

Penyuluhan Manfaat Konsumsi Buah Dan Sayur Dalam Mewujudkan Masyarakat Hidup Sehat Di Klinik Pratama Nusantara.

Darwita Juniwati Barus¹, Desy Lustiyani R²

¹Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan.

²Fakultas Pendidikan Vokasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan.

*penulis korespondensi : darwitabarus24@gmail.com

Abstrak. Banyak mengonsumsi buah dan sayur sangat penting bagi kesehatan kita, namun pelaksanaannya masih rendah terutama pada anak usia remaja dan orang dewasa. Kebiasaan makan mereka akan memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta pada kesehatan mereka di masa yang akan datang. Di usia remaja dan dewasa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang mengonsumsi buah dan sayur, dimana semuanya sangat enak dan gampang untuk didapatkan saat ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memotivasi dan meningkatkan kesadaran dan konsumsi buah dan sayur pada para peserta pengabdian. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah metode penyuluhan kepada masyarakat kepada pasien yang berkunjung ke Klinik Pratama Nusantara. Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pasien yang berkunjung ke Klinik Pratama terhadap buah dan sayur sebesar 80%. Sehingga setelah dilaksanakan kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan konsumsi buah dan sayur pada peserta yang diberikan penyuluhan.

Abstract. *Consuming lots of fruit and vegetables is very important for our health, but is implementation is still low, especially among teenagers and adults. Their eating habits will have an influence on their growth and development as well as their health in the future. Teenagers and adults tend to consume fast food and rarely consume of fruits and vegetables. All of which are very tasty and easy to get nowadays. The aim of the service activity is to motivate and increase awareness and consumption of fruits and vegetables among service participants. The purpose of this activity is to motivate and increase the awareness and consumption of fruits and vegetables of the participants. The method used in this activity was counseling for patients who visit the Pratama Nusantara Clinic. Data from activity results were analyzed descriptively. The results of the activity showed that after counseling was carried out there was an increase in the knowledge of patients who visited the Pratama Clinic regarding fruit and vegetables were increase by amount 80%. So, it is expected to increased participants awareness and consumption of fruits and vegetables among participants who are given counseling.*

Historis Artikel:

Diterima: 19 Januari 2024

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Kata Kunci:

Konseling, Konsumsi Buah Dan Sayur

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah bagian yang tak terpisahkan dari manusia. Jika tidak sehat maka manusia tidak dapat melakukan aktivitasnya secara optimal dan akan mengalami penurunan produktivitas. Pemerintah Indonesia memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan, yaitu meningkatkan produktivitas masyarakat sehingga peningkatan kesehatan merupakan syarat penting untuk diwujudkan (Karso dan Wibawa, 2017).

Berdasarkan Riskesdas, prevalensi gizi kurang secara nasional bersifat fluktuatif karena pada tahun 2007 prevalensi gizi kurang 18,4% dan mengalami penurunan pada tahun 2010 yaitu 17,9%, tetapi pada tahun 2013 prevalensi gizi kurang mengalami peningkatan kembali 19,6% yang terdiri dari 13,9% gizi kurang dan 5,7% gizi buruk.

Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang “diaktifkan”, dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan.

Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel. (Dr. Erry Yudhya Mulyani, 2020).

Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting untuk dapat mencegah penularan penyakit dan sebagai imunitas, mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang sehat dan sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik.

Pada tahun 2021 konsumsi dari buah dan sayur pada masyarakat Indonesia mengalami penurunan. Konsumsi dari buah dan sayur masyarakat Indonesia hanya sebesar 53% dari jumlah yang direkomendasikan oleh AKG/FAO (Widani, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi dari buah dan sayur di Indonesia antara lain jenis kelamin, uang jajan, tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan mengenai buah dan sayur, kesukaan, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, persepsi citra tubuh, ketersediaan buah dan sayur. penting pertumbuhan dan perkembangan manusia. Sehingga sangat tepat jika pada usia ini ditanamkan kebiasaan konsumsi dari buah dan sayur (Dhaneswara, 2016).

Klinik Pratama Nusantara adalah klinik yang berada dekat dengan pemukiman padat penduduk yang dekat dengan kampus Universitas dan pusat perbelanjaan. Disekitar lingkungan klinik tersebut banyak dijumpai para remaja dan usia dewasa yang sangat suka sekali mengonsumsi makanan siap saji. Untuk itu, pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas): Ayo Makan Buah dan Sayur” untuk memberi pengetahuan lebih dalam mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta untuk memotivasi para siswa untuk konsumsi buah dan sayur.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Seiring dengan perubahan gaya hidup, saat ini masyarakat terutama usia remaja lebih sering mengonsumsi makanan siap saji, gula tambahan, lemak dengan jumlah berlebihan dan jarang sekali mengonsumsi buah dan sayur. Akibatnya, tubuh menjadi kekurangan nutrisi (serat, mineral, dan vitamin) dan terjadi peningkatan jumlah penderita penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, dan diabetes (

Dhaneswara, 2016; Nenobanu et al,2018; Widani, 2019). Padahal, konsumsi dari buah dan sayur merupakan salah satu syarat penting dalam pemenuhan gizi seimbang (Yuliah et al. 2017). Konsumsi dari buah dan sayur yang disarankan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI sebesar 400 gram/kapita/ hari atau 3-5 porsi perhari. Usia remaja merupakan usia rentan karena berada pada periode.

Permasalahan yang ada adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur pada usia remaja dan dewasa. Masyarakat disekitar juga masih lebih sering dan lebih suka mengkonsumsi makanan siap saji dari pada mengkonsumsi makanan yang sehat, seperti makanan yang mengandung tinggi serat dan vitamin. Hal ini juga karena dipengaruhi banyaknya penjual makanan siap saji yang ada dekat dengan perumahan masyarakat dan sebagian besar mahasiswa dan para pekerja. Target dan luaran yang dihasilkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur pada usia remaja dan dewasa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (abdimas) ini dilakukan pada bulan Desember 2023 dan dilaksanakan dengan beberapa tahap, yaitu :

1. Tahap diskusi dengan pimpinan klinik pratama Nusantara mengenai masalah kesehatan apa saja yang banyak terjadi pada pasien yang berkunjung, dan usia berapa saja yang banyak berkunjung, serta dilanjutkan dengan pengajuan ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada pasien yang berkunjung.
2. Tahap kedua adalah penyuluhan kepada pasien yang berkunjung juga memanggil beberapa mahasiswa yang tinggal berada disekitar klinik. Menggunakan metode secara offline dengan protokol kesehatan seperti, memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan. Jenis kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan terkait dengan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Germas ini dilaksanakan pada tanggal 8 Desember 2024 di Klinik Pratama Nusantara dengan diikuti oleh 8 Mahasiswi dan 15 pasien yang berkunjung. Kegiatan dimulai dengan pretest pengisian kuesioner tentang pengetahuan, kesukaan, dan konsumsi dari buah dan sayur. Pengisian kuesioner dilakukan oleh para mahasiswi dan pasien yang berkunjung selama 10 menit. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan pemaparan materi mengenai manfaat vitamin dan mineral serta kandungan dan manfaat konsumsi dari buah dan sayur dengan metode penyuluhan. Pada saat penyuluhan ini juga dilakukan tanya jawab dan diskusi dengan peserta germas.

Pada pengabdian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (84%) dengan usia antara 20-30 tahun. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas mahasiswa dan pasien memiliki uang jajan dalam kategori sedang yaitu Rp. 15.000- Rp. 30.000. Hal ini menggambarkan bahwa, responden memiliki uang jajan yang cukup untuk membeli buah dan sayur karena tergolong dalam kelompok ekonomi menengah keatas. Penyuluhan yang diberikan berisi materi tentang vitamin dan mineral secara garis besar, pengertian buah dan sayur, kandungan gizi pada buah dan sayur.

Hasil pretest dan posttest untuk kategori pengetahuan, 80% pengetahuan responden mengenai buah baik dan 21% responden mengenai sayur baik. Hal ini menandakan bahwa responden sebagian besar sudah memahami pentingnya buah dan sayur bagi tubuh. Pengetahuan para responden dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pendidikan orang tua, lingkungan tempat tinggal, dan lokasi tempat jajanan siap saji yang banyak dijumpai di dekat klinik. Pemahaman dan pengetahuan mengenai buah dan sayur dapat menambah kesadaran para responden untuk menjalankan perilaku konsumsi dari buah dan sayur (Lathifuddin et al,2018).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah, Mustika, dan Kusumawati (2017), bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan gizi dalam kategori yang baik. Akan tetapi, Widani (2019) menyatakan hal yang berbeda dalam pengabdiannya, bahwa pengetahuan dan sikap dari peserta penyuluhan masih kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur, pendapat yang salah mengenai sayuran sehat harganya pasti mahal dan berwarna hijau.

Hasil pretest dan posttest untuk kategori konsumsi sayur dan buah, 92% responden positif menyukai buah dan 79% responden positif menyukai sayur. Kesukaan terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rasa, tekstur, dan warna makanan, hal ini sejalan dengan penelitian Rahmah, Mustika, dan Kusumawati, 2017, yaitu mayoritas responden pada penelitiannya mempunyai kesukaan terhadap buah dan sayur yang baik.

Pendidikan mengenai gizi sangat penting karena berperan dalam mewujudkan perilaku memilih konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang, maka perilaku konsumsi buah dan sayur juga akan semakin baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, Pendidikan gizi, ketersediaan akan makanan, keterpaparan media baik elektronik maupun non elektronik, dan pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia remaja (Rahmah, Mustika, dan Kusumawati, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa 84% responden wanita yang diberikan penyuluhan, memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi sayur dan buah. Akan tetapi konsumsi buah dan sayur masih rendah. Bentuk buah yang paling banyak dikonsumsi responden adalah bentuk buah segar (39%) sedangkan untuk sayur paling banyak dikonsumsi adalah dengan ditumis (68%). Setelah kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan konsumsi dari buah dan sayur dari para siswa serta dapat mengajak orang sekitar terutama keluarga untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Saran penulis untuk mitra, diharapkan adanya perhatian dari klinik pratama Nusantara terhadap pasien dan mahasiswa yang ada disekitar klinik dengan lebih memperhatikan makanan yang dijual di sekitar klinik, memasang poster kandungan dan pentingnya konsumsi buah dan sayur di lokasi strategis di klinik dengan materi terkait kandungan gizi, manfaat dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya di sampaikan kepada pengelola dan pelaksana Klinik Pratama Nusantara, yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan. Universitas Sari Mutiara yang telah memberikan dukungan fasilitas terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahria, Triyanti. (2010). Faktor-faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di 4 SMA Di Jakarta . Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 4, No. 2, 63-71.
- Dhaneswara DP. (2016). Faktor yang mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. Jurnal Promkes. Vol. 4, No. 1, 34-47.
- Kusumajaya AAN, Cintari L, Dewi NNA. (2010). Hubungan Faktor Sosial Demografi dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja. Jurnal Skala Husada. Vol. 7, No. 1, 93-101.
- Lathifuddin M, Nurhayati A, Patriasih R. 2018. Pengetahuan “Buah dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Siswa SD yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung. Media pendidikan, Gizi, dan Kuliner. Vol. 7, No. 1, 45-54.
- Oktavia AR, Syafiq A, Setiarini A. (2019). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah- Sayur Pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Raflesia. Vol.1, No. 1, 33-44.
- Rahman BN, Mustika IG, KusumawatiIGA. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. Jurnal Gizi Indonesia. Vol. 6, No. 1, 9-16.

Widani NL. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. Jurnal PATRIA. Vol. 1, No.1, 57-68.