

Mengenalkan Pola Makan Sehat dengan Tema Sayur dan Buah-buahan pada Anak Taman Baca Masyarakat

Yogi Priyono¹, Mely Tan, Ria Norma Safitri², Eka Lutfiyani³, Mita Sicillia^{4*}
Prodi Akuntansi, Universitas Pamulang
yogipriyono77@gmail.com¹, dosen02191@unpam.ac.id^{4*}

Received 12 Januari 2023 | Revised 24 Maret 2023 | Accepted 30 April 2023
*Korespondensi Penulis

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan kebiasaan makan yang sehat kepada anak-anak dengan mengkonsumsi sayur dan buah. Diet adalah cara mengatur jumlah makanan dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan psikologi pencegahan dan proses penyembuhan. Masa pertumbuhan anak merupakan masa di mana orang tua harus memberikan perhatian khusus terhadap kontribusi gizi yang diterima anak. Dalam hal ini tentunya perlu dapat memilih kontribusi gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi membuat pelatihan dengan menampilkan buah-buahan sayur-sayuran dan cara memuat salad buah. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah semua anak peserta pelatihan merespon dengan baik kegiatan ini sekaligus mendorong orang tua untuk mengenalkan sayur dan buah untuk dimakan anak-anak dengan gizi yang cukup.

Kata Kunci: Pola Makan; Sehat, Sayur; Buah-Buahan

Abstract

This community service activity aims to introduce healthy eating habits to children by consuming vegetables and fruit. Diet is a way to regulate the amount of food in order to improve the quality of psychological health, prevention and healing processes. Child growth is a period in which parents must pay special attention to the nutritional contribution that children receive. In this case, of course, it is necessary to be able to choose the nutritional contribution that is in accordance with its integrity. The method used in this activity is education containing an introduction by displaying fruit vegetables and how to load fruit salad. The results achieved in this activity were that all the children participating in the training responded well to this activity while at the same time encouraging parents to introduce vegetables and fruit for children to eat with adequate nutrition.

Keywords: Healthy; Diet; Vegetables; Fruits

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia khususnya anak-anak memiliki tren negatif konsumsi sayur dan buah dalam menu hariannya. Menurut CEO

Beko Indonesia Al Cagri Gonculer pada tahun 2019 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi sayur dan buah pada anak hingga 5 porsi atau sekitar 400 gram

setiap hari. Sayangnya berdasarkan survei di seluruh dunia terhadap beko hanya satu dari lima anak yang mengetahui porsi harian yang direkomendasikan untuk buah dan sayuran. Hal ini dikarenakan anak cenderung memilih untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung penyedap rasa dan kurangnya perhatian orang tua terhadap asupan gizi anaknya. Bahkan pada usia anak pola pikir menyerap informasi berupa pengetahuan dan keterampilan dan nilai yang relatif baru dan cepat diserap ke dalam otak mereka. Oleh karena itu kebiasaan baik konsumsi buah dan sayur harus dipupuk sejak dini agar dapat bertahan lama hingga dewasa. Orang tua di Kelurahan Cipayung Tangerang Selatan yang menjadi sasaran kami umumnya kurang memiliki pengetahuan dan alternatif untuk mengajarkan kepada anak pentingnya konsumsi sayur.

Sangat penting untuk memperkenalkan anak makan sayur dan buah sejak usia dini karena pola makan yang diterapkan pada usia anak akan mempengaruhi apa yang dia makan saat dewasa. Jika Anda tidak makan dengan baik ketika Anda masih kecil itu akan tetap tidak baik ketika Anda dewasa dan mempengaruhi kesehatan Anda. Begitu juga dengan makan sayur dan buah yang sudah dikenal sejak dini telah menjadi kebiasaan baik bagi orang dewasa. Anak usia sekolah memiliki kebiasaan makan sayur dan buah. Kekurangan buah dan sayur pada anak dapat menyebabkan berbagai penyakit di kemudian hari. Makan lebih sedikit buah dan sayuran telah dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes.

Permasalahan

Anak-anak di Taman Bacaan Masyarakat Ciputat biasanya mengonsumsi buah dan sayuran lebih sedikit. Hal ini dikarenakan anak-anak dan orang tua belum menyadari pentingnya nutrisi dari sayur-an. Untuk kebiasaan makan anak sehari-hari di Taman Bacaan Masyarakat Ciputat memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Mereka lebih suka membeli pinggir jalan daripada mengonsumsi sayuran hijau yang sehat dan buah-buahan

yang manis dan sehat secara alami. Lingkungan di rumah di sekolah dan di tempat bermain sangat mempengaruhi konsumsi buah dan sayuran anak karena pilihan makanan dan minuman di rumah dan di sekolah mulai beragam dan anak mendapat akses yang lebih besar ke makanan ringan (misalnya pizza, chicken, nugget, keripik dan minuman soda) mereka mengonsumsi lebih sedikit buah dan sayuran.

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Mengenalkan pola makan sehat pada anak dengan konsumsi sayuran dan buah-buahan.
2. Mengubah pola makan sehat pada anak-anak.

Realisasi Pemecahan Masalah

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi masalah pola makan yang tidak sehat tersebut adalah dengan cara merubah menjadi pola makan yang sehat serta menumbuhkan rasa suka anak-anak terhadap konsumsi sayuran dan buah-buahan. Beberapa cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu :

1. Membuat menu yang bervariasi
Menggunakan variasi menu jelaskan membuat anak menjadi lebih mengenal banyak menu yang akan dikonsumsi. Dari adanya suatu menu yang bervariasi ini nantinya akan membuat sang anak tidak bosan. Hal ini juga nantinya akan membuat anak menjadi memiliki sebuah pola makan yang baru. Contohnya udang tepung, ayam goreng, otak-otak sayuran, nugget sayur, mie bayam, spaghetti saus tomat, sop ayam, dan omlet nasi sayuran.
2. Menawarkan pengenalan makanan baru pada hari yang berbeda
Untuk melakukan ini langkah selanjutnya adalah memberikan pembukaan dimana menawarkan makanan dengan menu baru. Bisa dikatakan oleh banyak orang bahwa semakin banyak anak ditawarkan makanan baru secara terus menerus semakin baik anak akan menyukainya. Misalnya hari Senin saya makan sayur sop ayam, nasi kukus dan nugget Selasa telur goreng dan nasi sayur,

Rabu mie ayam dan sayur otak-otak setiap hari menu berganti hidangan baru.

3. Membuat jajanan sehat dan menyenangkan Seperti yang kita ketahui anak-anak lebih suka jajan di luar tapi perlu diingat bahwa jajanan yang dijual di sanabelum tentu sehat,maka dari itu kami membuat jajanan sendiri dibuat dengan bahan-bahan yang sehat tentunya. Contoh: Keripik bayam, pisang, apel, Salad buah, puding coklat, pancake,bola pasta dan roti panggang.

METODE

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu anak-anak usia 4-12 tahun di sekitar taman bacaan masyarakat kolong flyover ciputat yang berjumlah 25 orang peserta, untuk kegiatan ini dilakukan di Taman Bacaan Masyarakat Kolong Flyover Ciputat Jl Dewi Sartika, No 4 Cipayung Ciputat Tangerang Selatan, pada tanggal 7 November 2021. Metode yang digunakan adalah edukatif. Program edukasi ini dierikan kepada anak di Taman Bacaan Masyarakat Ciputat seanyak 25 orang. Lakukan pengenalan buah dan sayur dan resep salad buah berbahan dasar sayur dan buah, kemudian dari akhir kegiatan dibuat kuis.

Pengaduan Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan menilai pengetahuan tujuan dan keterampilan sebelum (Pre Test) dan sesudah (Post Test) kegiatan pendidikan. Pengetahuan yang diukur dengan: asupan sayur pada makanan anak, cara pengolahan-nya dan manfaat kandungan buah dan sayur untuk meningkatkan status gizi anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pelatihan tentang modifikasi buah pada anak-anak taman baca kolong ciputat yang dilaksanakan sebanyak 3 tahap bertempat di kecamatan cipayung ciputat.

1. Tahap pertama adalah penyuluhan yang di sampaikan oleh yogi priyono, dengan materi yang disampaikan adalah “pe-nyuluhan manfaat konsumsi Sayur dan Buah bagi

Kesehatan”, penyuluhan di laksanakan selama 1jam.

2. Tahap ke 2 adalah demo olahan buah yang di modifikasi oleh Ria normasafitri dan Eka Lutfiyani .
3. Tahap ke 3 adalah tahap kuis dan pembagian hadiah yang dilakukan oleh Mely Tan.

Penilaian aktivitas dilakukan dengan mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui tes keterampilan, manfaat buah dan sayuran. Uji pengetahuan dengan memberikan pertanyaan yang memuat peran/manfaat nilai gizi ketersediaan sayur dan buah di awal kegiatan dan di akhir kegiatan edukasi tentang manfaat sayur dan buah untuk anak di Taman Baca Masyarakat di bawah Kolong Flyover Ciputat. Sayuran merupakan bahan makanan yang memegang peranan penting dalam masa pertumbuhan di mana anak perlu makan makanan sehat dalam jumlah yang seimbang. Sayuran kaya serat dan buah baik untuk anak-anak keduanya memenuhi kebutuhan serat harian anak dan baik untuk sistem pencernaan mereka. Pasalnya penyakit terjadi jika sistem pen-cernaan anak terganggu dan anak kurang makan sayur dan buah yang bisa menyebabkan penyakit.

Pembahasan

Aneka sayuran dan buah-buahan yang diperkenalkan akan memiliki banyak manfaat dan mudah diperoleh. Kemudahan dalam menemukan berbagai sayuran telah memotivasi banyak orang untuk mengkonsumsi sayuran dan mengubahnya menjadi masakan yang beragam. Kegiatan edukasi dan penyadaran masyarakat di Taman Bacaan Masyarakat Ciputat dilaksanakan pada tanggal 7 Novemer 2021. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman anak tentang manfaat sayur dan buah. Kegiatan ini melibatkan 25 orang dan anak dalam pendidikan dan pelatihan. Semua peserta perespon kegiatan ini diperkirakan sekitar 85%.

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

SIMPULAN

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat ini dapat memotivasi orang tua untuk mengenalkan sayur dan buah kepada anaknya agar asupan gizinya terpenuhi. Pengetahuan anak tentang sayur dan buah serta manfaatnya telah menunjukkan kemajuan yang signifikan. Anak-anak didorong untuk makan makanan sehat setiap hari melalui pendidikan tentang manfaat sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan dan melalui persiapan makanan sehat di mana sayuran dan buah-buahan dapat dimakan dengan berbagai variasi salah satunya adalah pengolahan salad buah.

Saran

Dimungkinkan untuk mengajukan kepada orang tua dengan harapan dapat memodifikasi sayuran dan buah-buahan untuk meningkatkan asupan sayuran dan buah-buahan pada anak tidak membiarkan anak membeli junk food yang dapat menyebabkan penyakit seperti sembelit obesitas dan lain-lain. .

DAFTAR PUSTAKA

Sapitri, (et.,al) (2013), Upaya Untuk Menumbuhkan Kesadaran Anak-anak Dalam Mengonsumsi Sayuran Melalui Program Sandiwara Boneka Lachno
Ali Rosidi dan Enik Sulistyowati tips-advice/tips-memilih-menu-makanan-

sehat untuk-anak-di-usia-sekolah-yang-baik-bagi-kesehatan-pencernaan)

Astrika B. (2020) Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur

Hermina,S, Prihatini., (2010)Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014

Hesti W dan Dedi M.P. 2013 Komponen Gizi dan Bahan makanan.

Kemenkes (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) 2014. Tumpeng gizi seimbang.

Minarti E 2014.Gambaran pengetahuan ibu,sikap,perilaku ibu dan pola konsumsi sayur Dan buah pada anak pra sekolah di Kabupaten Toraja (skripsi). Universitas Hasanudin.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013 Kemenkes RI

Santrock J.W. 2012 (Life span development). Perkembangan masa hidup.Edisi ke 13 Jilid 1 Erlangga Jakarta.

Soetjningsih dan IG.N.Gde R. R. 2015.Tumbuh kembang anak.

Wijaya I.P.N. 2014. Kinetika perubahan konsentrasi asam ascorbat (vitamin C). Pada Buah mangga podang selama penyimpanan.Jurnal online universitas Kediri.