

---

## **Edukasi Mitos dan Fakta Sayur dan Buah Bagi Remaja di SMA N 9 Tanjung Jabung Timur**

**Arnati Wulansari<sup>1\*</sup>, Ayu Widia Sari<sup>2</sup>, Arsa Ninda<sup>3</sup>.**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Baiturrahim,

Jalan H.M Yamin No 30 Lebak Bandung, 36513, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [arnatiwulansari@rocketmail.com](mailto:arnatiwulansari@rocketmail.com)

### **Abstract**

*Myth is one of the causes of nutritional problems in adolescents. There is a lot of knowledge in the form of myths that have been passed down from generation to generation by teenagers with scientifically uncertain truths, including adolescence girls at SMA N 9 Tanjung Jabung Timur. This is one of the causes of the low consumption of vegetables and fruit on the grounds of not avoiding vegetables and fruit due to myths. This community service activity was carried out at SMA N 9, Tanjung Jabung Timur Regency. This type of activity is in the form of education regarding myths and facts related to fruit and vegetable consumption in adolescent girls. The implementation of this activity will be from February 2021 to July 2021. The target of this activity is SMA N 9 Tanjung Jabung Timur students. The method used in the implementation of this activity is the lecture and discussion method. The results obtained in this activity are the target of understanding the material about myths and facts about vegetables and fruits. It is suggested to the school to be able to work together with the puskesmas and the local Health Office to provide education regarding the benefits of vegetables and fruit.*

**Keywords:** *adolescent girls, fact, fruit, myth, vegetables*

### **Abstrak**

Mitos merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja. Banyak pengetahuan berupa mitos yang secara turun temurun diyakini oleh remaja dengan kebenaran yang belum pasti secara ilmiah, termasuk remaja putri di SMA N 9 Tanjung Jabung Timur. Hal ini menjadi salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah dengan alasan kurang menghindari sayur dan buah karena adanya mitos. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMA N 9 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Jenis kegiatan ini adalah berupa edukasi terkait mitos dan fakta terkait konsumsi buah dan sayur pada remaja putri. Pelaksanaan kegiatan ini pada bulan Februari 2021 sampai Juli 2021. Sasaran kegiatan ini adalah siswi SMA N 9 Tanjung Jabung Timur. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah dan diskusi. Hasil yang diperoleh pada kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat bekerja sama dengan puskesmas dan Dinas Kesehatan setempat untuk memberikan edukasi terkait manfaat sayur dan buah.

**Kata Kunci:** buah, fakta, mitos, remaja putri, sayur

---

## PENDAHULUAN

Mitos adalah kepercayaan yang tidak berdasarkan fakta ilmiah dan bersifat belum pasti kebenarannya<sup>1</sup>. Berbeda dengan fakta yaitu sesuatu yang benar-benar terjadi dan dapat divalidasi dengan bukti ilmiah yang mengacu pada sesuatu yang benar dan dapat digunakan dalam kaitannya dengan penelitian dan studi. Fenomena saat ini yang sering terjadi pada remaja dalam hal mitos dan fakta adalah mempercayai mitos terkait sayur dan buah. Salah satu mitosnya adalah konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan sakit perut, sehingga remaja tersebut menghindari konsumsi sayur dan buah<sup>2,3</sup>.

Sayuran merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuhan (bahan makanan nabati). Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur, mungkin daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), buah (jantung pisang), buah muda (kacang panjang, labu, nangka muda) dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur<sup>4</sup>. Sayuran perlu dikonsumsi setiap hari agar tubuh tetap sehat karena didalamnya tidak hanya mengandung zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh seperti berbagai vitamin dan mineral<sup>5</sup>. Beberapa sayuran juga memiliki manfaat yang bagus bagi tubuh yaitu mampu menurunkan kolesterol, kadar gula, mencegah penyebab sel kanker, menyembuhkan luka lambung, sebagai antibiotik, mengurangi serangan rematik, mencegah diare, menyembuhkan rasa sakit kepala dan lain sebagainya<sup>6</sup>.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di SMA N 9 Tanjung Jabung Timur dilatarbelakangi <70% tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja putri. Hal ini menjadi salah satu penyebab masalah gizi remaja. SMA N 9 Tanjung Jabung Timur merupakan salah satu sekolah sasaran dari Dinas Kesehatan dalam penanggulangan masalah gizi<sup>7</sup>. Pengetahuan akan pentingnya konsumsi sayur dan buah sangat minim dan frekuensinya tergolong jarang. Hal ini juga dikarenakan sumber daya pangan yang sulit dan adanya kepercayaan mitos<sup>8,9</sup>. Untuk itu diperlukan suatu kegiatan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Berdasarkan analisis situasi, permasalahan di SMA N 9 Tanjung Jabung Timur adalah 1) kepercayaan akan mitos yang tinggi tanpa tau kebenarannya; 2) masih rendahnya pengetahuan gizi tentang masalah gizi; dan 3) masih rendahnya dukungan kesehatan bagi remaja putri.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Februari-Juli 2021 dengan sasaran siswi SMA sebanyak 20 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah memberikan edukasi terkait dengan mitos dan fakta sayur dan buah secara daring. Tujuan dari kegiatan ini adalah menyampaikan informasi mengenai pentingnya mengetahui mitos dan fakta terkait sayur dan buah serta mendemonstrasikan takaran konsumsi sayur dan buah sesuai piring makanku melalui games. Output kegiatan ini adalah sasaran dapat mengenal yang kemudian dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah.. Berikut tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

### Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, hal yang dilakukan adalah survei awal untuk mengetahui masalah dan kemudian mengidentifikasi akar masalah. Untuk selanjutnya dapat dirumuskan solusi yang dapat dilakukan. Dalam menentukan solusi, disampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan dan kemudian mengurus perizinan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

### Tahap pelaksanaan

Untuk pelaksanaan, hal yang dilakukan adalah melakukan pretest dengan memberikan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait dengan materi yang akan

disampaikan. Kegiatan dilakukan secara daring menggunakan zoom meeting. Selanjutnya memberikan materi terkait edukasi mitos dan fakta sayur dan buah melalui zoom meeting sebanyak 3 kali pertemuan. Hal terakhir yang dilakukan adalah monitoring dan evaluasi terhadap materi yang telah diberikan berupa kegiatan posttest dan evaluasi terkait kehadiran menggunakan *google form*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

SMA N 9 Tanjung Jabung Timur berada di Jalan Lintas Lagan No. 01 Kampung Laut RT 06 Dusun Tanjung Solok, Kel. Kuala Jambi Kab, Tanjung Jabung Timur. SMA N 9 Tanjung Jabung Timur sudah terakreditasi (akreditasi A) yang difasilitasi dengan adanya ruang laboratorium, perpustakaan, ruang guru, ruang tata usaha, ruang kepala sekolah, PIK-R, pramuka, ROHIS, musholla, lapangan, dan beberapa ruangan lain yang masih dalam tahap pembangunan.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah. Materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa materi terkait sayur dan buah. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama kurang lebih 45 menit dan telah terlaksana dengan tertib dan lancar, walaupun dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* dan peserta secara luring di kelas. Hal ini juga untuk mengurangi adanya kegiatan berkumpul karena peraturan sekolah untuk adanya pembatasan kegiatan diluar. Kegiatan pun juga mematuhi protocol kesehatan. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi terkait sayur dan buah melalui metode ceramah melalui PPT dan juga leaflet mengenai konsumsi sayur dan buah. Pokok materi yang disampaikan adalah definisi sayur dan buah, manfaat dan kandungan sayur dan buah, mitos dan fakta terkait sayur dan buah, serta konsumsi sayur dan buah.

Sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu remaja putri menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini sebesar 100%. Remaja putri yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah remaja putri yang telah mendapatkan tablet tambah darah. Kegiatan penyuluhan ini didampingi oleh guru kelas dan juga wakil kepala sekolah bidang akademik. Setelah kegiatan ini dilakukan, diharapkan sasaran dapat mengaplikasikan ilmu yang disampaikan kepada teman-teman remaja putri lainnya dan masyarakat pada umumnya yang belum mengetahui terkait pentingnya memiliki pemahaman terkait sayur dan buah.

Sebelum dilakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri dan menjelaskan sedikit tujuan dari kegiatan penyuluhan ini kemudian peserta diberikan soal *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. *Pretest dan posttest* dikirimkan melalui *whatsapp* berupa *link* pre dan post test sebanyak 20 buah pertanyaan. Setelah dilakukan penyuluhan, sasaran kembali diberikan soal *post-test* untuk mengukur pengetahuan sasaran setelah diberikan penyuluhan. Kemudian saat pelaksanaan pemberian edukasi, sasaran kegiatan ini merespon dengan baik terlihat dari adanya interaksi ketika diberikan pertanyaan-pertanyaan langsung terkait materi serta sasaran antusias dalam memberikan pertanyaan kepada anggota penyuluhan walaupun tidak semua sasaran yang bersemangat mengikuti penyuluhan ini.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Selain dari pemahaman peserta terhadap penyampaian materi yang diberikan oleh pemateri yang diketahui dari tingkat partisipasi berupa tanya jawab yang baik, pemahaman peserta dalam konsumsi sayur dan buah sebagai langkah pencegahan masalah gizi pada remaja putri cukup baik. Hal ini diketahui dari hasil diskusi dan kegiatan konsumsi sayur dan buah bersama secara langsung..

Tabel 1. Kategori Hasil Pretest dan Posttest

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Kurang $\leq$ 80	17	85	0	0
Baik $\geq$ 80	3	15	20	100



Gambar 1. Materi yang disampaikan



Gambar 2. Peserta pengabdian kepada masyarakat

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan pengetahuan siswi SMAN 9 Tanjung Jabung Timur setelah diberikannya penyuluhan, dimana pada hasil pre-test didapatkan hasil hanya 15% dengan score baik oleh siswi, sedangkan 85% pertanyaan lainnya tidak dapat dijawab dengan baik. Namun, setelah diberikannya penyuluhan dan diberikan post-test didapatkan hasil 100% pertanyaan yang dapat dijawab dengan baik oleh siswi. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peningkatan hasil pre-test dan post-test dengan adanya penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heryani *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa ada peningkatan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan<sup>10</sup>. Senada dengan penelitian Saputra *et.al* (2021), bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya penyuluhan kesehatan terhadap sikap remaja melalui pendidikan gizi<sup>11</sup>.

Pertanyaan yang diberikan kepada sasaran sebanyak 10 pertanyaan. Pertanyaan pertama mengenai buah yang dapat meningkatkan trombosit darah didapatkan hasil pada saat Pre-test 16 siswi yang menjawab benar, 4 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan 18 siswi yang menjawab benar dan 2 siswi menjawab salah. Hal ini dikarenakan beberapa siswi kurang memahami apa yang dijelaskan dan kurang memperhatikan. Pertanyaan kedua mengenai manfaat buah naga didapatkan hasil pada saat Pre-test 4 siswi yang menjawab benar, 16 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan 19 siswi yang menjawab benar dan 1 siswi menjawab salah. Pada pertanyaan ketiga mengenai akibat dari kekurangan serat didapatkan hasil pada saat Pre-test 10 siswi yang menjawab benar, 10 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan 17 siswi yang menjawab benar dan 3 siswi menjawab salah.

Pertanyaan keempat mengenai buah yang mengandung lemak tak jenuh yang baik bagi kesehatan didapatkan hasil pada saat Pre-test 15 siswi yang menjawab benar, 5 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan 16 siswi yang menjawab benar dan 4 siswi menjawab salah. Pada pertanyaan kelima mengenai buah yang mengandung serat, tanin, vitamin yang memperlancar proses pembuangan zat sisa racun didapatkan hasil pada saat Pre-test 6 siswi yang menjawab benar, 14 siswi yang menjawab

salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan sehingga 20 siswi menjawab benar.

Pertanyaan keenam mengenai daun katuk yang dapat meningkatkan produksi ASI didapatkan hasil pada saat Pre-test 4 siswi yang menjawab benar, 16 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan 19 siswi yang menjawab benar dan 1 siswi menjawab salah. Pada pertanyaan ketujuh mengenai proses pencucian sayuran mentah yang masih meninggalkan bakteri didapatkan hasil pada saat Pre-test 16 siswi yang menjawab benar, 4 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan sehingga 20 siswi menjawab benar semua.

Pertanyaan kedelapan mengenai kandungan daun kelor yang dapat meningkatkan status gizi anak malnutrisi didapatkan hasil pada saat Pre-test 16 siswi yang menjawab benar, 4 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan sehingga 20 siswi menjawab benar semua. Pada pertanyaan kesembilan mengenai sayuran hijau yang banyak mengandung zat besi didapatkan hasil pada saat Pre-test 12 siswi yang menjawab benar, 8 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan 19 siswi yang menjawab benar dan 1 siswi menjawab salah. Pada pertanyaan kesepuluh mengenai kandungan kangkung yang dapat menyebabkan kantuk didapatkan hasil pada saat Pre-test 8 siswi yang menjawab benar, 12 siswi yang menjawab salah kemudian pada saat Post-test mengalami peningkatan sehingga 20 siswi menjawab benar semua.

Berdasarkan hasil persentase pengetahuan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah penyuluhan terjadinya peningkatan yang signifikan, yaitu pada saat pre-test didapatkan 53,5% siswi menjawab benar dan 46,5% siswi menjawab salah. Sedangkan pada hasil post-test didapatkan 94% siswi menjawab benar dan 6% siswi menjawab salah.

Hasil skor terendah saat pre-test adalah 2 atau dapat dikatakan bahwa dari hasil pre-test pertanyaan tersulit untuk dijawab oleh siswi yang hanya dapat dijawab oleh 2 dari 20 siswi. Sedangkan untuk hasil post-test telah terjadi peningkatan nilai minimum yaitu 16 sehingga dapat dikatakan dari satu pertanyaan sedikitnya 16 siswi telah dapat menjawab dengan benar. Pada score maksimum pre-test 16 sehingga dapat dikatakan dari setiap pertanyaan paling tinggi 16 siswi yang menjawab benar, namun setelah diberikan penyuluhan hasil post-test didapatkan hasil score maksimum 20 yang artinya setiap pertanyaan yang diberikan semua siswi telah menjawab benar. Sedangkan untuk rata-rata pada pre-test didapatkan hasil 10,7 dan rata-rata pada post-test didapatkan hasil 18,8.

Metode ceramah merupakan metode yang sering dan juga metode ini juga dapat dilakukan dengan jumlah peserta atau responden yang cukup banyak<sup>5,11</sup>. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Yuliah *et. al* (2018), diketahui bahwa metode ceramah sangat efektif dilaksanakan sebagai metode penyuluhan<sup>12,2</sup>. Pentingnya edukasi terkait dengan konsumsi buah dan sayur untuk menjaga kesehatan serta menjaga kulit untuk mencegah penuaan dini. Hal ini dikarenakan remaja putri sangat sensitif terhadap penampilan dirinya dan bagaimana kondisi wajahnya, dan bagaimana sikap orang lain terhadap wajah dan persepsi tubuh.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukannya penyuluhan mengenai “Edukasi Mitos dan Fakta Gizi terkait sayuran dan buah-buahan bagi remaja putri di SMA N 9 Tanjung Jabung Timur, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait mitos dan fakta mengenai sayur dan buah. Setelah dilakukan penyuluhan, harapannya siswi dapat menerapkan pengetahuan mengenai sayur dan buah pada perilaku sehari-hari. Selain itu juga

diharapkan siswi yang telah mengikuti penyuluhan dapat menjadi kader gizi untuk dapat menginformasikan pengetahuan tersebut kepada siswi lainnya.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan tak lupa kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Intan, T. Fenomena Tabu Makanan Pada Perempuan Indonesia Dalam Perspektif Antropologi Feminis. *PALASTREN J. Stud. Gend.* **11**, 233 (2018).
2. Siregar, M. H. & Rahmy, H. A. Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi. *Hearty* **10**, 89 (2022).
3. Anggraini, H. & Masnina, R. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Res.* **3**, 2708–2714 (2022).
4. Woisiri, S. A., Mangalik, G. & Nugroho, K. P. A. Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *J. Ilmu Kesehat. Masy.* **11**, 261–269 (2022).
5. Wulansari, A. & Chandra, F. Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Anak Sekolah Di Sdn 082/Iv Sijenjang. *J. Abdimas Kesehat.* **1**, 123 (2019).
6. Pangestika. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja (Studi Di SMP Negeri 3 Silo Kabupaten Jember)*. Universitas Jember (2019).
7. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Pengguna Internet selama Pandemi. 19780803 (2019).
8. Qibtiyah, M., Rosidati, C. & Siregar, M. H. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *J. Gizi Kerja dan Produkt.* **2**, 51 (2021).
9. Widani, N. L. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria* **1**, 57 (2019).
10. Heryani, H., Kusumawaty, J., Gunawan, A. & Samrotul, D. Efektivitas Leaflet terhadap Peningkatan Keterampilan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ar-Risalah Kabupaten Ciamis. *J. Ilmu dan Teknol. Kesehat.* **11**, 21–25 (2020).
11. Saputra, A. U., Mulyadi, B. & Banowo, B. S. Systematic Review: Efektivitas Beberapa Metode Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja tentang Sadari. *J. Keperawatan Jiwa Persat. Perawat Nas. Indones.* **9**, 365–380 (2021).
12. Yuliah, Y., Adam, A. & Hasyim, M. Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Mamuju. *J. Kesehat. Manarang* **3**, 50 (2018).