. **Journal of the Indonesia Nutrition Assosistion**. Volume XXV hal: 37-56.
- Jensen, B. 2012. **Khasiat Jus Cara Alami Hidup Lebih Sehat Dan PanjangUmur**, Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta.
- Luice, S, 2008. **Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat**, Ghalia Indonesia, Bogor.
- Manurung, S, 2010. **Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Penyediaan Menu Seimbang Untuk Balita Di Desa Ramunia- I Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2010**, Skripsi FKM USU, Medan.
- Rajagukguk, T, 2010. **Pengaruh Promosi Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Prilaku Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Medan Baru Tahun 2009**, Skripsi FKM USU, Medan.
- Suhardjo, 2012. **Berbagai Cara Pendidikan Cizi**, Bumi Aksara, Jakarta.
- Sumoprastowo, R.M, 2009. **Memilih dan Menyimpan Sayur-Mayur, Buah-Buahan, Dan Bahan Makanan**, Bumi Aksara, Jakarta.
- Wirakusumah, E.S, 2008 **Buah Dan Sayur Untuk Terapi**, Penebar Swadaya, Jakarta.
- Anonim, 2010. *Buah dan Sayur Ditarget Mengurangi Konsumsi Beras*. <http://JawaPosNationalNetwork.com>. Diakses tanggal 29 Maret 2016.
- _____, 2010. *Tingkatkan Konsumsi Buah dan Sayur*. <http://KoranJakarta.com>. Diakses tanggal 29 Maret 2016.
- _____, 2010. *Konsumsi Sayuran Rakyat Indonesia Masih Rendah*. <http://www.RepublikaOnline.co.id>. Diakses tanggal 29 Maret 2016.
- Herminingsih, A. 2008. *Manfaat Serat Dalam Menu Makanan*. <http://www.DigilabMercubuana.ac.id>

DOKUMENTASI



