



## Edukasi Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di UPT SDN 060831

### Education About Vegetable And Fruit Consumption For School Children At UPT SDN 060831

Izmi Arisa Putri Lubis<sup>1\*</sup>, Athira Demitri<sup>2</sup>, Balqis Nurmauli Damanik<sup>3</sup>, Intan Fadilah Hasanah<sup>4</sup>, Juwita Diah Indriyani<sup>5</sup>

<sup>1,2,4,5</sup> Program Studi S1 Gizi, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

<sup>2</sup> Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, Medan

\*Email@korespondensi : [izmiaris@gmail.com](mailto:izmiaris@gmail.com)

Alamat: Jalan Kapten Sumarsono No.107, Kelurahan Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20124

#### Article History:

Received: April 30, 2024

Accepted: Mei 30, 2024

Published: Mei 31, 2024

**Keywords:** Nutrition education, vegetable and fruit consumption, school children, child health, healthy eating habits, UPT SDN 060831

**Abstract:** This community service program aims to raise awareness and knowledge about the importance of consuming vegetables and fruits among school children at UPT SDN 060831. Through a series of educational activities including lectures, interactive discussions, and hands-on practices, the program strives to instill healthy eating habits in students. The approach employed involves enjoyable and participatory learning methods to ensure that students not only understand the nutritional benefits of vegetables and fruits but are also motivated to change their eating patterns. The results of this program show a significant increase in students' nutritional knowledge and positive changes in their vegetable and fruit consumption behavior. Additionally, this program is expected to have a long-term impact in creating a school environment that more strongly supports healthy eating habits.

**Abstrak.** Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah di kalangan anak sekolah di UPT SDN 060831. Melalui serangkaian kegiatan edukatif yang mencakup ceramah, diskusi interaktif, dan praktik langsung, program ini berusaha menanamkan kebiasaan makan sehat pada siswa. Pendekatan yang digunakan mencakup metode pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif untuk memastikan siswa tidak hanya memahami manfaat gizi dari sayur dan buah, tetapi juga termotivasi untuk mengubah pola makan mereka. Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai gizi serta perubahan positif dalam perilaku konsumsi sayur dan buah. Selain itu, program ini juga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih mendukung kebiasaan makan sehat.

**Kata Kunci:** Edukasi gizi, konsumsi sayur dan buah, anak sekolah, kesehatan anak, kebiasaan makan sehat, UPT SDN 060831

## PENDAHULUAN

Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak, untuk itu penting untuk menciptakan pola hidup sehat sejak dini. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak anak sekolah bahwa konsumsi sayur dan buah di kalangan anak sekolah masih rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan mengenai manfaat sayur dan buah, preferensi makanan yang tidak

\* Izmi Arisa Putri Lubis, [izmiaris@gmail.com](mailto:izmiaris@gmail.com)

sehat, serta keterbatasan akses terhadap sayur dan buah segar[1–3]. hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mereka dalam jangka pendek maupun panjang.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di banyak negara, termasuk Indonesia, masih kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sebuah studi oleh World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa pola makan yang tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi sayur dan buah, menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular di kalangan anak-anak[4]. Di Indonesia, Penelitian Oleh Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak-anak masih jauh di bawah rekomendasi harian [5].

Intervensi pendidikan gizi merupakan strategi penting yang dirancang untuk memberikan pengetahuan dan mempromosikan pilihan makanan sehat di kalangan individu dan komunitas [6]. pada penelitian di Malaysia juga menyatakan bahwa efektifitas dalam mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan anak sekolah dapat berkontribusi lebih jauh dalam mencegah masalah malnutrisi, meningkatkan kinerja kognitif, dan meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan di kalangan anak sekolah [7].

Pemberian edukasi mengenai pengetahuan tentang gizi yang ditanamkan sejak dini terutama pada usia sekolah diharapkan dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan yang baik yang nantinya perubahan perilaku yang didasarkan pengetahuan, kesadaran dan sikap positif dapat berkontribusi terhadap tercapainya status gizi yang baik[8,9]. Edukasi mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah perlu ditingkatkan untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. beberapa penelitian menunjukkan bahwa program edukasi gizi di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap konsumsi sayur dan buah, yang pada akhirnya dapat meningkatkan asupan harian mereka[10]. terdapat penelitian yang menunjukkan ada perbedaan sikap konsumsi sayur dan buah antara siswa setelah diberikan edukasi gizi dengan media ceramah dan media video animasi [11].

Pada penelitian yang lainnya juga menemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar dengan memberikan edukasi menggunakan media leaflet [12]. melalui pengabdian masyarakat yang fokus pada edukasi konsumsi sayur dan buah di sekolah dasar, diharapkan dapat terbentuk pola makan sehat yang berkelanjutan. program ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan anak-anak tetapi juga membangun dasar yang kuat untuk generasi mendatang yang lebih sehat dan produktif.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di UPT SDN 060831 Medan dilakukan dengan pemberian edukasi tentang konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar dalam upaya untuk peningkatan konsumsi sayur dan buah. kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

a. Tahap Persiapan

Sebelum edukasi dilakukan, panitia pelaksana mengumpulkan siswa/i dikelas, dibantu oleh kepala sekolah, walikelas dan guru, serta persiapan peralatan yang dibutuhkan saat melakukan penyuluhan

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksana kegiatan memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kedatangannya kepada siswa/i. selanjutnya pelaksanaan edukasi mengenai memulai edukasi dengan menjelaskan konsumsi sayur buah melalui leaflet. pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit, dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengonsumsi sayur dan buah.

## **HASIL**

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dilaksanakan Pada Tanggal 29 Mei 2024 di UPT SDN 060831. proses pengabdian ini telah mendapatkan izin dari kepala sekolah UPT SDN 060831. dosen dan mahasiswa melaksanakan edukasi pada pukul 09.30 – 11.00 wib. kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa dan siswi kelas V dan VI yang berjumlah 24 orang.

Pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengenal manfaat buah dan sayur untuk kesehatan jenis-jenis buah dan sayur, serta jumlah porsi yang tepat untuk dikonsumsi setiap harinya. setelah sesi tanya jawab berakhir, maka pelaksana kegiatan menutup penyuluhan. kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada siswa.

## **DISKUSI**

pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dilaksanakan Pada Tanggal 29 Mei 2024 Di UPT SDN 060831. Proses pengabdian ini telah mendapatkan izin dari kepala sekolah upt sdn 060831. dosen dan mahasiswa melaksanakan edukasi pada pukul 09.30 – 11.00 wib. kegiatan pengabdian ini diikuti oleh siswa dan siswi kelas V dan VI yang berjumlah 24 Orang. Pelaksana kegiatan memberikan edukasi selama kurang lebih 60 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Pada sesi ini, 5 siswa mengajukan pertanyaan dan berdiskusi pengalaman mereka dalam mengenal manfaat buah dan sayur untuk kesehatan jenis-jenis buah dan sayur, serta jumlah porsi yang tepat untuk dikonsumsi setiap harinya. setelah sesi tanya jawab berakhir, maka pelaksana kegiatan menutup penyuluhan. kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi foto bersama dan pembagian souvenir kepada siswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan berfokus pada edukasi konsumsi sayur dan buah pada anak UPT SDN 060831 memiliki banyak manfaat tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti penurunan kekebalan tubuh, risiko lebih tinggi terkena penyakit kronis dan kurangnya energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari.

Berikut adalah beberapa manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut:

- a. Peningkatan kesadaran kesehatan dan pengetahuan yang lebih baik

Kegiatan edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa-siswi mengenai manfaat sayur dan buah, serta pentingnya untuk konsumsi sayur dan buah setiap hari dengan porsi yang seimbang. siswa-siswi menjadi lebih sadar akan peran penting sayur dan buah dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh mereka.

- b. Perubahan gaya hidup sehat

Edukasi tentang konsumsi sayur dan buah akan mendorong siswa-siswi untuk mengenali dan memilih makanan yang lebih sehat setiap harinya, menggantikan makanan tidak sehat dengan pilihan yang lebih baik seperti sayur dan buah segar. ini membantu mereka membangun kebiasaan makan sehat sejak dini.

- c. Peningkatan kualitas hidup

dengan meningkatnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, anak-anak menjadi lebih terlindungi dari risiko penyakit kronis di kemudian hari. sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang membantu mencegah penyakit tidak menular. tubuh yang sehat mendukung aktivitas sehari-hari dan

meningkatkan konsentrasi belajar siswa di sekolah, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa mendatang.

### **Faktor penghambat dan pendukung dalam pengabdian masyarakat**

Selama proses pelaksanaan pengabdian tidak ditemukan hambatan bahkan berlangsung dengan lancar dan diterima dengan baik oleh kepala sekolah, guru-guru dan siswa-siswi UPT SDN 060831.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah sukses dilaksanakan pada Tanggal 29 Agustus 2024 di UPT SDN 060831. Siswa –Siswi UPT SDN 060831 telah diberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, serta manfaat kesehatannya. mereka juga belajar tentang jumlah porsi sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa – siswi untuk bisa mengubah kebiasaan makan sayur dan buah dimulai dari sejak dini sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan. hasil dari kegiatan ini terwujud dalam bentuk publikasi jurnal pengabdian masyarakat. dalam menjaga keberlanjutan edukasi tentang kesehatan ini, sangat disarankan untuk merencanakan program lanjutan yang relevan seperti kompetisi memasak sehat untuk anak-anak, hari makan sehat dimana seluruh siswa didorong untuk membawa dan mengonsumsi bekal sehat dari rumah. dengan langkah – langkah ini pesan mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang dapat terus disebarluaskan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **DAFTAR REFERENSI**

- Łuszczki E, Sobek G, Bartosiewicz A, Baran J, Weres A, Dereń K, Et Al. Analysis Of Fruit And Vegetable Consumption By Children In School Canteens Depending On Selected Sociodemographic Factors. *Med* 2019;55. <https://doi.org/10.3390/Medicina55070397>.
- Rasmussen M, Krølner R, Klepp Ki, Lytle L, Brug J, Bere E, Et Al. Determinants Of Fruit And Vegetable Consumption Among Children And Adolescents: A Review Of The Literature. Part I: Quantitative Studies. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006;3:1–19. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-22>.
- Stadlmayr B, Trübswasser U, McMullin S, Karanja A, Wurzinger M, Hundscheid L, Et Al. Factors Affecting Fruit And Vegetable Consumption And Purchase Behavior Of Adults In Sub-Saharan Africa: A Rapid Review. *Front Nutr* 2023;10. <https://doi.org/10.3389/Fnut.2023.1113013>.

- Who. Noncommunicable Diseases: Childhood Overweight And Obesity. 2020. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018.
- Haruto A. Impact Of Nutrition Education On Physical Fitness In School-Aged Children In Japan. *Int J Phys Educ Recreat Sport* 2023;1:37–47. <https://doi.org/10.47604/Ijpers.2146>.
- Teo Ch, Chin Ys, Lim Py, Masrom Sah, Shariff Zm. School-Based Intervention That Integrates Nutrition Education And Supportive Healthy School Food Environment Among Malaysian Primary School Children: A Study Protocol. *Bmc Public Health* 2019;19:1427. <https://doi.org/10.1186/S12889-019-7708-Y>.
- Maidelwita Y, Arifin Y. Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *J Pengabd Masy Bangsa* 2023;1:710–5. <https://doi.org/10.59837/Jpmba.V1i6.241>.
- Wiradnyani Laa, Dkk. Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. *Kemendikbud Ri* 2019:1–134.
- Evans Cel, Christian Ms, Cleghorn Cl, Greenwood Dc, Cade Je. Systematic Review And Meta-Analysis Of School-Based Interventions To Improve Daily Fruit And Vegetable Intake In Children Aged 5 To 12 Y. *Am J Clin Nutr* 2012;96:889–901. <https://doi.org/10.3945/Ajcn.111.030270>.
- Azhari Ma, Fayasari A. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. *Action Aceh Nutr J* 2020;5:55. <https://doi.org/10.30867/Action.V5i1.203>.
- Khairunnisa A, Manjilala, Ipa A, Adam A. Peningkatan Pengetahuan Siswa Sd Tentang Manfaat Buah Dan Sayur Dengan Menggunakan Media Leaflet. *Media Gizi Pangan* 2023;30:168–76. <https://doi.org/10.32382/Mgp.V30i2.350>.