



Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Sayur dan Buah Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, Cibinong

(Health Education on the Benefits of Vegetables and Fruits for Elementary School Children at the Al-Fath Umat Education and Development Foundation, Cibinong)

Dwi Puji Astuti^{1*}, Winnie Tunggal Mutika¹, Rini Damayanti¹, Erni Yusnita Lalusu²

¹Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Universitas Gunadarma

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk

*Koresponden Penulis: dwiwiwi23@staff.gunadarma.ac.id

ABSTRAK

Manfaat buah dan sayur untuk anak begitu beragam, seperti memberikan nutrisi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, asupan buah dan sayur yang cukup membantu mengurangi risiko penyakit kronis, terutama diabetes tipe-2 dan hipertensi. Peran orang tua sangat penting dalam mendidik anak di lingkungan rumah. Adanya kegiatan pengabdian Masyarakat ini terjalinnya hubungan Kerjasama dengan mitra, tersampaikan semua materi tentang manfaat sayur dan buah. Meningkatnya pengetahuan anak-anak sekolah dasar dalam melakukan perilaku makan sayur dan buah secara teratur.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, sayur, buah, anak usia sekolah

ABSTRACT

The benefits of fruit and vegetables for children are varied, such as providing important nutrients to support their growth and development. In addition, adequate fruit and vegetable intake helps reduce the risk of chronic diseases, especially type 2 diabetes and hypertension. The role of parents is vital in educating children in the home environment. This community service activity established collaborative relationships with partners, providing all material about the benefits of vegetables, fruit, and increasing the knowledge of elementary school children in the behavior of eating vegetables and fruit regularly.

Keywords: health education, vegetables, fruit, school age children

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sehat atau sempurna fisik, mental, spiritual ataupun sosial yang mengharuskan setiap individu agar hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pendidikan kesehatan menjadi tanggung jawab semua pihak dari keluarga, instansi pendidikan, pemerintah dan masyarakat.

Manfaat buah dan sayur untuk anak begitu beragam, seperti memberikan nutrisi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Selain itu, asupan

buah dan sayur yang cukup membantu mengurangi risiko penyakit kronis, terutama diabetes tipe-2 dan hipertensi (Qiu et al., 2017).

Memberikan anak asupan buah dan sayur dalam jumlah yang cukup bisa menjadi tantangan tersendiri. Sebab, anak-anak cenderung pemilih soal makanan. Padahal, sudah menjadi tugas orang tua untuk memenuhi asupan buah dan sayuran harian sesuai dengan kebutuhan sang buah hati untuk menunjang tumbuh kembangnya.

METODE PENGABDIAN

Kesehatan melalui pembelajaran tatap muka. Peserta yang mengikuti kegiatan adalah siswa kelas 1 dan 2 SD di Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, Cibinong. Kegiatan diawali dengan pemberian salam, pengenalan, pemberian materi, praktik, dan evaluasi. Pemberian informasi dan edukasi tentang pentingnya makanan sehat khususnya sayur dan buah dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terutama anak-anak untuk memilah makanan dan jajanan yang dikonsumsi. Berikut metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan:

- a. Pendekatan Partisipatif: Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui metode partisipatif, di mana anak-anak usia sekolah dasar diajak untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan.
- b. Penyuluhan Interaktif: Penyampaian materi dilakukan menggunakan media visual seperti poster, video animasi, dan presentasi interaktif yang menarik perhatian anak-anak.
- c. Praktik Langsung: Anak-anak diajak untuk mempraktikkan penyusunan menu makanan sehat berdasarkan panduan gizi seimbang.
- d. Permainan Edukatif: Permainan yang dirancang untuk menanamkan konsep makanan sehat, seperti kuis gizi, permainan mencocokkan makanan, dan teka-teki interaktif.
- e. Evaluasi: Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan anak mengenai makanan sehat.
- f. Hasil kegiatan dalam bentuk laporan dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan keluarga, instansi pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Di usia anak sekolah, pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makanan sehat khususnya konsumsi sayuran dan buah. Orang tua menitipkan anak mereka di institusi pendidikan dengan harapan mendapatkan pengetahuan serta nilai-nilai penting kehidupan, salah satunya pola makan sehat.

Sebagai bagian dari upaya meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan sehat, Tim Pengabdian Masyarakat (Abdimas) Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath melaksanakan program edukasi kesehatan kepada siswa-siswi kelas satu SDIT Al-Fath Cibinong. Program ini dirancang untuk memberikan informasi, meningkatkan pengetahuan, dan mengubah sikap siswa khususnya dalam hal konsumsi makanan sehat.

Tim Abdimas memberikan edukasi kesehatan kepada siswa sekolah dasar mengenai pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap konsumsi makanan bergizi, terutama sayur dan buah. Dalam pelaksanaannya, tim menjalin kerja sama dengan sebuah institusi

pendidikan untuk secara berkelanjutan memberikan pendidikan kesehatan dan mendorong pola makan sehat pada siswa. Pendekatan ini mencakup berbagai aspek agar siswa dapat memahami materi dengan baik, termotivasi menjaga pola makan sehat untuk dirinya sendiri, serta menerapkan kebiasaan tersebut di lingkungan sekolah.



Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Makanan Sehat
Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath

Perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya akan difokuskan pada edukasi penggunaan gadget secara bijak bagi anak usia sekolah dasar. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa, orang tua, dan guru tentang dampak positif dan negatif gadget serta pentingnya pengelolaan waktu penggunaannya. Melalui kerja sama dengan sekolah mitra, kegiatan akan mencakup sesi penyuluhan, diskusi interaktif, dan simulasi aktivitas yang dapat mengurangi ketergantungan anak pada gadget. Diharapkan program ini dapat membantu menciptakan kebiasaan digital yang sehat, meningkatkan produktivitas belajar, serta memperkuat interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah maupun rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Pelayanan Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar Tentang Makanan Sehat Khususnya Konsumsi Sayur dan Buah yang berkerjasama dengan Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, Cibinong telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat dan tidak mengalami kendala. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang makanan sehat pada anak usia sekolah dasar menunjukkan hasil yang positif.

Melalui pendekatan partisipatif dan metode interaktif, anak-anak lebih mudah memahami pentingnya pola makan sehat. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait makanan sehat. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak-anak mengenai gizi seimbang serta kebiasaan makan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath Cibinong atas izin dan dukungan yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Penulis sangat menghargai bantuan serta kerja sama dari seluruh staf dan petugas Yayasan Pendidikan dan Pembinaan Umat Al-Fath, baik dalam penyediaan lokasi maupun dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peserta yang telah terlibat dalam pengabdian masyarakat ini. Selain itu, kami juga menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics (AAP). (n.d.). *Nutrition Tips for Kids*. Diakses dari <https://www.aap.org/>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (n.d.). Edukasi Gizi untuk Anak. Diakses dari www.pom.go.id
- Food and Agriculture Organization (FAO). (n.d.). School Food and Nutrition Framework. Diakses dari <https://www.fao.org/>
- Healthy Children. Diakses pada 2022. Constipation in Children.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari www.gizikita.org
- Kim, S. Y., Sim, S., Park, B., Kong, I. G., Kim, J.-H., & Choi, H. G. (2016). Dietary habits are associated with school performance in adolescents. *Medicine*, 95(12), e3096.
- New, S. A. (2003). Intake of fruit and vegetables: Implications for bone health. *Proceedings of the Nutrition Society*, 62(4), 889–899.
- Qiu, R., Cao, W., Tian, H., He, J., Chen, G., & Chen, Y. (2017). Greater intake of fruit and vegetables is associated with greater bone mineral density and lower osteoporosis risk in middle-aged and elderly adults. *PLoS One*, 12(1), e0168906.
- MomJunction. Diakses pada 2022. Fruits And Vegetables For Kids: Importance, Benefits And Tips.

Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation. Diakses pada 2022. ASPE RESEARCH BRIEF – Childhood Obesity.

SFGate. Diakses pada 2022. What Are the Benefits of Fruits & Vegetables for Kids?

World Health Organization (WHO). (n.d.). Healthy Diet Factsheet. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>