
PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN METODE DIARI PADA
SISWA
DI SDIT BABUL JANNAH BANJARBARU

Siska Dhewi
Eka Handayani
Septi Anggraeni

Kesehatan Masyarakat,Fakultas Kesehatan Masyarakat,Siskadhewi1987@gmail.com
Kesehatan Masyarakat,Fakultas Kesehatan Masyarakat,Ekabella8888@gmail.com
Kesehatan Masyarakat,Fakultas Kesehatan Masyarakat,septi_0323@yahoo.com

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah pada siswa dan siswi di SDIT Babul Jannah Banjarbaru masih rendah, dapat terlihat dari makanan yang jarang dihabiskan siswa setiap jadwal makan siang disekolah. Indonesia merupakan Negara terendah se-Asia dalam hal konsumsi sayur dan buah. Hal yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah ini yaitu pemberian pendidikan gizi sedini mungkin kepada anak. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 1 bulan di SDIT Babul Jannah pada siswa kelas I dan kelas IV. Tujuan kegiatan ini adalah selain untuk menanbah pengetahuan siswa dalam hal pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah juga meningkatkan motivasi konsumsi sayur dan buah setiap harinya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pemberian penyuluhan kesehatan dan game edukasi yang dilakukan 2 minggu sekali selama 2x pertemuan (1 Bulan). Selama 2 minggu mereka mengisi buku diari yang sudah dibagikan diawal kegiatan, didapatkan hasil peningkatan konsumsi sayur dan buah. Saran pada pihak sekolah agar mencoba menu baru yang lebih variasi dan segera mengadakan penyuluhan disekolah untuk orang tua siswa.

Kata kunci : Konsumsi Sayur dan Buah, Diari Siswa, SDIT Babul Jannah Banjarbaru

ABSTRACT

Consumption of vegetables and fruit in students and students at SDIT Babul Jannah Banjarbaru is still low, it can be seen from the food students rarely spend at each school lunch schedule. Indonesia is the lowest country in Asia in terms of consumption of vegetables and fruit. What needs to be done to solve this problem is the provision of nutrition education as early as possible to children. This dedication activity was carried out for 1 month at SDIT Babul Jannah for grade I and grade IV students. The purpose of this activity is in addition to enhancing students' knowledge in terms of the importance of consuming vegetables and fruit, it also increases motivation to consume vegetables and fruits every day. The method used in this activity is the provision of health education and educational games which are conducted every 2 weeks for 2x meetings (1 month). For 2 weeks they filled in the diaries that had been distributed at the beginning of the activity, resulting in increased consumption of vegetables and fruit. Suggestions for schools to try new menus that are more varied and immediately hold counseling at school for parents of students.

Keywords: Consumption of Vegetables and Fruits, Student Diaries, SDIT Babul Jannah Banjarbaru

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu masalah serius yang perlu mendapat perhatian karena kondisi kekurangan gizi akan menyebabkan rendahnya status kesehatan dan gizi yang berakibat pada rendahnya kualitas SDM, pencapaian pendidikan dan daya saing bangsa. Di Indonesia, menurut data Survei Diet Total tahun 2014 konsumsi sayuran hanya mencapai 57,1 g/hari dan konsumsi buah 33,5 g/hari per orang, padahal menurut FAO standar konsumsi sayur dan buah 65,75 kg/kapita/tahun atau 180,1 g/hari per orang. Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Apabila terjadi gangguan gizi pada masa anak, maka pertumbuhan dan perkembangan tidak akan berlangsung optimal.

Dari hasil pemantauan pihak sekolah dan bagian catering menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDIT Babul Jannah sangat rendah terlihat dari makanan yang ditinggal siswa selalu menyisakan bagian sayur dan buahnya.

KHALAYAK SASARAN

Yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa kelas I dan kelas IV SDIT Babul Jannah Kota Banjarbaru

METODE

Tahap persiapan dalam kegiatan pengabdian ini adalah penyusunan pre planning. Persiapan dengan membuat kontrak waktu dan tempat penyuluhan dengan mitra. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara melakukan pretest dan post test tentang manfaat konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas IV, kemudian melakukan pemantauan dalam pengisian buku diari, sayur dan buah apa saja yang sudah dikonsumsi selama 1 minggu. Selanjutnya melakukan penyuluhan kesehatan tentang manfaat mengkonsumsi sayur dan buah pada siswa kelas I. Media yang dipakai dalam kegiatan ini adalah buku diari, dan poster yang berisikan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah untuk kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan, diskusi dan tanya jawab pada siswa kelas IV dan penyuluhan kesehatan serta

pembagian buah dan susu pada siswa kelas I. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 3 bulan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terjadi peningkatan pada pengetahuan siswa kelas IV terlihat dari hasil pre test dan post test yang telah dilaksanakan sebelum dan sesudah penyuluhan, peningkatan pengetahuan baik dari 5 siswa (21,7%) menjadi 22 siswa (95,6%) berpengetahuan baik, dan untuk konsumsi sayur dan buah juga terjadi peningkatan yang dapat dilihat pada buku diari siswa yang diisi selama 1 minggu di rumah. Antusias siswa kelas I juga terlihat saat dilaksanakan penyuluhan kesehatan, dan pembagian susu serta buah.

FOTO KEGIATAN



