

## PENCEGAHAN STUNTING MELALUI KEGIATAN GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH BAGI ANAK USIA DINI

Rasdiana Mudatsir<sup>1</sup>, Sumarni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>) Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Muhammadiyah Makassar  
email: rasdianamudatsir@unismuh.ac.id

### Abstrak

Kegiatan PkM dilaksanakan di TK. Aisyiyah Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto. Tujuan pengabdian ini adalah untuk peningkatan pengetahuan dan kesadaran pentingnya mengonsumsi buah dan sayur pada siswa TK. Aisyiyah di Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto, meningkatkan peran orangtua dalam membantu anak-anak untuk gemar makan sayur dan buah, pelatihan pembuatan produk olahan pangan dari sayur dan buah yang dapat dijadikan referensi bagi orangtua dalam menyiapkan bekal bagi siswa TK Aisyiyah. Melalui kegiatan pengabdian ini diharapkan meningkatkan kesadaran siswa untuk gemar makan buah dan sayur dan menambah pengetahuan orangtua siswa berkreasi dalam menyajikan makanan yang berbahan dasar sayur dan buah. Pendekatan yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah partisipatif, dan metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi praktek pembuatan bekal sehat.

**Kata kunci:** Buah dan Sayur, Anak, Stunting

### Abstract

PkM activities are carried out in kindergarten. Aisyiyah, Binamu District, Jeneponto Regency. The purpose of this service is to increase knowledge and awareness of the importance of consuming fruits and vegetables in kindergarten students. Aisyiyah in Binamu District, Jeneponto Regency, increasing the role of parents in helping children to like eating vegetables and fruit, training in making processed food products from vegetables and fruit which can be used as a reference for parents in preparing supplies for Aisyiyah Kindergarten students. Through this service activity it is hoped that it will increase student awareness to like to eat fruits and vegetables and increase the knowledge of parents of students to be creative in serving vegetables and fruit-based foods. The approach used in this community service activity is participatory, and the method used is lectures and discussions on the practice of making healthy lunches.

**Keywords:** Fruit and Vegetables, Children, Stunting

### PENDAHULUAN

Enam tahun pertama seorang anak merupakan hal yang sangat penting karena terjadi pembentukan jaringan dan perkembangan yang sangat cepat. Salah satu diantaranya adalah dalam proses pembentukan otak dan berdampak terhadap tingkat kecerdasan. Otak manusia adalah salah satu modal pertumbuhan yang sangat pesat. Tumbuh berkembangnya anak usia dini yang optimal tergantung pelaksanaan Perilaku Sehat. Kesehatan dan gizi bisa dibentuk melalui pembiasaan makan buah dan sayur pada Anak Usia Dini. Namun pada kenyataannya konsumsi Buah dan Sayur pada anak sangat rendah sekali (Ayu, 2019).

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama dan sangat penting dalam perkembangan anak. Ketika kondisi kesehatan anak kurang sehat, akan berdampak pada berbagai hal yang berkaitan dengan perkembangannya dan terhadap berbagai aktivitas yang akan dilakukannya. Hal utama untuk menjaga kondisi kesehatan anak adalah dengan memperhatikan gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan anak dalam belajar. Nutrisi buruk di awal tahun-tahun pertama usia anak dapat mengakibatkan lemahnya fokus, memori, dan kemampuan anak (Awaluddin, 2017).

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia di bumi ini. Makanan yang dikonsumsi oleh anak berperan besar terhadap kehidupan masa depannya. Kecukupan gizi yang masuk ke tubuh anak berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak. Pola makanan yang dikonsumsi oleh anak sejak dini akan mempengaruhi dan bahkan menjadi pola makanan yang dibawanya sampai kelak sang anak dewasa. Oleh sebab itu, pengetahuan dan kemampuan orang tua serta orang dewasa di sekitar anak untuk mengelola makanan sehat sangatlah utama (Inten, 2019).

Anak-anak biasanya kurang menyukai buah dan sayur. Hal ini dapat dikarenakan orang tua kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur dan buah. Demi kepraktisan, makanan yang tersaji cenderung sama, rasa makanannya yang kurang enak dan jenisnya tidak bervariasi (Zulfianah, 2019). Kegiatan yang dilaksanakan dalam meningkatkan kesadaran konsumsi buah dan sayuran melalui Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) bagi keluarga, dan anak-anak (Kemenkes, 2017).

Masih sangat rendahnya konsumsi buah dan sayur di masyarakat, diperlukan adanya kampanye “Makan Sayur dan Buah” dalam upaya mencapai Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) terutama pada anak usia sekolah dan remaja sebagai penerus bangsa (Mudjianto et al., 2011). Dukungan dari orang tua dan guru mutlak diperlukan untuk menjamin ketersediaan buah dan sayur di tingkat rumah tangga dan meningkatkan pengetahuan serta motivasi anak dalam mengkonsumsi buah dan sayur (Bestari & Pramono, 2014).

Anak-anak lebih menyukai makanan cepat saji karena memiliki tampilan menarik, sedangkan sayuran hanya memiliki nuansa hijau yang kurang menarik untuk anak usia dini. Dapat disimpulkan bahwa, anak-anak tidak menyukai sayuran karena mereka berasumsi bahwa sayuran adalah hal yang wajib mereka makan secara paksa, sedangkan dibandingkan makanan cepat saji bagi anak usia dini adalah sebuah hadiah. Hal ini Karena sayur dan buah adalah salah satu syarat yang dapat meningkatkan gizi anak, hendaknya setiap orang tua menambahkan porsi sayur dan buah pada setiap harinya. Tidak hanya orang dewasa, anak usia dini justru harus lebih banyak dibiasakan mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu Indonesia juga termasuk negara penghasil sayur dan buah yang besar. Namun, tidak sedikit yang menyukai sayuran dan buah-buahan dengan alasan tidak suka (Kemkes RI, 2005).

Berdasarkan latar belakang yang menjelaskan tentang pentingnya sayur dan buah, kami akan melaksanakan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai salah satu langkah untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia dini di TK. Aisyiyah Kabupaten Jeneponto. Diharapkan melalui kegiatan ini akan membantu orang tua siswa dalam memilih asupan-asupan gizi yang seimbang salah satunya dengan cara mengkreasikan makanan yang akan dibuat/disajikan.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah metode ceramah dan diskusi serta praktek membuat bekal sehat berbahan dasar sayur dan buah. Materi pengabdian yang diberikan kepada kelompok sasaran tentang pentingnya makan buah dan sayur, dan kandungan gizi pada buah dan sayur untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Selanjutnya adalah pelatihan pembuatan olahan produk berbahan dasar sayur dan buah. Materi diberikan dalam bentuk presentasi atau ceramah, serta praktek membuat bekal sehat yaitu sandwich buah dan nasi gulung isi sayur. Setelah semua materi disampaikan, dilanjutkan ke sesi diskusi dan tanya jawab, serta makan bersama hasil olahan buah dan sayur. Kriteria keberhasilan sosialisasi gemarikan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan motivasi peserta anak-anak di TK Aisyiyah Kabupaten Jeneponto akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari.

Evaluasi program dilakukan untuk mengetahui hasil dan progress dari pelaksanaan program yang telah direncanakan. Evaluasi ini dilakukan dengan cara membandingkan kondisi mitra sebelum program dilaksanakan dan kondisi mitra setelah program dilaksanakan sebagai berikut:

1. Evaluasi kegiatan ; Evaluasi ini untuk menilai kegiatan gemar makan buah dan sayur bagi anak usia dini dengan indikator tingkat pemahaman dan keterampilan mitra sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan.
2. Evaluasi hasil ; Evaluasi hasil dirancang untuk menilai wawasan dan ilmu pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh mitra dalam mendukung program pemerintah gerakan masyarakat sehat (germas) melalui kegiatan gemar makan sayur dan buah untuk mencegah terjadinya stunting pada anak usia dini.
3. Evaluasi proses ; Evaluasi proses dirancang untuk menilai kelancaran proses kegiatan.
4. Evaluasi dampak ; Evaluasi dampak dirancang untuk menilai perubahan sikap dan pandangan serta wawasan mitra terhadap kegiatan gemar makan sayur dan buah untuk mencegah terjadinya stunting pada anak usia dini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan Edukasi Gerakan Makan Buah dan Sayur yang dilaksanakan pada hari Senin 13 Februari 2023 dihadiri oleh siswa, guru beserta orangtua siswa TK Aisyiyah Kabupaten Jeneponto. Pelaksanaan sosialisasi dan edukasi ini diawali dengan penyampaian materi mengenai edukasi manfaat konsumsi buah dan sayur bagi anak usia dini dan materi mengenai pencegahan dan penanganan stunting. Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Media yang digunakan juga membuat anak-anak tertarik yaitu dengan Leaflet dan Vidio animasi yang menceritakan tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari sehingga anak-anak lebih mudah untuk menangkap materi yang disampaikan. Leaflet juga dibuat banyak dengan gambar-gambar yang berwarna sedikit tulisan supaya anak-anak lebih tertarik. Ketika tanya jawabpun anak-anak terlihat sangat antusias karena banyak yang bertanya dan juga menjawab beberapa pertanyaan dari pembicara sehingga kegiatan tersebut sangat menarik. Pada saat Evaluasi setelah penyampaian materi anak-anak bisa menjawab kembali tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari dan berjanji untuk makan sayur dan buah setiap hari.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada umumnya siswa sudah mengetahui jenis-jenis buah dan sayur, akan tetapi mereka tidak rutin mengkonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil diskusi dengan orangtua siswa, mereka menyatakan karena kesibukan orangtua bekerja sehingga tidak memiliki waktu yang luang untuk menyiapkan bekal sehat bagi anak mereka dan lebih memilih makanan instan yang penyajiannya tidak memerlukan waktu yang lama. Selain itu, terdapat beberapa anak yang tidak gemar makan sayur karena pola kebiasaan makan tidak dibiasakan oleh orangtua. Terdapat beberapa orangtua yang ingin memenuhi kebutuhan gizi anak melalui pemberian makanan yang bergizi, tetapi karena keterbatasan ekonomi sehingga mereka tidak mampu membeli buah untuk dikonsumsi oleh keluarga.



Gambar 2. Praktek Pembuatan Sanwich Buah

Program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan prilaku konsumsi sayur dan buah. GERMAS ditetapkan pada tahun 2013

melalui Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2017b). Faktor penting yang menjadi penentu keberhasilan perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah adalah faktor lingkungan primer yaitu lingkungan rumah. Pada lingkungan ini peran orang tua menjadi sangat penting (Nisa, 2020). Orang tua terutama ibu menjadi food keeper atau penentu pangan yang dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga pada seluruh kelompok usia dari anak hingga lansia (Kushargina dan Afifah, 2021). Sayur harus disajikan pada setiap waktu makan. Kebiasaan ini dapat membentuk kebiasaan sehat konsumsi sayur. Orang tua juga menjadi role model yang dapat dicontoh anak. Orang tua yang juga mengonsumsi sayur akan menjadi acuan anak untuk ikut mengonsumsi sayur.



Gambar 3. Praktek Pembuatan Nasi Gulung Sayur

Setelah dilakukan penyuluhan tentang gemar makan buah dan sayur pada TK Aisyiyah Jeneponto diharapkan siswa-siswi dapat meningkatkan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan gambaran kepada pihak sekolah dan orangtua siswa untuk mengajarkan anak-anak dalam mengonsumsi makanan yang sehat.

Suatu kebiasaan makan sayur dan buah yang teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi anak-anak. Selanjutnya pola makan dalam keluarga juga harus diperhatikan, frekuensi makan bersama keluarga, ketersediaan buah dan sayur di rumah, membiasakan makan buah-buahan dan sayuran, orang tua memberikan contoh makan buah dan sayur pada anak, dapat membentuk kebiasaan bagi anak-anak.



Gambar 4. Dokumentasi Bersama tim dan peserta

## SIMPULAN

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat antara lain higienis, bergizi, dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak. 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. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dini setelah diberikan edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur menggunakan media Leaflet dan Vidio animasi. Adanya kegiatan edukasi secara rutin dan berkesinambungan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular.

#### **SARAN**

Diharapkan adanya kegiatan penelitian yang meneliti bagaimana peran orangtua dalam memenuhi gizi anak usia dini, sehingga dapat dicarikan solusi yang terbaik untuk memenuhi gizi anak agar dapat mencegah terjadinya stunting.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami ucapkan kepada Majelis Pendidikan Tinggi Penelitian dan Pengembangan Pimpinan Pusat Muhammadiyah bekerja sama dengan Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan dana Hibah Penelitian Riset Muhammadiyah Batch VI tahun 2022. Terima kasih kepada Ibu kepala sekolah, dan segenap ibu guru TK Aisyiyah Jeneponto yang memberikan ijin dan membantu suksesnya kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Awaluddin. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 SD Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 5(2). Retrieved from [www.jurnal.unsyiah.ac.id](http://www.jurnal.unsyiah.ac.id).
- Ayu Mustika Sari, M. Anggarayni. (2019). Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur. *Jurnal Pelita PAUD* Vol.4 No.1:14-21.
- Bestari, G.S. & Pramono, A. (2014). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Di PAUD Cemara Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4).
- Inten, D., N., Andalusia Neneng Permatasari. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Volume 3 Issue 2 (2019) Pages 366-376.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat.
- KusharginaR, AfifahAN. 2021. Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Lansia dengan Depresi di Kecamatan Pondok Jagung. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science MJNF*. 2(1):24.
- Mudjianto T, Jahari AB, Sri Prihatini, Hermina, Afriansyah N dan Hidayat TS. Uji Coba Media dan Identifikasi Saluran Edukasi dalam Rangka Pengembangan Strategi Edukasi Kadarzi. Tahun kedua: (2011). Laporan Penelitian. Bogor : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nisa. 2020. Peran Orang Tua Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*. 5(1).
- Zulfianah. (2019). Pelatihan Pengetahuan Gizi dan Stimulasi Kecerdasan Anak Bagi Guru PAUD dan Ibu Anak Usia Dini Di Kecamatan Barakka. *Jurnal Al-Athfal* Volume 1 Nomor 2 Maret 2019 *Jurnal Pembelajaran dan Pendidikan Anak Usia Dini* : 34-44.