



Artikel ini terdapat di <http://journal.uim.ac.id/index.php/darmabakti>

## DARMABAKTI

Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat

### Peningkatan Pengetahuan Siswa SDN Glagahwero 02 Kecamatan Kalisat Mengenai Pentingnya Mengonsumsi Sayuran Bergizi

Tirto Wahyu Widodo<sup>1</sup>, Christa Dyah Utami<sup>2</sup>, Anni Nuraisyah<sup>3</sup>, Ramadhan Taufika<sup>4</sup>, Riskha Dora Candra Dewi<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Teknologi Produksi Tanaman Pangan, Politeknik Negeri Jember

<sup>2</sup> Teknologi Produksi Tanaman Pangan, Politeknik Negeri Jember

<sup>3</sup> Budaya Tanaman Perkebunan, Politeknik Negeri Jember

<sup>4</sup> Produksi Tanaman Perkebunan, Politeknik Negeri Jember

<sup>5</sup> Rekam Medis, Politeknik Negeri Jember

Alamat e-mail: [tirtowahyuwido@polije.ac.id](mailto:tirtowahyuwido@polije.ac.id), [christadyahutami@polije.ac.id](mailto:christadyahutami@polije.ac.id), [anni.nuraisyah@polije.ac.id](mailto:anni.nuraisyah@polije.ac.id), [ramadhantauфика@polije.ac.id](mailto:ramadhantauфика@polije.ac.id), [riskhadora@polije.ac.id](mailto:riskhadora@polije.ac.id)

#### Informasi Artikel

Kata Kunci:  
Gizi  
Sayuran  
Pengetahuan  
Transfer  
Sekolah

#### Abstrak

SDN Glagahwero 02 merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Jember yang memperoleh bantuan program gizi anak sekolah tahun 2018. Program tersebut bertujuan untuk memenuhi asupan gizi guna meningkatkan kemampuan belajar dalam upaya membentuk karakter insan Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif. Selama program tersebut berlangsung, didapatkan informasi bahwa banyak siswa/siswi yang tidak suka mengonsumsi sayuran. Minimnya pengetahuan anak mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi menjadi salah satu permasalahan dalam upaya memenuhi asupan gizi. Ditambah lagi, kurangnya peran orang tua dalam menyediakan makanan berupa sayuran bergizi untuk anak mereka. Padahal, sayuran bergizi merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh sebab itu, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sayuran bergizi bagi anak-anak melalui kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan tersebut terfokus pada 2 sasaran utama, yakni siswa/siswi dan orang tuanya yang bertujuan agar pemahaman mengenai pentingnya sayuran bagi anak akan lebih terintegrasi. Jenis luaran yang dihasilkan adalah peningkatan pengetahuan yang terintegrasi antara siswa/siswi dan orang tuanya mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi, sehingga anak lebih menyukai sayuran dan orang tua selalu menyediakan sayuran bergizi untuk anaknya. Orang tua dapat memberikan edukasi pentingnya sayuran dengan berkomunikasi yang baik, menyediakan menu sayuran setiap hari, dan membuat inovasi dalam memasak sayuran.

#### Abstract

SDN Glagahwero 02 is one of the elementary schools in Jember Regency which received the program of students nutrition in 2018. The program aims to meet nutritional intake in order to improve learning abilities in an effort to shape the character of healthy, intelligent and productive Indonesian people. During the program, many students did not like to eat vegetables. The lack of knowledge of students about the importance of consuming nutritious vegetables is one of the problems in efforts to meet nutritional intake. In addition, the lack of parents role in providing food in the form of nutritious vegetables for their children. In fact, nutritious vegetables are the main source of vitamins, minerals and fiber which are important for children's growth and development. Therefore, it is necessary to increase knowledge about the importance of nutritious vegetables for children through counseling activities. The outreach activities focused on 2 main objectives, namely students and their parents aimed at understanding the importance of vegetables for children to be more integrated. The type of output produced is an increase in integrated knowledge between students and their parents about the importance of eating nutritious vegetables, so that children prefer vegetables and parents always provide nutritious vegetables for their children. Parents can educate the importance of vegetables by communicating well, providing a vegetable menu every day, and making innovations in cooking vegetables.

## 1. Pendahuluan

Kalisat adalah salah satu kecamatan di bagian utara Kabupaten Jember yang memiliki luas wilayah 53,48 km<sup>2</sup> dengan ketinggian rata-rata 281 m di atas permukaan laut. Jarak pusat pemerintahan Kecamatan Kalisat dengan pemerintahan pusat (Kabupaten Jember) adalah 17 km. Kecamatan kalisat terdiri atas 12 desa dimana jumlah penduduknya pada tahun 2017 mencapai 78.094 orang dengan kepadatan penduduk 1.401 jiwa/km<sup>2</sup>.

Salah satu desa di Kecamatan Kalisat adalah Glagahwero dengan jumlah penduduk mencapai 7.595 jiwa. Dari jumlah tersebut, 7% merupakan anak usia sekolah dasar. Jumlah anak usia sekolah untuk tingkat sekolah dasar tersebut tersebar ke dalam 2 SD.

Salah satu sekolah dasar di Desa Glagahwero adalah SDN Glagahwero 02. Sekolah tersebut terletak 1 km di selatan pusat pemerintahan Kecamatan Kalisat. Jumlah siswa/siswa di sekolah tersebut pada tahun 2019 sebanyak 130 orang. Dimana mayoritas siswa/siswi tersebut merupakan anak-anak yang tinggal di sekitar sekolah.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) menyebutkan bahwa konsumsi sayur dan buah masih rendah yaitu 57,1 gram/orang/hari dan 33,5 gram/orang/hari. Pemerintah mengambil peran untuk menanggulangi hal tersebut dengan dilaksanakannya Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS)(Laporan Tahap 1 Progas, 2018). SDN Glagahwero 2 merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Jember yang memperoleh bantuan Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS) tahun 2018. Program tersebut dilaksanakan di beberapa sekolah dasar yang mayoritas siswa/siswinya menunjukkan kekurangan asupan gizi.

Pelaksanaan PROGAS dilakukan selama 40 hari dimana semua siswa/siswi diberikan makanan bergizi yang bervariasi setiap harinya. Makanan bergizi tersebut telah memenuhi kebutuhan asupan gizi anak karena telah sesuai dengan slogan 4 sehat 5 sempurna. Selama program tersebut berlangsung, didapatkan informasi bahwa banyak siswa/siswi yang tidak menyukai sayuran, akibatnya sayuran tersebut tidak dikonsumsi oleh mereka.

Anak usia sekolah dalam memilih makanan lebih senang mengonsumsi makanan instan yang mengandung banyak vetsin, tinggi lemak, pedas, rendah serat, dan rendah vitamin. Hal ini disebabkan minimnya pengetahuan anak. Padahal sayuran merupakan sumber serat yang dibutuhkan oleh tubuh (Santoso, 2011)serta dijadikan sebagai sumber vitamin dan mineral (Pardede, 2013).

Rendahnya konsumsi sayuran dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan sayuran, pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayuran yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Aswatini *dkk.*, 2008). Peran orang tua dalam menyediakan makanan berupa sayuran bergizi untuk anak mereka masih kurang. Para ibu umumnya kurang tegas dan kurang sungguh-sungguh mendorong anaknya dalam mengonsumsi sayuran. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Krolner *et al* (2011) bahwa rasa dan ketersediaan merupakan salah satu alasan anak tidak mengonsumsi sayur dan buah.

Kelompok anak usia sekolah umumnya mempunyai kondisi yang lebih baik dibandingkan anak balita, sebab mereka sudah lebih mudah dijangkau oleh berbagai upaya perbaikan gizi oleh pemerintah salah satunya melalui UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) maupun oleh program lain (Sediaoetama, 2012). Dengan demikian maka perlu dilakukan transfer *knowledge* kepada siswa dan orang tuanya. Penyuluhan merupakan salah satu transfer *knowledge* yang afektif (Sriratanaviriyakula dan El-Dana, 2017). Oleh sebab itu, perlu dilakukan peningkatan pengetahuan yang terintegrasi antara siswa/siswi beserta

orang tuanya mengenai pentingnya sayuran bergizi bagi anak-anak melalui kegiatan penyuluhan.

## 2. Metode Pengabdian

### 2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari 2020 di SDN Glagahwero 02 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

### 2.2 Subjek Pengabdian

Subjek pengabdian masyarakat adalah siswa-siswi SDN Glagahwero 02 Kecamatan Kalisat, khususnya mereka yang tidak menyukai sayuran. Data siswa yang tidak menyukai sayuran didapatkan dari guru sekolah tersebut berdasarkan kegiatan program gizi anak sekolah (Progas) yang dilaksanakan tahun 2019. Selain itu, orang tua siswa-siswa tersebut juga menjadi subjek dalam pengabdian, sehingga kegiatan penyuluhan dapat terintegrasi antara siswa-siswi dan orang tuanya.

### 2.3 Metode Pelaksanaan

Penyuluhan kepada siswa/siswi dan orang tuanya disampaikan dalam bentuk ceramah yang didukung dengan program *power point* untuk memudahkan penyampaian informasi. Setelah penyampaian informasi, kemudian dilaksanakan umpan balik berupa diskusi terkait materi yang telah disampaikan.

### 2.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara/tanya jawab secara langsung dengan peserta penyuluhan. Metode wawancara yang digunakan adalah tanya jawab tidak terstruktur. Pada metode ini, peserta penyuluhan dapat mengajukan pertanyaan secara spesifik terkait dengan materi penyuluhan. Dalam kegiatan penyuluhan, teknik pengumpulan data menggunakan metode tanya jawab dalam membangun hubungan dan memotivasi peserta penyuluhan.

### 2.5 Analisis dan Interpretasi Data

Data yang dikumpulkan berupa pertanyaan-pertanyaan dari peserta terkait dengan materi penyuluhan. Setiap pertanyaan yang disampaikan oleh peserta kemudian dianalisis terlebih dahulu oleh tim pengabdian sebelum diberikan jawaban. Berdasarkan kegiatan penyuluhan tersebut, peserta penyuluhan sangat tanggap terhadap penyampaian materi, hal ini dibuktikan oleh keaktifan bertanya dan jumlah pertanyaan yang disampaikan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis situasi, permasalahan yang terjadi di SDN Glagahwero 02 saat dilaksanakan program gizi anak sekolah (Progas) tahun 2018 adalah siswa/siswi tidak menyukai sayuran. Mereka tidak mengetahui jika sayuran merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Minimnya pengetahuan anak mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi menjadi salah satu permasalahan dalam upaya memenuhi asupan gizi.

Peningkatan pengetahuan siswa/siswi mengenai pentingnya sayuran bergizi dilaksanakan melalui kegiatan penyuluhan yang merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan penyuluhan tersebut dibagi menjadi tiga fase, yakni:

### a. Fase orientasi

Fase ini diawali dengan salam terapeutik dan perkenalan anggota pengabdian masyarakat dari Politeknik Negeri Jember. Tim pengabdian menanyakan kondisi kesehatan dan kesiapan siswa/siswi dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Selain itu, tim pengabdian juga memberikan motivasi tentang pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi.

### b. Fase kerja

Penyampaian materi penyuluhan oleh tim pengabdian masyarakat terkait pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi meliputi pengertian, jenis, kandungan dan manfaat sayuran bergizi. Selain itu, tim juga menyampaikan metode sekaligus alternatif solusi kepada orang tua agar anaknya menyukai sayuran.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Tim Pengabdian



Gambar 3 Tanya Jawab dengan Orang tua Siswa/Siswi

#### c. Fase resolusi

Pada fase ini dilakukan evaluasi terkait dengan kondisi saat penyampaian materi serta umpan balik kepada peserta penyuluhan. Bentuk evaluasinya dibagi 2, yakni:

##### 1) Evaluasi proses

Selama kegiatan berlangsung, siswa/siswi beserta orang tuanya mengikuti penyuluhan dengan antusias. Kegiatan penyuluhan yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat dari Politeknik Negeri Jember diikuti juga oleh para guru SDN Glagahwero 02. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tersebut berlangsung dengan lancar dan tertib.

##### 2) Evaluasi hasil

Setelah mengikuti penyuluhan, secara subyektif siswa/siswi, orang tua, dan guru SDN Glagahwero 02 mengatakan merasa senang dengan adanya kegiatan tersebut. Hal itu dikarenakan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan saat usia anak-anak. Dengan demikian, diharapkan meningkatkan kesehatan dan kecerdasan serta kualitas anak-anak. Respon secara obyektif yaitu siswa/siswi SDN Glagahwero 02 beserta orang tuanya tampak kooperatif memperhatikan saat penyuluhan sedang berlangsung dan bertanya secara aktif di akhir sesi mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi.



Gambar 2. Tanya Jawab dengan Siswa/Siswi



Gambar 4. Pemberian Cenderamata kepada kepala SDN Glagahwero 02

Pengukuran hasil pencapaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat diamati pada ketercapaian tujuan yang telah direncanakan. Pasca kegiatan penyuluhan, siswa/siswi beserta orang tuanya mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi. Meningkatnya pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah sikap dan tindakan yang lebih baik dalam mendorong anak-anaknya untuk mengonsumsi sayuran dalam menu sehari-hari (Ichsan *dkk.*, 2015). Dengan peningkatan pengetahuan tersebut, diharapkan siswa/siswi SDN Glagahwero 02 selalu mengonsumsi sayuran bergizi setiap hari dan orang tua mereka selalu menyediakan sayuran bergizi bagi anaknya. Orang tua dapat memberikan edukasi pentingnya sayuran dengan berkomunikasi yang baik, menyediakan menu sayuran setiap hari, dan membuat inovasi dalam memasak sayuran.

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan terkait pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi tepat sasaran, sebab:

- SDN Glagahwero 02 merupakan salah satu sekolah yang menjadi sasaran program gizi anak sekolah (progas) tahun 2018.
- Penyuluhan tersebut dilaksanakan pada siswa/siswi SD yang tidak senang mengonsumsi sayuran.
- Kegiatan penyuluhan tersebut juga menghadirkan orang tua siswa/siswi khususnya ibu mereka dengan tujuan pemahaman mengenai pentingnya sayuran bergizi lebih terintegrasi.

#### 5. Daftar Pustaka

Aswatini, M. Noveria, dan Fitranita. (2008). Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(2): 97-119.

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013. Laporan Nasional 2013, pp.1-384.
- Ichsan, B., B.H. Wibowo, M.N. Sidiq. (2015). Penyuluhan pentingnya sayuran bagi anak-anak di TK Aisyiyah Kwadungan, Trowangsan, Malangjiwan, Colomadu, Karangayar, Jawa Tengah. *Warta*, 18(1): 29-35.
- Krolner, R, Rasmussen. M, Brug. J, Klepp K.I, Wind. M, Due.P. (2011). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Qualitative Study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(112).
- Pardede, E. (2013). Tinjauan komposisi kimia buah dan sayur: peranan sebagai nutrisi dan kaitannya dengan teknologi pengawetan dan pengolahan. *Jurnal Visi*, Vol 21, No. 3.
- Progas. (2018). Laporan tahap 1 program gizi anak sekolah SDN Glagahwero 02 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.
- Santoso, A. (2011). Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. *Magistra* No. 75 Th. XXIII, Maret.
- Sediaoetama, A.D. (2012). Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi jilid 1. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sriratanaviriyakula. N, El-Dena J. (2017). Motivational factors for knowledge sharing using pedagogical discussion cases: students, educators, and environmental factors. *Procedia Computer Science* 124 (2017) 287-299.