



MENINGKATKAN PREFERENSI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK MELALUI EDUKASI KESEHATAN DI BIMBEL CALISTUNG PERIGI BARU TANGERANG SELATAN

Tantri Wenny Sitanggang, Dewi Anggraini*, Siti Melica Febriana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ichsan Satya, Jl. Jombang Raya No.41, Jombang, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten 15414, Indonesia

*dewie.sj05@gmail.com

ABSTRAK

Pada usia dini, konsumsi buah dan sayur yang memadai penting untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa hampir 95,5% dari penduduk di bawah usia 10 tahun di Indonesia mengalami kekurangan dalam konsumsi buah dan sayur. Di DKI Jakarta, sekitar 90,6% anak-anak usia di bawah 10 tahun juga menghadapi masalah serupa. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan preferensi anak-anak Taman Kanak-Kanak (TK) terhadap konsumsi buah dan sayur melalui program penyuluhan gizi yang dilaksanakan pada Anak Taman Kanak-Kanak berjumlah 38 siswa. Metode yang digunakan meliputi presentasi, aktivitas mencicipi, permainan edukatif, dan evaluasi pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam preferensi anak-anak terhadap buah dan sayur setelah intervensi. Simpulan penelitian ini mendukung pentingnya pendidikan gizi dalam membentuk pola makan sehat sejak dini di sekolah-sekolah.

Kata kunci: konsumsi buah dan sayur; pendidikan gizi; preferensi makanan sehat

INCREASING FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION PREFERENCE IN KINDERGARTEN CHILDREN THROUGH HEALTH EDUCATION AT CALISTUNG BIMBEL PERIGI BARU, SOUTH TANGERANG

ABSTRACT

At an early age, adequate fruit and vegetable consumption is important for children's health and development. Riskesdas (2018) data shows that almost 95.5% of the population under the age of 10 in Indonesia has a deficiency in fruit and vegetable consumption. In DKI Jakarta, around 90.6% of children under the age of 10 also face similar problems. This community service aims to improve the knowledge and preferences of kindergarten children towards fruit and vegetable consumption through a nutrition counselling programme implemented on 38 kindergarten children. The methods used included presentations, tasting activities, educational games, and pre-test and post-test evaluations. Results showed a significant increase in children's preference for fruits and vegetables after the intervention. The conclusion of this study supports the importance of nutrition education in shaping healthy eating patterns from an early age in schools.

Keywords: fruit and vegetable consumption; healthy food preferences; nutrition education

PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayur yang cukup sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak. Menurut data Riskesdas (2018), hampir 95,5% dari penduduk di bawah usia 10 tahun di Indonesia mengalami kekurangan dalam konsumsi buah dan sayur. Di DKI Jakarta sendiri,

sekitar 90,6% anak-anak di bawah usia 10 tahun juga menghadapi masalah serupa (Natassa et al., n.d.). Situasi ini terkait dengan perubahan dalam pola makan anak-anak yang cenderung memilih makanan tinggi energi namun rendah serat, yang dapat menyebabkan peningkatan kasus obesitas dan penyakit degeneratif (Oktavani Banjarnahor et al., n.d.) Kebiasaan makan pada usia anak akan mempengaruhi kebiasaan makan saat menjadi dewasa, sehingga sangat penting untuk membiasakan makan sayur dan buah sejak dini (Hidayati et al., n.d.). Penyebaran melalui edukasi gizi sejak dini pada anak-anak akan menumbuhkan rasa cinta terhadap makanan bergizi. Hal ini akan membuat anak tidak akan merasa terpaksa untuk makan makanan bergizi karena mereka sudah mengerti bahwa makanan bergizi dibutuhkan oleh tubuh mereka. Pemberian edukasi paling efektif diberikan pada anak berusia dua hingga enam tahun. Edukasi tersebut tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di lembaga pendidikan termasuk usia dini (PAUD). Peran pendidikan gizi di sekolah memiliki peran yang penting terbukti adanya konsep rencana pembelajaran yang disusun ke dalam suatu tema yang diimplementasikan kedalam bentuk (Nuriza Pratiwi & Farhani, n.d.)

Pendidikan gizi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur. Menurut penelitian oleh Nur Intania Sofianita, Elfita Meiyetriani, dan Firlia Ayu Arini (2018), intervensi pendidikan gizi melalui media seperti poster, leaflet, dan booklet dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak-anak terhadap gizi seimbang. Studi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap anak-anak setelah diberikan penyuluhan gizi. (Sofianita et al., 2018) Pendidikan gizi pada anak-anak perlu dilakukan dengan cara yang menarik dan interaktif. Penggunaan media visual seperti poster dan leaflet dapat membantu anak-anak memahami informasi dengan lebih baik. Selain itu, melibatkan anak-anak dalam aktivitas praktis seperti memilih dan mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan (Widhi et al., n.d.).

Menurut Health Belief Model, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap ancaman kesehatan dan manfaat dari tindakan pencegahan. Dengan meningkatkan pengetahuan anak-anak tentang manfaat konsumsi buah dan sayur serta risiko kesehatan dari pola makan yang tidak sehat, diharapkan anak-anak akan lebih termotivasi untuk mengubah kebiasaan makan mereka (Tucunduva Philippi et al., 2016). Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan preferensi anak-anak TK terhadap konsumsi buah dan sayur melalui program penyuluhan gizi. Secara spesifik, tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman anak-anak tentang manfaat buah dan sayur bagi Kesehatan, meningkatkan sikap positif anak-anak terhadap konsumsi buah dan sayur dan mendorong kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak sejak dini. Manfaat dari pengabdian masyarakat diantaranya memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi anak-anak tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur, membantu meningkatkan kesehatan anak-anak melalui pola makan yang lebih sehat. Dan memberikan rekomendasi praktis untuk implementasi program penyuluhan gizi di sekolah-sekolah.

METODE

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2024 di di Bimbel Calistung Perigi Baru Tangerang Selatan. Kegiatan melibatkan sasaran/ peserta sebanyak 38 orang anak Taman Kanak-kanak. Kegiatan dilaksanakan dengan beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian Universitas Ichsan Satya membuat proposal kegiatan, mengajukan mengajukan perizinan untuk tempat kegiatan pengabdian. Selain itu, tim pengabdian juga mempersiapkan materi dan menyusun menu yang akan disampaikan pada kegiatan pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan materi terkait preverensi konsumsi makan sayur dan buah. Bentuk kegiatan penyuluhan tentang manfaat buah dan sayur menggunakan kartu gambar untuk memvisualisasikan jenis-jenis buah dan sayur serta kandungan nutrisinya dilanjutkan aktivitas mencicipi buah dan sayur. Dilanjutkan dengan diskusi dilakukan tentang rasa dan manfaat kesehatan dari buah dan sayur yang mereka cicipi.

3. Tahap Evaluasi

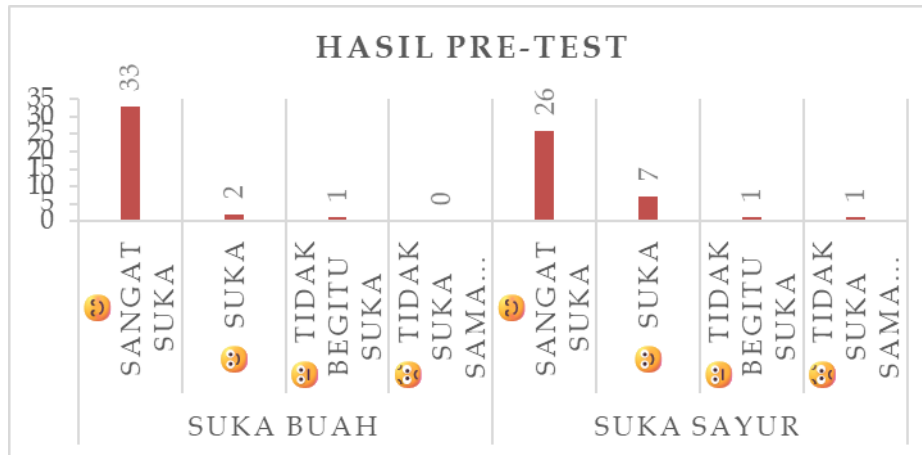
Tahap terakhir adalah evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian sesuai dengan tujuan. Pada akhir penyampaian materi siswa diberikan soal post-test yang bertujuan untuk mengetahui apakah siswa sudah memahami apa yang telah disampaikan oleh pemateri.



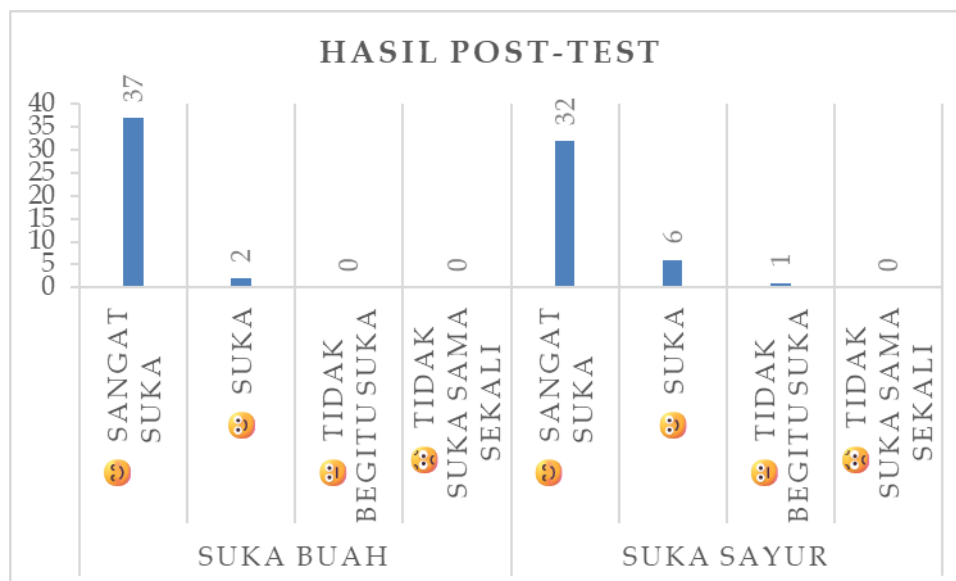
Gambar 1. Jenis Buah dan Sayur yang akan dicicipi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian pre-test dan post-test kepada anak-anak bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan preverensi konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Terdapat 38 anak usia 6-7 tahun yang mengikuti kegiatan ini. Berikut adalah hasil pre-test dan post-test mengenai preferensi anak-anak terhadap buah dan sayur yang ditampilkan dalam grafik:



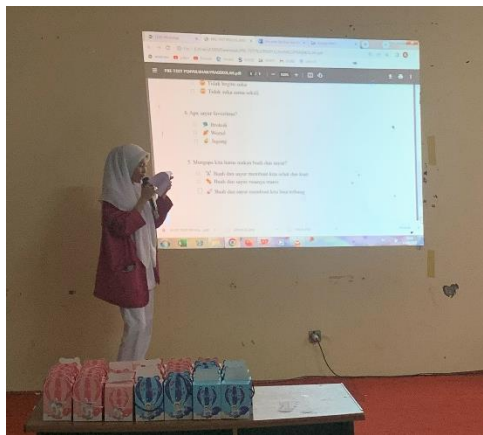
Bagan 1. Grafik Hasil Pre-Test Suka Buah & Sayur



Bagan 2. Grafik Hasil Post-Test Suka Buah & Sayur

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan preferensi anak-anak terhadap buah dan sayur setelah mengikuti program penyuluhan. Pada pre-test, 33 anak (86,8%) menyatakan sangat suka buah, dan angka ini meningkat menjadi 37 anak (97,4%) pada post-test. Jumlah anak yang menyatakan suka buah tetap pada 2 anak (5,3%) dari pre-test ke post-test. Tidak ada anak yang menyatakan tidak begitu suka atau tidak suka sama sekali terhadap buah pada post-test. Untuk sayur, jumlah anak yang menyatakan sangat suka meningkat dari 26 anak (68,4%) pada pre-test menjadi 32 anak (84,2%) pada post-test. Anak yang menyatakan suka sayur sedikit menurun dari 7 anak (18,4%) pada pre-test menjadi 6 anak (15,8%) pada post-test. Jumlah anak yang tidak begitu suka tetap satu, dan tidak ada anak yang menyatakan tidak suka sama sekali terhadap sayur pada post-test. Peningkatan preferensi terhadap buah dan sayur ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang dilakukan efektif dalam mengubah sikap anak-anak terhadap konsumsi buah dan sayur. Pendidikan gizi memainkan peran penting dalam membentuk pola makan yang sehat pada anak-anak, seperti yang terlihat dari peningkatan yang signifikan pada preferensi mereka setelah intervensi.

Penelitian oleh Sofianita et al. (2018) juga menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak-anak terhadap pola makan sehat. Penelitian tersebut menemukan peningkatan pengetahuan sebesar 12,17%, sikap sebesar 3,6%, dan perilaku sebesar 8,07% setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, di mana terdapat peningkatan preferensi yang signifikan terhadap buah dan sayur setelah edukasi gizi diberikan (Sofianita et al., 2018) Edukasi yang diberikan selama penyuluhan mencakup pentingnya mengonsumsi buah dan sayur secara rutin untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Buah dan sayur adalah sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Melalui penyuluhan ini, anak-anak tidak hanya mendapatkan informasi tentang pentingnya buah dan sayur, tetapi juga diberikan motivasi untuk mengonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari (Kusmiyati et al., 2022).



Gambar 2. Tim Pengabdian memberikan materi penyuluhan

Dengan demikian, hasil penyuluhan ini menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi memiliki dampak positif dalam meningkatkan preferensi anak-anak terhadap makanan sehat. Hal ini mendukung pentingnya melanjutkan dan memperluas program pendidikan gizi di sekolah-sekolah untuk membentuk pola makan sehat sejak dini. (Kiely et al., 2022)

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan preferensi terhadap buah dan sayur di kalangan siswa TK. Melalui pendekatan yang menarik dan edukatif, anak-anak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam minat dan penerimaan terhadap buah dan sayur. Hasil ini menegaskan bahwa upaya pendidikan gizi dapat efektif dalam membentuk pola makan sehat sejak usia dini, yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak-anak. Untuk langkah selanjutnya, disarankan untuk terus mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Pendekatan yang mengedukasi dengan cara yang menyenangkan dan interaktif, seperti cerita bergambar atau kegiatan bermain yang melibatkan buah dan sayur, dapat menjadi solusi efektif. Kolaborasi yang erat antara sekolah dan orang tua juga diperlukan untuk mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah dan di rumah. Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan bahwa preferensi positif terhadap buah dan sayur akan semakin ditingkatkan di kalangan siswa TK, membawa dampak positif dalam kesehatan serta perkembangan anak-anak secara keseluruhan. Upaya ini juga dapat menjadi landasan untuk

pengembangan program-program pendidikan gizi yang lebih luas dan berkelanjutan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayati1, K., Rokhmah, D., & Hermilasari, R. D. (n.d.). Khusnul Hidayati Efektivitas Program Pencegahan Efektivitas Program Pencegahan dan Pengentasan Generasi Bebas Stunting (P2GBS) Melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Murid TK Dharma Wanita di Desa Sumberjambe.
- Kiely, K., Mase, W. A., Hansen, A. R., & Schwind, J. (2022). Association between the Health Belief Model, Exercise, and Nutrition Behaviors during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192315516>
- Kusmiyati, Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Khairrudin. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah untuk Menjaga Imunitas Tubuh. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 6–11. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i4.2222>
- Natassa, J., Vita Gloria Purba, C., Dewi, M., Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Jalan Mustafa Sari No, F., & Selatan Pekanbaru, T. (n.d.). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas Ri Sidomulyo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat, Jurnal*. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas>
- Nuriza Pratiwi, V., & Farhani, N. (n.d.). Edukasi Makanan Sehat Dan Bergizi Pada Balita Di Bunda Daycare Surabaya Dengan Metode Permainan.
- Oktavani Banjarnahor, R., Banurea, F. F., Oktavia Panjaitan, J., Sri Pasaribu, R. P., Hafni, I., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Kesehatan Masyarakat, F., & Sumatera Utara, U. (n.d.). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence: A literature review. *Tropical Public Health Journal Faculty of Public Health*.
- Sofianita, N. I., Meiyetriani, E., Arini, F. A., Studi, P., & Gizi, S. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah.
- Tucunduva Philippi, S., Guerra, P. H., & Barco Leme, A. C. (2016). Health behavioral theories used to explain dietary behaviors in adolescents: a systematic review. In *Nutrire* (Vol. 41, Issue 1). Springer Nature. <https://doi.org/10.1186/s41110-016-0023-9>
- Widhi, A. S., Alamsyah, R., Jakarta, M., Cempaka, J., No, P. T., Pusat, J., Tinggi, S., Kesehatan, I., Keluarga, M., Margahayu, J. P., Timur, K. B., Bekasi, K., & Barat, J. (n.d.). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Sarapan Pada Siswa Smp It Nurul Fajar Cikarawang Nutritional education on knowledge, attitudes, and practices breakfast in SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*. 2022, I(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>