

Edukasi tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari pada Anak di SDN 069 Lanrae Kabupaten Polewali Mandar

Sri Agusty Putri^{1*}, Rasmawati², Ade Kartikasari Sebba¹, Sitti Harma¹, Haerani², Femi Febrianty¹, Hilky Ofan¹

¹ S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Bina Bangsa Majene, Indonesia

² DIII Kebidanan, STIKes Bina Bangsa Majene, Indonesia

Email: sriagustyputriutsman@gmail.com

Abstrak

Secara global, konsumsi sayur dan buah di kalangan anak-anak masih relatif rendah, dan ini juga terjadi di Dusun Lanrae, karena banyak anak gagal memenuhi asupan gizi yang disarankan berdasarkan gizi seimbang. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah meningkatkan pengetahuan pada anak dalam hal ini adalah murid sekolah dasar dengan memberikan edukasi pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari di SDN 069 Lanrae, Kabupaten Polewali Mandar. Edukasi yang diberikan menggunakan media leaflet agar anak lebih mudah memahami informasi yang diterima tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap harinya. Peserta dalam kegiatan PkM ini sebanyak 26 murid kelas IV (empat). Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan murid, yaitu sebelum edukasi ada 80,8% murid yang memiliki pengetahuan kurang, dan setelah edukasi terjadi peningkatan 96,2% murid yang pengetahuannya baik tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Sehingga, dari pemberian edukasi ini diharapkan dapat berdampak pada pola konsumsi makanan pada anak untuk dapat menumbuhkan kebiasaan baik dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sejak dini yang akan memberikan manfaat kesehatan dalam setiap siklus daur kehidupan.

Kata Kunci: Edukasi; Konsumsi Sayur dan Buah; Pengetahuan; Anak

Education on the Importance of Daily Vegetables and Fruits Consumption for Children at Elementary School 069 Lanrae, Polewali Mandar Regency

Abstract

Globally, vegetable and fruit consumption among children remains relatively low, and this is also the case in Lanrae Hamlet, as many children fail to meet the recommended nutritional intake based on balanced nutrition. The goal of this community service (PkM) activity is to increase knowledge among elementary school students by educating them about the importance of daily vegetable and fruit consumption at Elementary School 069 Lanrae in Polewali Mandar Regency. The education provided uses leaflets to make it easier for children to understand the information they receive about the importance of consuming vegetables and fruits every day. Participants in this PkM activity were 26 fourth-grade students. To determine student understanding, knowledge was measured before and after the education. The results obtained showed a significant increase in students' knowledge, namely, before education, there were 80.8% of students who had poor knowledge, and after education there was an increase of 96.2% of students who had good knowledge about the importance of consuming vegetables and fruit every day. Thus,

it is hoped that this education will have an impact on children's food consumption patterns, fostering good habits of consuming vegetables and fruits every day from an early age, which will provide health benefits in every cycle of life.

Keywords: Education; Vegetables and Fruits Consumption; Knowledge; Children.

PENDAHULUAN

Anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat di usia sekolah. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dan meningkatkan kecerdasannya, anak-anak harus mengonsumsi makanan seimbang sesuai rekomendasi program Isi Piringku. Di sisi lain, anak usia sekolah rentan terhadap berbagai masalah gizi yang dapat menurunkan kualitas hidup mereka di usia dini dan ketika mereka dewasa kelak (Fadilah & Rahmawaty, 2024).

Nutrisi dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang ideal, Anak sekolah memerlukan asupan nutrisi yang lebih besar. Anak usia sekolah mengalami berbagai fase kehidupan, dan mereka menerima banyak pengaruh dari lingkungannya, termasuk dalam menentukan pilihan makanan mereka (Nuraeni, Karimah, & Setiawati, 2023). Perilaku makan yang kurang baik dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang tidak mendukung. Selain itu, jika terabaikan secara terus menerus, dapat menyebabkan masalah gizi seperti status gizi kurang, kekurangan gizi mikro akibat defisiensi vitamin dan mineral (Khusun & Wiradnyani, 2020). Mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sangat penting untuk menjaga kesehatan pada Anak. Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan esensial, yang berperan penting dalam mencegah penyakit, mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, sistem pencernaan menjadi sehat, dan meningkatkan produktivitas harian.

Pesan gizi seimbang bagi anak usia 6-19 tahun (2014) salah satunya adalah mengonsumsi sayuran dan buah-buahan karena pada usia tersebut kebanyakan anak di Indonesia tidak mengonsumsi sayuran sebesar 63,3% dan tidak mengonsumsi buah-buahan sebesar 62,1% padahal Indonesia kaya akan keanekaragaman pangan hayati (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan untuk mengonsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi per hari dalam seminggu, namun data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan ada sebanyak 96,7% penduduk Indonesia yang belum tercukupi asupan sayur dan buahnya. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi kurang makan sayur dan buah di Indonesia

masih rendah (Kemenkes, BKPK, 2023).

Kelompok usia 5-14 tahun masih kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 97,7% berdasarkan SKI 2023. Dusun Lanrae yang terletak di Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat menunjukkan bahwa di Provinsi Sulawesi Barat sebanyak 96,6% masyarakatnya masih rendah asupan sayur dan buahnya menurut data SKI 2023. Berdasarkan data tersebut juga dijelaskan alasan mengapa kebanyakan masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, yaitu tidak suka, tidak biasa, sayur dan buah (tidak ada stok harga), bosan atau malas, dan tidak ada manfaat yang dirasakan (Kemenkes, BKPK, 2023).

Anjuran pada tumpeng gizi seimbang untuk panduan konsumsi sehari-hari menyarankan untuk mengonsumsi sayur 3-4 porsi per hari dan buah 2-3 porsi per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Untuk memenuhi asupan sayur dan buah pada balita dan anak usia sekolah sebaiknya mengonsumsi sebanyak 300-400 gr per hari, sedangkan pada remaja dan dewasa sebaiknya mengonsumsi 400-600 gr per hari sayur dan buah. (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Vitamin dan mineral dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit oleh tubuh dibandingkan dengan protein, karbohidrat, dan lemak. Meskipun demikian, vitamin dan mineral sangat memegang peranan penting dalam tubuh manusia. Setiap sel dan jaringan, serta proses metabolisme di dalam tubuh bergantung dari keberadaan vitamin dan mineral (Sulaiman, et al., 2022). Pangan hayati seperti sayur dan buah merupakan salah satu sumber vitamin dan mineral. Ketika anak kurang mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, maka berdampak pada kekurangan gizi mikro yang merupakan salah satu penyebab timbulnya penyakit dan masalah gizi.

Pengetahuan seseorang berkaitan dengan perilaku mengonsumsi sayur dan buah. Untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dan menanamkan sikap positif terhadap makanan untuk membangun kebiasaan makan yang sehat dibutuhkan edukasi gizi (Azhari & Fayasari, 2020). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada anak di SDN 069 Lanrae, Dusun Lanrae, Desa Nepo, Kecamatan Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari untuk mencegah penyakit, memperbaiki status gizi anak, dan mencegah masalah gizi lainnya; seperti mencegah kekurangan vitamin dan mineral esensial yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang adekuat.

BAHAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode edukasi dengan menggunakan bahan media *leaflet* yang berisi tentang informasi manfaat pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak. Peserta berjumlah 26 murid sekolah dasar kelas IV (empat). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2025 di SDN 069 Lanrae, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat. Beberapa tahapan dalam rangkaian kegiatan PkM ini adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan, dimulai dari tahap pembuatan proposal PkM kurang lebih sekitar 2 bulan mulai dari penyusunan, revisi, dan penerimaan proposal, mencari referensi *leaflet*, serta perizinan ke SDN 069 Lanrae Kabupaten Polewali Mandar.
- b. Tahap Pelaksanaan, dilakukan bulan ke-3 setelah penerimaan proposal PkM, sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2025 dengan susunan kegiatan yang dimulai dari mengisi kuesioner soal *pretest*, lalu memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari dengan media *leaflet*.
- c. Tahap Evaluasi, membuka forum sesi tanya jawab dari edukasi yang telah diberikan, dan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan ini dilakukan pengisian kuesioner soal *posttest* untuk mengetahui pengetahuan anak sebelum dan setelah edukasi.
- d. Tahap Publikasi, dilakukan pada bulan ke-6 setelah tahap pembuatan dan revisi laporan PkM yang dilakukan kurang lebih selama 2 bulan sebelum publikasi artikel ilmiah dari PkM ini.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan pengenalan pada

anak SDN 069 Lanrae, kelas IV (empat) yang berjumlah 26 murid. Dalam tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan anak terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari yang dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. *Pretest* Pengetahuan tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari

Kegiatan selanjutnya dilakukan pemaparan materi melalui edukasi dengan menggunakan media *leaflet*. Materi yang disampaikan berupa manfaat konsumsi sayur dan buah, kandungan gizinya, cara mengolah sayur dan buah, serta rekomendasi jumlah yang dikonsumsi dan dampak akibat kekurangan vitamin dan mineral. Media *leaflet* yang digunakan diambil dari beberapa referensi oleh Kementerian Kesehatan RI ini dapat dilihat pada gambar 3, dan pemaparan edukasi dapat dilihat pada gambar 4. Edukasi diberikan melalui media *leaflet* tentang buah dan sayur menekankan pentingnya buah dan sayur bagi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berperan penting dalam pencegahan penyakit dan pemeliharaan fungsi tubuh.



Sumber: (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Sumber: (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

Sumber: (P2PTM, Kemenkes RI, 2018)

Gambar 3. Leaflet yang digunakan dalam Edukasi tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari

Memberikan edukasi gizi kepada anak-anak sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang kebiasaan makan sehat dan mendorong pilihan makanan yang lebih baik. Dengan memahami pentingnya gizi dan bagaimana berbagai makanan memengaruhi tubuh mereka, anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan sehat seumur hidup. Edukasi ini dapat dicapai melalui metode seperti media *leaflet* yang disertai dengan gambar yang menarik. Dalam penyampaian materi edukasi dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Pemaparan Materi Edukasi tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari
Posttest dilakukan setelah pemberian edukasi untuk menilai pengetahuan anak-

anak tentang konsumsi sayur dan buah. Hal ini menjadi bentuk evaluasi pemahaman mereka tentang manfaat, jenis, dan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Hasil *Posttest* akan dibandingkan dengan *pretest* untuk mengukur efektivitas upaya edukasi tersebut. Kegiatan *Posttest* ini dapat dilihat pada gambar 5. Anak harus dididik sejak dini tentang pentingnya mengonsumsi sumber zat gizi yang baik untuk tubuh dan bagaimana menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan untuk membantu anak-anak yang awalnya menganggap sayur dan buah sebagai makanan yang tidak enak dan membosankan untuk belajar menganggapnya sebagai makanan yang sehat dan lezat (Muhammad, 2021).



Gambar 5. *Posttest* Pengetahuan tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Setiap Hari

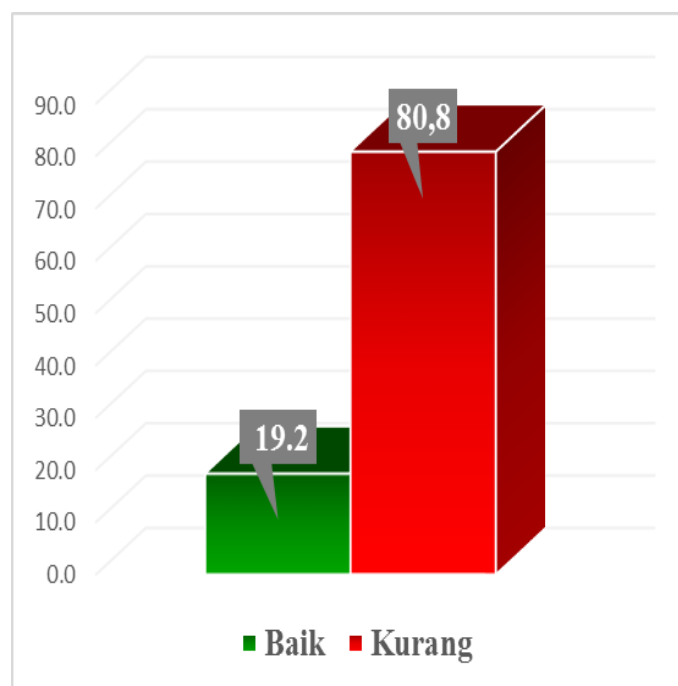
Hasil kegiatan ini dianalisis berdasarkan uji univariat mulai dari *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah edukasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari pada anak. Hasil analisis ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan anak sebagai bentuk evaluasi dari kegiatan PkM ini. Hasil analisis univariat ini dapat dilihat pada tabel 1 dan gambar 6, dan tabel 2 dan gambar 7.

Tabel. 1

Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan
Hasil Pretest

Kategori Pengetahuan	n	%
Baik	5	19,2
Kurang	21	80,8
Jumlah	26	100

Sumber: Data Primer, 2025



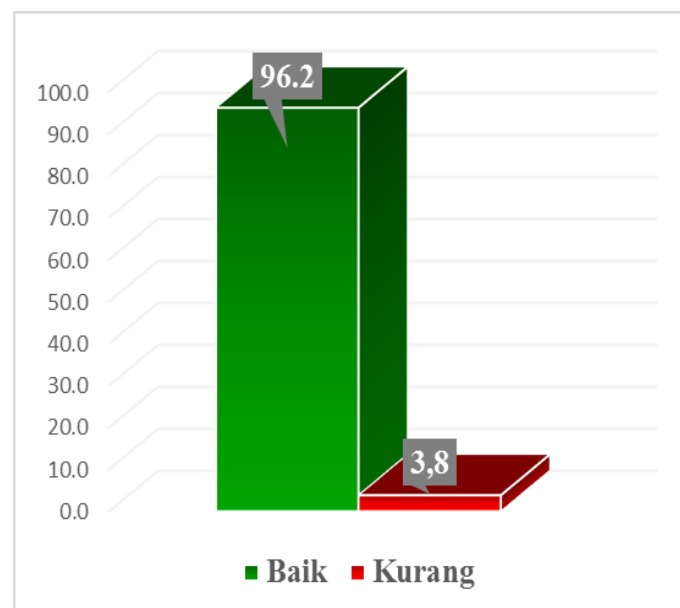
Gambar 6. Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan
Hasil Pretest

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 6 menunjukkan bahwa dari 26 murid kelas IV sebelum edukasi dilakukan *pretest* dengan hasil kategori pengetahuan yang kurang ada sebanyak 21 (80,8%) responden dan kategori pengetahuan baik yaitu 5 (19,2%) responden. Tingginya kategori pengetahuan yang kurang pada anak ini dikarenakan pemahaman mereka berdasarkan pertanyaan yang ada di kuesioner salah satunya adalah mereka menganggap bahwa mengonsumsi sayur dan buah tidak penting bagi pertumbuhan, dan mengganti sayur dan buah dengan makanan manis lebih baik untuk dikonsumsi, serta sayur dan buah hanya perlu dimakan hanya ketika sedang sakit.

Tabel. 2
Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Hasil *Posttest*

Kategori Pengetahuan <i>Posttest</i>	n	%
Baik	25	96,2
Kurang	1	3,8
Jumlah	26	100

Sumber: Data Primer, 2025



Gambar 7. Grafik Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Hasil *Posttest*

Pada tabel 2 dan gambar 7 menunjukkan bahwa hasil *posttest* yang dilakukan setelah pemberian edukasi dan diskusi (tanya jawab) pada 26 murid kelas IV diperoleh kategori pengetahuan baik sebanyak 25 (96,2%) responden, dan kategori pengetahuan kurang ada 1 (3,8%) responden. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa dari pemberian edukasi dapat memberikan pemahaman pada anak tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari merujuk beberapa pertanyaan yang ada di kuesioner, dimana anak-anak memahami bahwa sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral yang baik untuk pertumbuhan, menjadikan tubuh sehat, dan dapat mendukung kemampuan belajar.

Sekolah merupakan lingkungan penting dalam membentuk pola makan dan kesehatan anak seumur hidup. Memperbaiki pangan yang terdapat di lingkungan sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap gizi anak. Namun, banyak sekolah dikelilingi oleh pilihan makanan tidak sehat, dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi dan minimnya perlindungan terhadap pemasaran produk *Ultra Processed Food* (UPF) (Unicef, Indonesia, 2025).

Hambatan utama untuk menerapkan pola makan sehat adalah pengetahuan yang buruk tentang gizi, terutama di keluarga yang tidak memiliki akses ke pendidikan gizi yang memadai. Pengetahuan yang buruk sering membuat orang lebih fokus pada rasa kenyang daripada manfaat gizi, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit kronis. Meningkatkan edukasi gizi melalui sekolah, pusat Kesehatan, dan media dapat menjadi Solusi efektif untuk mendorong pola makan yang lebih sehat (Rahmawati, et al., 2025).

Buah dan sayur merupakan komponen penting dari pola makan sehat. Kurangnya konsumsi buah dan sayur berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM). Selain itu, buah dan sayur merupakan sumber yang kaya akan vitamin dan mineral, serat pangan, dan berbagai zat non-nutrisi yang bermanfaat, termasuk *sterol* tumbuhan, *flavonoid*, dan antioksidan lainnya. Mengonsumsi beragam buah dan sayur membantu memastikan asupan yang cukup dari banyak nutrisi penting (WHO, 2023).

KESIMPULAN

Edukasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari pada anak di SDN 069 Lanrae Kabupaten Polewali Mandar menunjukkan hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan dari terlaksananya kegiatan ini, dimana dari 26 murid kelas IV (empat) sebelum edukasi kebanyakan memiliki pengetahuan yang kurang yaitu ada 80,8% responden dan yang berpengetahuan baik hanya 19,2% responden. Setelah pemberian edukasi dengan media *leaflet* diperoleh hasil peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebanyak 96,2% responden, dan 3,8% responden dengan pengetahuan kurang. Sehingga pemberian edukasi dengan media *leaflet* ini merupakan salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak. Sehingga, edukasi dapat membantu anak mengembangkan kebiasaan makan sehat dan bergizi yang bisa mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan dan malnutrisi di kemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada Ibu Kepala Desa Lanrae, Kepala dusun Lanrae, Kepala Sekolah, Guru, Murid dan Wali Murid di SDN 069 Lanrae Kabupaten Polewali Mandar yang telah memberikan izin, partisipasi, kebijakan, dan dukungan fasilitasi sarana dan prasarana dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) kami. Selain itu, kami mengucapkan terimakasih juga kepada Ketua STIKes Bina Bangsa Majene, Ketua LPPM, dan seluruh akademika para dosen dan staf, serta mahasiswa yang telah banyak membantu dalam mendukung implementasi program kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Azhari, M., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video. *Aceh Nutrition Journal*, 5(1), p. 55. doi: 10.30867/action.v5i1.203.
- Fadilah, A. N., & Rahmawaty, S. (2024). *Buku Saku Ayo Makan Sayur!*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemendes, BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Jakarta: Kementerian Kesehatan (Kemendes), Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK).
- Kemendes Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes Kesehatan RI. (2017). *Konsumsi Buah dan Sayur setiap Hari*. Retrieved from Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI: <https://x.com/AyoSehatKemkes/>
- Kemendes Kesehatan RI. (2018). *Manfaat Konsumsi Buah dan Sayur*. Retrieved from Ayo Sehat Kementerian Kesehatan RI: <https://x.com/AyoSehatKemkes/>
- Kemendes Kesehatan RI. (2020, Juli 1). *Berapa banyak buah dan sayur yang harus dikonsumsi per hari?*. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI - X: <https://x.com/KemendesRI/>. Diakses Tanggal 28 Juli 2025.
- Khusun, H., & Wiradnyani, L. (2020). *Promosi Gizi Berbasis Sekolah di Indonesia: Buku 3, Untuk Pelaksana Program*. Jakarta: Seameo Recfon.
- Muhammad, U. (2021). Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Warta LPM*, 24(1):11–1.
- Nuraeni, I., Karimah, I., & Setiawati, D. (2023). Pengetahuan, Preferensi serta Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak di SDN Cilolohan Kota Tasikmalaya. *Jurnal Gizi Dietetik*, 264-268. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>.
- P2PTM, Kemendes RI. (2018). *Bagaimana Cara Mengolah Sayur dan Buah?*. Retrieved from Facebook: Penyakit Tidak Menular Indonesia: <https://web.facebook.com/penyakittidakmenular.id>
- Rahmawati, N. D., Achadi, E. L., Dwinugraha, K. W., Alimuddin, H., Barokah, F. I., & Karyoko, D. (2025). *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang (OPTIMAL).
- Sulaiman, Y., putri, S. A., Wardawati, Suharmi, Sebba, A. K., Zulkifli, . . . Sastrariah. (2022). *Dasar-dasar Ilmu Gizi*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Unicef, Indonesia. (2025, Mei). *Nutrition Environment Assessment Toolkit for Schools (NEAT-S) in Indonesia, Identifying barriers to healthy school nutrition environments to strengthen policies and programmes*. Indonesia: Unicef, for every child. Retrieved from Unicef, For Every Child: <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition/reports/>
- WHO. (2023, August 9). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*. Retrieved from World Health Organization: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds>