

Remaja Sehat melalui Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Buah dan Sayur

Nel Efni^{1*}, Tina Yuli Fatmawati²

¹Program Studi SI Ilmu Keperawatan Universitas Baiturrahim

²Program Studi SI Ilmu Gizi Universitas Baiturrahim

Jl. Prof M. Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nelefnil@gmail.com

Abstract

The level of vegetable and fruit consumption among Indonesian people has not yet reached the recommended figure. In fact, vegetables and fruits are important sources of vitamins, minerals, and fiber that are greatly needed by adolescents to support growth and prevent various diseases. The GERMAS program, emphasizes the importance of consuming vegetables and fruits every day. The recommendation for vegetable consumption is 3-4 servings per day, while consuming fruit is 2-3 servings per day. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about the importance of consuming vegetables and fruits. This activity was carried out at SMP Pertiwi with 30 student participants. The methods used included lectures, discussions/questions and answers with leaflets and modules. The results of the activity showed an increase in student knowledge about the importance of consuming vegetables and fruits. In the pre-test, 22 people (74.4%) had insufficient knowledge. After being given education, the knowledge increased to 26 people (86.6%). Through education, adolescents are expected to understand the importance of the role of fruits and vegetables in supporting growth, preventing disease, and improving quality of life.

Keywords: *consuming fruit and vegetables, health education, teenagers*

Abstrak

Tingkat konsumsi sayur dan buah di kalangan masyarakat Indonesia masih belum mencapai angka yang direkomendasikan. Padahal, sayur dan buah merupakan sumber penting vitamin, mineral, dan serat yang sangat dibutuhkan oleh remaja untuk mendukung pertumbuhan serta mencegah berbagai penyakit. Kementerian Kesehatan, melalui program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS), menekankan pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Anjuran konsumsi sayur adalah 3–4 porsi per hari, sementara mengonsumsi buah sebanyak 2–3 porsi per hari. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Pertiwi dengan peserta siswa/i berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi/tanya jawab dengan media leaflet dan modul. Hasil kegiatan diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Pada *pre test* didapat pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (74,4%), Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi 26 orang (86,6%). Melalui edukasi, remaja diharapkan memahami pentingnya peran buah dan sayur dalam menunjang pertumbuhan, mencegah penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci: *konsumsi buah dan sayur, pendidikan kesehatan, remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pola makan yang sehat menjadi faktor krusial untuk memastikan kesehatan jangka panjang. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dari pola makan yang seimbang. Tanpa asupan vitamin dan mineral yang cukup, tubuh tidak dapat memaksimalkan pemanfaatan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi.^{1,2}

Buah dan sayur sering dianggap sekadar pelengkap dalam menu makanan. Namun, seiring berkembangnya berbagai penelitian, ditemukan bahwa keduanya mengandung zat gizi yang penting serta senyawa kimia aktif yang dikenal sebagai fitonutrien dan fitokimia. Senyawa-senyawa ini terbukti memiliki beragam manfaat kesehatan, mulai dari membantu mencegah penyakit, mendukung proses penyembuhan, hingga berperan dalam pengobatan.³

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih di bawah jumlah yang dianjurkan. Padahal sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Kementerian Kesehatan, melalui program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS), menekankan pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Anjuran konsumsi sayur adalah 3–4 porsi per hari, sementara buah sebanyak 2–3 porsi per hari. Dalam konsep "Isi Piringku," sayur dan buah menempati bagian terbesar, yaitu setengah dari piring dalam setiap hidangan. Karena kandungan gizi dalam sayur dan buah sangat beragam, disarankan untuk mengonsumsinya secara bervariasi agar tubuh memperoleh manfaat dari berbagai nutrisi yang terkandung di dalamnya.^{4,5}

Penelitian yang dilakukan oleh Adi Idolla Nenobanu, Maria D. Kurniasari, dan Monika Raharjo (2018) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya konsumsi buah dan sayur, antara lain pengetahuan gizi, preferensi, ketersediaan, keterpaparan media, dan pendapatan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara responden laki-laki, 17 orang (68%) memiliki pengetahuan gizi yang baik terkait dengan perilaku konsumsi buah dan sayur, sedangkan pada responden perempuan, 54 orang (90%) menunjukkan pemahaman yang baik tentang gizi. Temuan ini menegaskan pentingnya pendidikan gizi dalam mendorong perilaku pemilihan makanan sehat, khususnya dalam hal konsumsi buah dan sayur.⁶ Pada Penelitian Eliza diperoleh hasil bahwa sebesar 63,3% konsumsi buah dan sayur siswa SMA Xaverius 2 adalah kurang dan konsumsi buah dan sayur berhubungan dengan sikap ($p\text{ value}=0,0005$), pengetahuan ($p\text{ value}=0,001$) dan ketersediaan buah dan sayur (0,038).⁷

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk peran orang tua. Beberapa di antaranya adalah keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah sejak dini, kurangnya teladan dalam kebiasaan makan yang sehat, kondisi sosial ekonomi yang rendah, serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di lingkungan rumah. Selain itu, perilaku konsumsi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, selera atau kesukaan terhadap jenis sayur dan buah tertentu, latar belakang budaya, jumlah uang jajan, serta ketersediaan bahan pangan tersebut di rumah, termasuk juga pengaruh dari orang tua dan teman sebaya.⁸

Remaja seringkali memilih makanan yang praktis, cepat saji, atau olahan karena rasa yang lebih menarik dan kemudahan dalam mengaksesnya, sehingga buah dan sayur yang segar tidak selalu menjadi pilihan utama. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan

sehat dan konsumsi makanan yang berbahaya bagi kesehatan perlu disampaikan melalui penyuluhan perlu disampaikan melalui penyuluhan. Remaja perlu didorong untuk mengonsumsi makanan bergizi, seimbang, dan membatasi konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, dan makanan ultra-proses. Melalui penyuluhan ini, diharapkan remaja dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, mendukung pertumbuhan optimal, dan mencegah risiko penyakit di masa depan.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Bulan April pada Siswa/i SMP Pertiwi berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan ceramah, diskusi/tanya jawab dengan media leaflet dan modul. Secara rinci metode pelaksanaan dapat disampaikan sebagai berikut:

Tabel 1 Metode Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

No	Tahapan	Materi kegiatan	Sasaran	Strategi
1	Persiapan			
a.	Pertemuan dengan Sekolah	1) Rapat awal tim dan mitra dalam menyepakati dan membentuk kegiatan yang akan dilakukan. 2) Observasi dan wawancara langsung dengan warga 3) Bersama dengan anggota tim dan mitra, melaksanakan kegiatan yang sudah disepakati untuk memecahkan permasalahan mitra. Mulai dari identifikasi masalah sampai dengan pendampingan dan evaluasi	Siswa	Diskusi, tanya jawab
2.	Pelaksanaan			
a	Pemberian edukasi	Edukasi tentang Pentingnya konsumsi buah dan sayur	Siswa	ceramah, diskusi, Pembimbingan, demonstrasi
b	Pemberian media KIE	Memberikan modul/media edukasi (leaflet)	Siswa	studi literatur, pendampingan evaluasi
3	Evaluasi			
a	Monitoring dan evaluasi dari kegiatan	Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilakukan, mulai dari proses persiapan sampai kepada tahap Pelaksanaan	Siswa	Studi literatur, pendampingan evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan agar siswa memahami tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah, dan dengan pengetahuan ini nantinya bisa diterapkannya pada kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 45 menit, diikuti oleh 30 peserta yang dilaksanakan di ruang kelas SMP Pertiwi 1 Kota Jambi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMP PERTIWI 1 Kota Jambi dalam kurun waktu April 2024 s/ Juli 2024. Pengabdian masyarakat ini dibantu oleh Mahasiswa dari Program studi SI Keperawatan dan Profesi Ners. Kegiatan ini diawali dengan pengisian kuesioner, peserta diminta untuk mengisi lembar kuesioner *pre test*. Setelah peserta mengisi *pre test*, kemudian peserta mengikuti edukasi kesehatan tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur. Peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan edukasi dan sangat aktif berpartisipasi mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi terakhir dari rangkaian kegiatan edukasi adalah pengisian *post test*, peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post test*, untuk mengetahui tingkat penyerapan materi dan peningkatan pengetahuan para siswa. Hasil yang diperoleh dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah setelah dilaksanakan edukasi pada siswa menjadi seseorang, mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan dalam mewujudkan kesehatan, baik kepada keluarga maupun kepada masyarakat.

Pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Berkat dukungan dari kepala sekolah, Guru BK dan staf Guru. Hasil pre dan post tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan penyuluhan Edukasi Pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah

Pengetahuan	<i>Pre test</i>		Pengetahuan	<i>Post test</i>	
	Jumlah	%		Jumlah	%
Baik	8	26,6	Baik	26	86,6
Kurang	22	74,4	Kurang	4	14,4

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh pengetahuan siswa tentang Pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah *pretest* didapat pengetahuan kurang sebanyak 22 orang (74,4%), hal ini memerlukan tindak lanjut untuk meningkatkan pengetahuan siswa melalui pemberian penyuluhan kesehatan tentang Pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah. Setelah diberikan edukasi hasil pengetahuan meningkat menjadi 26 orang (86,6%) maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah.



Gambar 1,2. Foto saat kegiatan edukasi dan pasca edukasi

Penyampaian informasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan. Siswa dapat memperoleh pemahaman yang baik karena mereka menyimak dan memperhatikan penjelasan yang diberikan selama proses edukasi kesehatan berlangsung.⁹ Edukasi kesehatan ini diharapkan membekali remaja untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat, yang pada akhirnya akan mendukung kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

Untuk mencapai pola makan seimbang, penting untuk mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayuran. Tubuh memerlukan asupan harian vitamin, mineral, dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur. Selain itu, kandungan dalam buah dan sayuran juga berperan sebagai antioksidan yang membantu menetralkan zat berbahaya dalam tubuh. Salah satu manfaat utamanya adalah membantu memperkuat sistem imun.¹⁰

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Melalui edukasi, remaja diharapkan memahami pentingnya peran buah dan sayur dalam menunjang pertumbuhan, mencegah penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arbie, F. Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Heal. Nutr. J.* 1, 23–31 (2015).
2. Kemenkes RI. *Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*. (Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2016).
3. Kemenkes.RI. *Ayo Makan Sayur Dan Buah Setiap Hari*. (Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2017).
4. Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementrian Kesehatan RI (Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2018).
5. Rachmi, C. N. *et al.* *Buku Panduan Untuk Siswa Aksi Bergizi: Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. (Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).
6. Liasih, Y. & Rohani, T. Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA Negeri 1 Sewon Bantul. *J. Ilmu Kebidanan* 6, 38–44 (2019).
7. Eliza. Analisis Sikap , Pengetahuan , Ketersediaan Buah Dan Sayur Sekolah Menengah Atas Di Palembang. *J. Kesehat. Poltekkes Palembang* 14, 38–44 (2019).

8. Salsabila, H. & Kurniasari, R. Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur: Literature review. *J. Kesehat. Tambusai* 5, (2024).
9. Notoatmodjo, S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2014). doi:10.1017/CBO9781107415324.004.
10. Sehat Banyak, R. *et al.* Chairiyah, R Remaja Sehat Banyak Makan Buah dan Sayur Melalui Edukasi dalam Pencegahan Stunting di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi
Healthy Adolescents Eat Lots of Fruits and Vegetables Through Education in Stunting Prevention at SMK Bina Husada Mandiri Bek. 1–11 (2024).