

EDUKASI PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SOROPIA KECAMATAN SOROPIA KABUPATEN KONAWE

Hariani¹, Wiralis², Teguh Fathurrahman³

^{1,2,3}) Politeknik Kesehatan, Kementerian Kesehatan, Kendari Sulawesi Tenggara.
Korespondensi : anigizi68@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Faktanya sampai tahun 2007, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia baru sebesar 95 kkal/kapita/hari, atau 79 % dari anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapita/hari. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Risksdas, 2007).

Siswa SD Negeri 2 Soropia merupakan salah satu sekolah yang dipandang perlu untuk pengembangan gizi institusi. Oleh karena itu perlu diadakan edukasi mengenai konsumsi sayuran dan buah buahan. Hasil dari edukasi adalah (1) Sebelum edukasi sebagian besar pengetahuan kurang mengenai manfaat sayur dan buah yaitu sebesar (64%) dan Setelah post test Sebagian kecil Pengetahuan cukup mengenai manfaat sayur dan buah yaitu sebesar (44%) setelah post test ; (2) Sebelum edukasi sebagian besar ketersediaan sayur dan buah kurang yaitu sebesar (68%) dan setelah post test sebagian kecil ketersediaan sayur dan buah cukup yaitu sebesar (36%). Oleh karena itu Orang tua siswa diharapkan dapat memodifikasi sayuran untuk dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak, agar tidak terjadi timbulnya penyakit seperti sembelit, obesitas.

Kata kunci : Sayur, Buah, Konsumsi, Edukasi

PENDAHULUAN

Hasil survei BPS (2009), konsumsi Sayur dan buah di Indonesia masih rendah, yaitu sebesar 60,4 persen masyarakat Indonesia hanya mengkonsumsi satu porsi buah atau bahkan kurang dalam satu hari. Selain itu, konsumsi buah-buahan di Indonesia hanya 40,1 kg/kap/th, masih cukup jauh dari rekomendasi Organisasi Pangan Dunia (FAO) yaitu 65,7 kg. Penyebab kematian sekitar 2,7 juta warga dunia setiap tahunnya disebabkan tidak cukupnya makan sayur-sayuran dan buah-buahan. Rendahnya konsumsi buah dan sayuran sebagai sumber serat menjadikannya masuk ke dalam 10 besar faktor penyebab kematian di dunia (Parhati, 2011).

Hasil survey konsumsi makanan Individu (SKMI) 2014., menunjukkan bahwa hampir semua penduduk Indonesia mengonsumsi sayur (94,8%) namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). Rerata konsumsi sayur penduduk 70,0 gram/orang/hari dan konsumsi buah 38,8 gram/gram/orang/hari. Total konsumsi sayur dan buah penduduk 108,8 gram/orang/hari. Bila dibandingkan dengan kecukupan yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah tersebut masih rendah. Sebanyak 97,1% penduduk kurang mengonsumsi sayur dan buah. Bila dilihat dari kelompok umur, remaja adalah kelompok umur tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%). (Hermina S, PrihatiniH.,2016).

Konsumsi buah dan sayur dikategorikan “cukup” jika mengonsumsi minimal 5 porsi perhari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan “kurang” apabila konsumsinya kurang dari ketentuan di atas (Riskesdas, 2007 dan 2013). Untuk Kota Kendari konsumsi sayur 1 – 2 porsi perhari dalam seminggu pada anak Umur 10 Tahun ke atas sebanyak 90,5% dan 3 – 4 sebanyak 7,9 %, hal ini termasuk katagori kurang berdasarkan penelitian (Riskesdas 2013).

Sayur merupakan sumber vitamin dan mineral. Beberapa vitamin penting yang terkandung di dalam sayuran seperti vitamin A yang berasal dari karotin berguna untuk kesehatan mata, mineral merupakan senyawa penting, seperti zat besi yang berguna untuk menjaga kadar haemoglobin darah. Sayuran juga merupakan sumber serat yang amat dibutuhkan bagi pencernaan (Almatsier, 2009).

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak dan remaja. Menurut Bahria dan Triyanti, (2010) konsumsi sayur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu kebiasaan orangtua mengonsumsi sayur, ketersediaan sayur di rumah dan kesukaan terhadap sayur. Oleh sebab itu jika anak tidak menyukai sayuran, maka orangtua harus kreatif dalam mengolahnya agar rasa sayuran tidak terlalu dominan. Untuk mendapatkan makanan tersebut, diperlukan modifikasi resep terhadap menu sayur yang biasa di konsumsi sehari-hari pada keluarga, agar meningkatkan citarasa masakan sehingga dapat mengurangi rasa bosan atau jenuh terhadap masakan yang sering disajikan. (Aritonang, 2012).

Kurang konsumsi sayur dan buah pada anak sering terjadi pada umumnya . Hasil penelitian (Gunanti, 2000) mencantumkan bahwa rata - rata konsumsi sayur pada anak masih kurang dari anjuran yaitu 50,9 gram/hari. Sementara Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk usia untuk anak balita (< 5 tahun), usia 5-12 tahun sebanyak 300 gram//orang/hari. Sementara rata - rata tingkat konsumsi sayuran yang baik adalah ≥ 100 gram/hari. Penanaman kebiasaan hidup sehat, termasuk kebiasaan makan yang baik seharusnya dilakukan untuk anak saat usia prasekolah.

Indonesia pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah sangat tinggi yaitu 93,6 % dari kebutuhannya sehari dan di Jawa Tengah pada kelompok usia 10 tahun keatas kurang konsumsi sayur dan buah mencapai 91 % dari kebutuhannya sehari.(Riskesdas 2013).Salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi sayuran adalah melakukan modifikasi terhadap pengolahan sayuran. Modifikasi resep adalah mengubah resep dasar menjadi resep baru untuk meningkatkan nilai gizi olahan makanan. Modifikasi resep dapat dilakukan dengan cara menambah atau mengurangi bumbu ataupun bahan pada masakan. Penambahan ukuran atau takaran bumbu juga merupakan salah satu kunci yang akan menentukan variasi rasa dan jenis masakan yang akan diolah.

KERANGKA TEORETIK

Anak Usia Sekolah

Usia sekolah adalah usia anak dimana pada usia ini antar 6-12 tahun, yang artinya sekolah menjadi pengalaman inti anak. Dalam periode ketika anak-anak dianggap mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya, dan orang lainnya. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu.

Karakteristik anak usia sekolah adalah suatu masa dimana anak tidak mau lagi menuruti perintah dan dimana ia lebih banyak dipengaruhi oleh teman-teman sebaya daripada oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya. Pada masa ini anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa, dan mempelajari berbagai keterampilan penting tertentu, baik keterampilan kurikuler maupun ekstra kurikuler. Usia penyesuaian diri dimana perhatian pokok anak adalah dukungan dari teman-teman sebaya dan keanggotaan dalam kelompok.

Lingkungan sekolah sangat mempengaruhi asupan buah dan sayuran pada anak-anak. Berbagai pilihan makanan dan minuman disekolah mulai melimpah dan siswa memiliki lebih banyak akses ke makanan ringan jenis baru makanan (misalnya pizza, chicken nugget, keripik, minuman bersoda dan kentang goreng), mereka mengonsumsi lebih sedikit dari buah-buahan dan sayuran. Sementara tempat-tempat lain di mana makanan dan minuman yang dijual atau ditawarkan di luar lingkungan sekolah seperti *la carte*, penjual, toko sekolah, tempat pesta, makanan ringan harus digunakan untuk mempromosikan lebih banyak dan lebih banyak variasi buah-buahan dan sayuran (www.pbhfoundation.org diunduh tanggal 25 Juni 2015).

Konsumsi Sayuran

Sayuran dan buah merupakan hal yang sangat penting untuk nutrisi tubuh manusia. Makan buah dan sayuran dapat menurunkan risiko pengembangan penyakit kronis dan dapat membantu pengelolaan berat badan. Negara perlu memperhatikan ketersediaan dan menciptakan buah dan sayuran nasional yang berkualitas dan terjangkau sehingga konsumsi masyarakat pun akan meningkat dan banyak orang akan hidup sehat.

Anak sekolah di Indonesia umumnya kurang mengonsumsi sayuran. Ini disebabkan kurangnya kesadaran anak dan orang tua akan pentingnya zat gizi dari sayuran. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral. Vitamin yang terdapat dalam keduanya adalah provitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Di samping itu juga kaya akan berbagai jenis mineral, di antaranya kalium, kalsium, natrium, zat besi, magnesium, mangan, seng, dan selenium. (Buah-buahan *et al.*, 2010).

Semakin banyak jenis sayuran yang dikonsumsi anak, semakin besar kemungkinan anak mendapat asupan vitamin, mineral, dan *fitonutrisi* lain yang ditemukan di dalam sayuran. Sayuran dengan warna cerah adalah sumber terbaik antioksidan yang menjaga sel-sel otak kuat dan sehat. Untuk menjaga kesehatan mata anak, perbanyak konsumsi buah dan sayur. Kedua bahan makanan ini mengandung vitamin A, beta karoten, vitamin C, likopen, dan lutein. Zat gizi tersebut berkhasiat menjaga sel epitel mata agar tetap sehat dan menangkal radikal bebas pada mata (www.republika.co.id diunduh tanggal 18 Mei 2015).

Kurang mengonsumsi sayuran dan buah dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalamnya sehingga berdampak pada kesehatan anak. Seperti menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak pun berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun.

Serat pada sayuran dan buah dibutuhkan untuk kelancaran pembuangan hasil ekskresi seperti pembuangan feses. Pembuangan yang tidak lancar--sehingga kotoran transit lama dalam usus--membuka risiko penimbunan racun yang dalam waktu lama dapat menyebabkan kanker. Ketidaksukaan anak akan sayur umumnya disebabkan beberapa hal: 1) pengenalan sayuran pada anak yang sangat rendah/kurang; 2) rasa dan aroma sayur itu sendiri yang kurang menyenangkan bagi anak dan 3) sayuran agak sulit dikunyah karena kandungan seratnya.

Di sekitar kita banyak orangtua yang mengeluhkan anak-anak mereka yang tidak suka makan sayuran. Pada kenyataannya memang hanya sedikit sekali ditemukan anak-anak yang suka makan sayuran. Bisa dibilang hanya 1-2 orang anak saja yang suka sayuran. Padahal Sayuran banyak sekali manfaatnya bagi pertumbuhan si kecil. Oleh karena itu penting sekali untuk membuat anak mau makan sayuran (www.pondokibu.com diunduh tanggal 25 Juni 2015)

Mengonsumsi sayuran adalah sangat penting karena banyak mengandung vitamin, dimana vitamin - vitamin ini tidak dapat di buat oleh tubuh. Adapun manfaat dari sayuran antara lain : (1) Membersihkan kuman di usus dan memperbarui alat pencernaan makanan, sembelit, mencegah penyakit gusi, dan menghindarkan keguguran, impotensi serta kemandulan ; (2) Sebagai pembersih tubuh dan dapat mengurangi berat badan; (3) Mengandung vitamin A, B, C, juga mengandung Potassium, Zat besi dan Magnesium, Silikon dan Klor. Selain itu juga bermanfaat untuk melancarkan buang air kecil dan bermanfaat menumbuhkan rambut, ; (4) Dapat menyembuhkan borok perut, dan (5) Pelarut yang baik untuk kanker, serta melindungi susunan syaraf (Anonim, 2008).

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kerangka Pemecahan Masalah

1. Penjajakan lokasi kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2019, di Kantor Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe.
2. Tahapan pelaksanaan kegiatan
 - a. Perijinan, penjajakan lokasi dan surat tugas
 - b. Pelaksanaan Tanggal 17 September 2019 dimana sebelum memulai Edukasi (penyuluhan) , dilakukan *pre test* dan selanjutnya dilakukan dengan penyuluhan tentang modifikasi sayur dan buah pada orang tua siswa yang berada di kecamatan Soropia Kabupaten Konawe, dengan menggunakan *Booklet*.
 - c. Memperkenalkan macam dan jenis sayur dan buah pada orang tua siswa SD di Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe
 - d. Pelaksanaan *Post test* pada orang tua siswa SD di Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe

Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal sebagai berikut:

1. Pelaksanaan tahap pertama yaitu melaksanakan Edukasi pada orang tua siswa tentang modifikasi sayur dan buah dengan menggunakan *booklet*, yang dilaksanakan di kecamatan soropia kabupaten konawe pada tanggal 17 September 2019
2. Memperkenalkan macam, jenis sayur dan buah yang seharusnya anak konsumsi pada masa usia ≥ 10 tahun

METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan adalah edukasi. Edukasi ini dilaksanakan pada orang tua siswa sebanyak 25 orang, dengan menggunakan alat bantu *booklet* dan instrument pengukuran pengetahuan dengan melaksanakan *pre test* terlebih dahulu. Pelaksanaan pengenalan dengan cara mendemonstrasikan cara pembuatan Nugget sayur, Omlet dan Lumpia Sayur yang terbuat dari sayuran dan buah- buahan, kemudian dari akhir kegiatan dilakukan *post test* dan member kesempatan kepada orang tua siswa .

Untuk waktu pelaksanaan selama tiga hari, yakni : Tanggal 15 Agustus 2019, tanggal 17 September 2019, dan tanggal 19 September 2019 Adapun tempat atau lokasinya adalah bertempat di SDN di Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe, dengan sarana-prasarana (a). Ruang Kelas SD, (b) Infocus (LCD), dan (c) *Booklet*, Edukasi dan (d) bahan makanan (sayur dan buah) dll.

Pengabdian kepada masyarakat ini dengan cara menilai pegetahuan sasaran dan keterampilan sebelum (*pre test*) dan setelah (*Post tes*) kegiatan edukasi. Pengetahuan diukur meliputi: modifikasi sayur dan buah pada anak, cara mengolah dan manfaat yang terdapat pada kandungan sayur dan buah agar dapat meningkatkan status gizi anak.

DISKUSI

Hasil dan Gambaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pelatihan tentang modifikasi sayur pada siswa SDN 2 Bajo Indah di kecamatan Soropia kabupaten Konawe, yang dilaksanakan sebanyak 3 Tahap bertempat di ruang kelas. Tahap pertama adalah penyuluhan yang di sampaikan oleh Teguh Fathurrahman, dengan Materi yang disampaikan adalah “Penyuluhan Manfaat Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Kesehatan,” Penyuluhan dilaksanakan selama 1 jam. Tahap ke 2 adalah demo olahan sayuran yang dimodifikasi oleh pelatih yang disampaikan oleh Wiralis dan Hariani. Dan tahap ke 3 adalah demo olahan modifikasi sayuran yang dilakukan oleh ibu Selmiati Dan ibu popi.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui tes tertulis dan tes keterampilan. Tes tertulis dengan cara memberikan kuesioner yang berisi tentang peran/manfaat, nilai gizi, ketersediaan sayuran pada awal kegiatan dan akhir kegiatan. Tes keterampilan dilakukan dengan mengukur kemampuan wakil peserta dalam mengolah sayuran yang di modifikasi yang dilakukan pada akhir kegiatan.

Edukasi Tentang Modifikasi Sayur Pada Orang Tua Siswa Sd Di Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

Edukasi tentang modifikasi sayuran dan buah untuk anak sekolah Dasar.

Edukasi tentang modifikasi sayuran dan buah untuk anak sekolah Dasar adalah merupakan salah satu bahan pangan dari tumbuhan yang bisa dikonsumsi oleh siapa saja. Sayuran merupakan bahan makanan yang memiliki peran penting dalam masa pertumbuhan. dimana seorang anak membutuhkan gizi dan nutrisi yang seimbang. (Safitri Nurul R.D dan Fitranti Deny 2016) Pada usia sekolah, anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua sehingga mulai pilih-pilih makanan (*picky eaters*) dan hanya mengonsumsi makanan yang disukainya sehingga jarang mengonsumsi sayur dan buah. Padahal anak memerlukan nutrisi yang cukup dan seimbang dalam proses berpikir, belajar dan beraktivitasnya (Devi, 2012). Oleh karena itu, untuk dapat mengingat konsumsi terhadap sayur dan buah rendah pada kelompok anak sekolah dasar terutama di kota, maka dibutuhkan usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah melalui edukasi. Perubahan perilaku seseorang dapat dimulai dengan memberikan informasi dan pengetahuan (Irianto dan Waluyo, 2004). dalam (Tresia A 216).

Makanan sehat untuk anak sekolah adalah sayur dan buah-buahan. Sayuran dan buah-buahan tinggi akan serat yang baik untuk anak dapat memenuhi jumlah kebutuhan serat harian anak baik untuk sistem pencernaannya. Pasalnya, banyak penyakit yang bermunculan jika sistem pencernaan anak terganggu. (<https://bebeclub.co.id/article/>).

Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan (bahan makanan nabati) yang mengandung banyak manfaat. Hampir semua bagian tumbuhan dapat dijadikan menjadi bahan makanan sayur seperti daun, batang dan juga bunga. Dalam segi manfaat, sayur memiliki berbagai manfaat yang terkandung didalamnya seperti sebagai sumber karoten yang baik untuk antioksidan. Begitu pula dengan buah, pada umumnya buah kaya akan berbagai vitamin kelompok B-kompleks dan vitamin C. Disamping kaya vitamin, buah juga mengandung berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe) dan sebagainya (Sediaoetama, 1999). dalam Tresia A 2016).

Konsumsi sayur yang kurang dapat memicu penyakit. Ketidaksukaan anak akan sayur umumnya disebabkan beberapa hal, salah satunya minimnya kreativitas orang tua dalam mengolah sayuran menjadi suatu sajian yang menarik bagi anak. Oleh karena itu, buku panduan ini dirancang untuk membantu orang tua dalam mengkreasi sajian sayur yang menarik untuk anak-anaknya. Selain itu, di dalam buku ini juga terdapat penjelasan mengenai pentingnya sayur dan panduan visualisasi bagi orang awam. Dengan adanya perancangan ini, diharapkan dapat membantu orang tua dalam mengkreasi sajian sayur untuk anaknya dan anak dapat menjadi lebih gemar untuk mengonsumsi sayur.

Menurut RISKESDAS Tahun 2013 dalam Trisea (2016), di Sumatera Utara, anak kelompok umur 10-12 tahun mengonsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang (1-2 porsi) sebanyak 83,3% sedangkan dalam kategori cukup (≥ 5 porsi) 2,2%. Menurut Kabupaten/Kota, anak kelompok umur 10-12 tahun yang mengonsumsi 1-2 porsi sayur dan buah, Tapanuli Selatan merupakan kabupaten konsumsi sayur dan buah terendah (51,2%) serta yang tertinggi Kota Tanjung Balai (98,3%) sedangkan Kota Medan $\pm 78\%$.

Penerapan dalam memberikan anak jus buah utuh tanpa memberikan gula untuk pemenuhan serat anak. Jika anak belum bisa minum jus tanpa gula, Ibu bisa memberikan jus

dengan madu. Kacang-kacangan juga tinggi akan serat, ibu bisa memberikan Nugget, Risoles dan omelet dengan kacang pada menu sarapan anak sebelum anak berangkat sekolah.

Kebutuhan sayur untuk anak.

Kebutuhan sayuran setiap anak berbeda-beda, tergantung usia dan jenis kelaminnya. Melansir laman Healthy Kids, berikut adalah jumlah sayuran yang harus dikonsumsi anak-anak dalam sehari berdasarkan kedua faktor tersebut: a). 1 hingga 2 tahun: 2-3 porsi /hr, b) 2 hingga 3 tahun: 2,5 porsi /hr, c). 4 hingga 8 tahun: 4,5 porsi /hr, d). 9 hingga 11 tahun: 5 porsi /hr. e). 12 hingga 18 tahun: laki-laki 5,5 porsi/hr, sementara perempuan 5 porsi /hr. Satu /hr sama dengan 75 gram sayuran atau setara dengan setengah mangkuk kecil bayam matang. Itu artinya, jika Anda memiliki anak berusia 7 tahun, maka kebutuhan sayur hariannya adalah sebanyak 337,5 gram. (Bahria dan Triyanti 2010).

Beberapa jenis sayuran sangat mudah didapatkan. Kemudahan dalam menemukan berbagai ragam sayuran ini membuat banyak orang suka mengonsumsi sayuran dan diolah ke berbagai macam masakan. Seperti :

- a). Kubis merupakan sayuran yang termasuk dalam macam-macam sayuran yang memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan. Diantaranya dapat melawan kanker, baik bagi pencernaan, meningkatkan kekebalan, untuk tulang gigi, ginjal, jantung, dan kesehatan kulit.
- b). Bayam adalah sayuran yang sangat mudah ditemukan dan dapat dibuat bermacam-macam masakan dan memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan dan memiliki kandungan serat yang sangat tinggi. Selain itu, bayam juga merupakan sumber zat besi yang sangat baik untuk darah, memiliki kandungan lutein yang berfungsi menjaga kesehatan mata, dan juga memiliki beraneka macam vitamin seperti A, C, K, folat., zat besi, kalsium, dll.
- c). Kangkung merupakan sayuran yang sangat mudah ditemukan dan dapat diolah berbagai macam jenis masakan. Sayur kangkung memiliki kandungan nutrisi yang sangat banyak seperti vitamin A dan vitamin C. Selain itu, ada juga vitamin B kompleks yang berguna untuk meningkatkan hormon sehingga mampu menciptakan suasana nyaman. Kangkung juga memiliki kandungan mineral seperti kalium, fosfor, dan kalsium. Jadi tidak heran kalau mengonsumsinya secara rutin, manfaat lain kangkung sangat luar biasa untuk kesehatan seperti mengobati anemia, menurunkan kolesterol, anti diabetes, anti penuaan, mencegah radikal bebas, dan meningkatkan kekebalan tubuh.
- d). Daun Singkong merupakan sayuran berwarna hijau yang sangat mudah ditemui dipasaran. daun singkong ini sangat mudah diolah menjadi berbagai olahan masakan sederhana, dan memiliki kandungan protein dan zat besi yang cukup tinggi. Selain, ada vitamin A dan vitamin C. Jika dibandingkan dengan sayur bayam, daun singkong memiliki kandungan zat besi yang setara. Bahkan kandungan protein pada daun singkong empat kali lipat dan vitamin A dua kali lipat dari bayam.
- e). Seledri adalah merupakan sumber mineral yang sangat kaya seperti kalsium, zat besi, dan kalium. Selain mineral, dalam seledri terkandung vitamin A dan vitamin C. Komponen aktif dengan nama phthalides di dalam seledri bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Daun seledri memiliki segudang manfaat yang bisa

dirasakan bila dikonsumsi secara rutin. Adapun manfaat daun seledri seperti peluruh urine, peluruh haid, menurunkan tekanan darah, penghentian pendarahan, pembersih darah (detoks), anti kejang, menghentikan kanker, serta mampu menghambat pertumbuhan sel tumor.

- f). Jagung manis adalah sebagai sumber energi karena kandungan karbohidrat yang tinggi. Padahal, sayuran berbentuk biji ini juga mengandung protein yang berperan penting dalam pertumbuhan anak. diantaranya membentuk struktur sel, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, membangun massa otot, mengatur jaringan dan organ, serta membentuk enzim dan antibodi.
- g). Wortel, merupakan salah satu jenis sayur yang baik untuk anak, dimana sayuran ini kaya akan beta-karoten.(VitA), terutama untuk membangun sistem kekebalan tubuh dan melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Sayuran ini juga mengandung banyak vitamin B1, B3, dan B6. Vitamin B1 membantu tubuh memproduksi energi, vitamin B3 bermanfaat bagi perkembangan otak, sementara vitamin B6 diperlukan dalam perkembangan sistem saraf. (Bahria .,2010)

➤ **Sayuran Akar yang baik untuk kesehatan**

- a). Bawang merah merupakan salah satu sayuran akar yang sangat banyak digunakan. Bahkan hampir semua makanan menggunakannya. Bawang merah merupakan bumbu yang sangat penting karena memberikan rasa nikmat dan gurih. Selain itu, bawang merah juga mudah diolah menjadi beberapa tehnik memasak diantaranya: direbus, digoreng, atau dibakar. Apa pun jenis makanan yang dibuat dengan bawang merah akan mendapatkan suplai serat. Bawang merah juga termasuk prebiotik yang baik untuk saluran pencernaan.juga mengandung antioksidan.
- b).Bawang putih adalah salah satu bumbu yang banyak digunakan untuk masakan dan memberikan rasa yang nikmat. Selain untuk bumbu masakan, bawang putih juga bisa digunakan untuk obat diantaranya: untuk menurunkan tekanan darah dan dapat memperlancar peredaran darah di dalam tubuh.
- c). Kunyit adalah merupakan zat pewarna alami yang memiliki warna kuning atau oranye memiliki banyak manfaat untuk tubuh khususnya dapat memberikan cukup banyak suplai antioksidan. Kunyit ini sering digunakan untuk jamu dan perwarna makanan. Di India, bubuk kunyit seperti menjadi bumbu pokok berbagai jenis makanan.
- d). Jeruk bali mengandung antioksidan yang secara alami melindungi hati. Dua antioksidan utama yang ditemukan dalam jeruk bali adalah naringenin dan naringin. Efek perlindungan dari jeruk bali diketahui terjadi dalam dua cara yaitu dengan mengurangi peradangan dan melindungi sel.

- e) .Anggur , terutama anggur merah dan ungu, mengandung berbagai senyawa tanaman yang bermanfaat bagi kesehatan. Studi telah menemukan bahwa anggur dapat memiliki berbagai manfaat, diantaranya dapat menurunkan peradangan, mencegah kerusakan dan meningkatkan kadar antioksidan. (Bahria .,2010)



G a m b a r 1 Edukasi pada Orang Tua Siswa SDN di Soropia Kabupaten konawe

Pre test dan Post test

Kegiatan edukasi dan pelatihan terhadap orang tua siswa SDN di kecamatan Soropia Kabupaten Konawe, dilaksanakan pada tanggal 17 dan 19 September 2019. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan orang tua tentang manfaat sayur dan buah pada siswa SDN disoropia, kegiatan ini berjumlah 25 orang tua siswa sebagai peserta edukasi dan pelatihan. Semua peserta merespon kegiatan ini, diperkirakan sekitar 85% .

Menurut (Ichsan B., 2015). Yang menyatakan bahwa tujuan penyuluhan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu/ bapak-bapak/wali murid dari anak-anak yang sekolah di TK Aisyiyah Kwadungan, Trowangsan, Malangjiwan, Colomadu, Karanganyar terhadap posisi dan pentingnya sayuran bagi anak-anak mereka sehingga meningkatkan motivasi ibu/bapak/wali murid kepada anak untuk mau mengkonsumsi sayuran. Lanjut dikatakan Afif.,A.P (2017). Bahwa Peran ibu sebagai edukator merupakan suatu wujud implementasi dalam bentuk dukungan ibu kepada anak agar mengonsumsi sayur dan buah. Ibu yang selalu mengenalkan beragam jenis sayur dan buah kepada anak, selalu memberikan informasi terkait dengan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak serta selalu berupaya untuk membujuk anak ketika anak menolak untuk mengonsumsi sayur dan buah dapat merangsang anak untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah hingga sesuai dengan yang dianjurkan oleh WHO.

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya sayuran pada anak-anak, maka tujuan yang diharapkan adalah:

1. Pemahaman ibu-ibu atau orang tua tentang pentingnya sayuran bagi anak- anak menjadi lebih baik.
2. Orang tua menjadi lebih memiliki motivasi dan pengetahuan yang baik untuk mengarahkan anaknya sehingga menyukai sayuran.

Pengenalan jenis Sayur dan Buah Orang Tua Siswa SDN , Soropia Kabupaten Konawe.

Sayuran-sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu kelompok pangan dalam penggolongan FAO, yang dikenal dengan *Desirable Dietary Pattern*! (Pola Pangan Harapan/PPH) (Karsin, 2004). Kelompok bahan pangan ini berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga kekurangan konsumsi sayur berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. Oleh karena itu, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan bersama-sama dengan kelompok pangan lainnya agar dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan pada umumnya. (Aswatini., 2008). Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak usia sekolah (Anggraeni, 2016).dalam .(Azadirachta F.L 2017).

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari 2 tahap yaitu:

- Tahap pertama pre test yaitu pemberian materi dan demo masak mengenai cara pembuatan Nugget sayur, Risoles dan Omlet telur. Sekaligus memlakukan Pre test



- Tahap kedua Post test yaitu Pelatihan orang tua, mendemonstrasikan cara pembuatan Nugget sayur, Risoles dan Omlet telur.



Berdasarkan hasil pre test dan post test pada orang tua siswa SDN di soropia Kabupaten Konawe.dapat dilihat pada tabel 1dibawah ini.

Tabel 1.Distribusi Pengetahuan pada Orang Tua Siswa SDN Soropia. Kabupaten Konawe.

Kategori	Pengetahuan			
	Sebelum Pre Test		Sesudah Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	9	36 %	11	44 %
Kurang	16	64%	14	56 %
Total	25	100 %	25	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua siswa yang ada disoropia, sebelum pre test dengan kategori kurang sebelum pelatihan kurang sebanyak n=16 (64%) Dan dikatakan cukup sebanyak n =9 (36%), sedangkan pengetahuan orang tua siswa yang ada disoropia, sesudah pos test dengan kategori kurang sesudah pelatihan kurang sebanyak n=14 (56%) Dan dikatakan cukup sebanyak n =11 (44%). Hal ini akan berdampak pada kesehatan anak. Kekurangan sayur menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Anak berpotensi mengalami susah buang air besar, sembelit dan daya tahan tubuhnya menurun. (Yuliarti, 2008 dalam Rosidi *et all* 2012).

Menurut Soekirman, dkk (2006), anjuran konsumsi sayur pada anak untuk usia 4 – 5 tahun sebesar 100 g/hari. Menurut hasil penelitian Yulianto 2007 mengatakan sebagian besar sampel mengonsumsi sayur dalam kategori kurang yaitu 85,7% dengan rata-rata konsumsi sayur 70,4 g/hari. Hasil tersebut hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriana (2010) pada siswa TK, Supriyadi Semarang bahwa sebagian besar sampel (93,6%) mengonsumsi sayur dalam kategori kurang dengan rata-rata konsumsi sayur 73,5 g/hari. Jenis sayuran yang sering dikonsumsi oleh sampel adalah bayam, wortel, kembang kol dan kacang panjang. Sedangkan sayur yang jarang dikonsumsi adalah sawi putih, terong, brokoli, buncis, tauge kacang kedelai, dan kubis. Jenis sayuran yang dikonsumsi relative bervariasi, namun beberapa sayuran tertentu lebih sering dikonsumsi, terutama karena lebih banyak tersedia di sekitar lokasi tempat tinggal.

Tabel 2.Distribusi Ketersediaan sayuran dan buah- buahan pada Orang Tua Siswa SDN Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

Kategori	Ketersediaan Sayur			
	Sebelum Pre Test		Sesudah Post Test	
	n	%	n	%
Cukup	8	32 %	9	36 %
Kurang	17	68%	16	64 %
Total	25	100 %	25	100 %

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa Ketersediaan Sayur pada orang tua siswa yang ada disoropia, sebelum pre test dengan kategori kurang sebelum pelatihan kurang sebanyak n=17 (68%) Dan dikatakan cukup sebanyak n =8 (32%), sedangkan Ketersediaan Sayur pada

orang tua siswa yang ada disoropia, sesudah pos test dengan kategori kurang sesudah pelatihan kurang sebanyak n=16 (64 %) Dan dikatakan cukup sebanyak n =9 (36%). Hasil penelitian Afif P.A (2017)., yang menyatakan bahwa Konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah masih tergolong rendah dan belum memenuhi anjuran WHO sebesar 400 gr/hari. Banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah pada anak, terutama terkait peran ibu dan ketersediaan sayur buah di rumah. Beberapa factor yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak antara lain pola konsumsi orang tua dan ketersediaan sayur dan buah di rumah.

Lebih lanjut dikatakan Afif P.A (2017) Sedikitnya remaja yang mengonsumsi buah dan sayur dikarenakan buah dan sayur bukan merupakan makanan *prestige* dibandingkan makanan *fast food* yang sedang trend dikalangan anak remaja saat ini, Sehingga hal tersebut berdampak pada konsumsi buah dan sayur remaja berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata pengetahuan ibu : (1) Sebelum Pelatihan (Pre test) , Sebagian besar pengetahuan kurang mengenai manfaat sayur dan buah yaitu sebesar (64%) dan Setelah post test Sebagian kecil Pengetahuan cukup mengenai manfaat sayur dan buah yaitu sebesar (44%) setelah post test , (2) Sebelum Pelatihan (Pre test), Sebagian besar ketersediaan sayur dan buah kurang yaitu sebesar (68%) dan setelah post test sebagian kecil ketersediaan sayur dan buah cukup yaitu sebesar (36%).

Selanjutnya, dapat disarankan bahwa kepada Orang tua siswa diharapkan dapat memodifikasi sayuran untuk dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak, agar tidak terjadi timbulnya penyakit seperti sembelit, obesitas, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, Putri Atika Sumarmi, Sri (2017)., Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak The Mother ' s Role as Educator and Fruit Vegetable Consumption in Children
- Ali Rosidi dan Enik Sulistyowati tips-advice/tips-memilih-menu-makanan-sehat-untuk-anak-di-usia-sekolah-yang-baik-bagi-kesehatan-pencernaan)
- Astrika B. {2020} Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur Hermina, Hermina S, Prihatini., (2010 Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014
- Safitri Nurul R.D dan Fitrianti Deny Yudy., (2016).,Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja *Overweight*
- Kementrian Kesehatan RI, 013. *Pokok- Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Litbangkes
- Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi s imbang
- Nirmala, Ine Aisyah, Dewi Siti.,(2009). Meningkatkan kesadaran pentingnya kecukupan asupan buah – buahan bagi anak melalui kegiatan pelatihan kreasi salad buah di kecamatan telukjambe timur kabupaten karawang (abdimas di paud kenanga v , tkit al-kaukaba)