

Anjuran Konsumsi Sayur Buah Menggunakan Komik “Gidza Jadi Suka Sayur dan Buah”

Recommendation for Fruit Vegetable Consumption Using Comic “Gidza Loves Vegetables and Fruits”

Irma Nuraeni^{1*}, Deris Aprianty², Dina Setiawati³, Rosni Herlani⁴
^{1,2,3,4} Program Studi DIII Gizi Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Abstract

Risikesdas 2018 report states that the proportion of less consumption of fruit and vegetables per days in Indonesia is 95,4%. The aims of this community service is to increase knowledge through fruit vegetables counseling using research-based digital comic media. This Community Service was carried out during the Covid-19 pandemic in Desember 2020 at Tasikmalaya City Public Junior High School 11. Activity began with comic socialization to science teachers, then continued with online counseling (Whatsapp and Instagram) which contained video lectures and comic “Gidza Loves Vegetables and Fruits”. Activity evaluation was carried out pretest and posttest using google form. The average value of knowledge before was 45,5 while after counseling was 70,9. This can be concluded that the average knowledge was increase. It is need program for sustainability with a wider reach and application of comic as a reference material subject.

Keywords: comic, vegetable, fruit

Abstrak

Laporan Risikesdas 2018 menyatakan bahwa proporsi kurang konsumsi sayur dan buah per hari di Indonesia sebesar 95,4%. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan sayur buah menggunakan media komik digital berbasis hasil penelitian. Kegiatan ini dilakukan pada masa Pandemi Covid-19 bulan Desember 2020 di SMPN 11 Kota Tasikmalaya. Tahap awal kegiatan adalah sosialisasi komik kepada Guru kelas IPA, kemudian dilanjutkan penyuluhan Online (Whatsapp dan Instagram) yang berisi video ceramah dan media komik “Gidza Jadi Suka Sayur Dan Buah”. Evaluasi kegiatan dilakukan pretest dan posttest menggunakan google form. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 45,5 sedangkan setelah penyuluhan sebesar 70,9. Rata-rata pengetahuan sayur dan buah mengalami peningkatan. Perlunya keberlanjutan program dengan jangkauan lebih luas dan penerapan komik sebagai salah satu bahan referensi mata pelajaran.

Kata Kunci: komik, sayur, buah

*Penulis Korespondensi:

Irma Nuraeni, email: irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar nasional pada tahun 2018, terdapat 95,4% proporsi perilaku penduduk (pada umur 5 tahun ke atas) dalam mengonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi makan buah/sayur per hari dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018). Konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya lingkungan budaya, lingkungan fisik, lingkungan sosial dan faktor individu. Faktor Individu antara lain kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan seperti aktivitas fisik dan menonton TV, sedangkan faktor spesifik individu seperti pengetahuan, sikap, kebiasaan dan lainnya. Dalam beberapa artikel jurnal hasil penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan gizi secara positif berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah (Rasmussen *et al*, 2006).

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). berdasarkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa adanya pengaruh antara konsumsi sayur dan buah dengan risiko obesitas, salah satunya penelitian Nuraeni *et al*. (2013) menyebutkan bahwa anak yang jarang dan sedikit konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Konsumsi sayuran dan buah-buahan juga menjadi bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dicanangkan oleh pemerintah, dengan GERMAS diharapkan masyarakat bisa berperilaku sehat, sehingga produktivitas ikut meningkat. Pada tahun 2016 dan 2017 Kementerian Kesehatan secara nasional akan memulai dengan kampanye mengonsumsi sayur dan buah. Sayur dan buah harus selalu tersaji dalam menu sehari-hari baik untuk semua anggota keluarga, baik dikonsumsi di rumah maupun di tempat aktivitas lainnya (Warta Kesmas, 2017).

Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu hal penting untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh manusia terutama pada masa pandemi covid-19. Kebutuhan vitamin, mineral, dan serat dapat diperoleh dari makanan dan suplemen, karena tubuh tidak dapat memproduksinya secara cukup (Haq, 2021). Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa. Untuk itu, perlu dilakukan suatu intervensi untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah khususnya bagi anak-anak sebagai generasi awal (Sumarto *et al*, 2018)

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizi bagi anak sekolah dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai keadaan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Gambar komik mampu menampilkan cerita sederhana dan tulisan dalam bahasa sehari-hari sehingga mudah dipahami (Darni, 2020). Komik menjadi salah satu media yang sangat digemari oleh anak-anak yang kini telah banyak dimanfaatkan sebagai media pembelajaran sekaligus hiburan (Kusumarani *et al*, 2018). Adapun penggunaan media dalam pengabdian kepada masyarakat ini berbasis hasil penelitian Aprianty dan Bachtiar (2018) yang berjudul “Pengaruh Media Komik Digital Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMP di Kota Tasikmalaya”. Harapannya kegiatan ini menjadi salah satu solusi dalam upaya peningkatan pengetahuan konsumsi sayur dan buah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung bulan Desember 2020 pada masa pandemik covid-19, di SMP Kecamatan Cibeureum Kota Tasikmalaya. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara *purposive* dengan dasar pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan berada di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum yang memiliki prevalensi gemuk tertinggi dibandingkan wilayah kerja puskesmas lainnya berdasarkan hasil penjarangan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2018. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 7 G dan 7 C SMPN 11 Kota Tasikmalaya. Metode Pelaksanaan Kegiatan berupa perizinan dan sosialisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta penyuluhan konsumsi sayur dan buah. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah daring dan media komik digital ***Gidza Jadi Suka Sayur Dan Buah*** (No. Pencatatan HKI: 000201519) yang diupload pada sosial media *Instagram* dan *whatsapp group*. Pada penyuluhan ini dilakukan kegiatan pretest dan setelah penyuluhan dilakukan posttest melalui *google form* untuk evaluasi tingkat ketercapaian dilihat dari perubahan sisi pengetahuan sasaran. Kriteria keberhasilan peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah adalah subjek memahami tentang pengertian, manfaat, akibat kekurangan dan anjuran konsumsi sayur dan buah setiap harinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada Kepala Sekolah, Guru Koordinator Bidang Kesehatan, dan Guru mata pelajaran IPA di SMPN 11 Kota Tasikmalaya. Pengabdian menjelaskan maksud dan tujuan serta keterkaitan para pihak pada kegiatan ini, kemudian penjelasan penggunaan **Komik “Gidza Jadi Suka Sayur dan Buah”** sebagai media pembelajaran dan alat bantu promosi Kesehatan bagi remaja. Luarannya adalah guru selaku fasilitator dapat menggunakan komik ini untuk kegiatan media pembelajaran mata pelajaran IPA.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan dilakukan kepada guru mata pelajaran IPA

Tim pengabdian membuat *flyer* kegiatan berisi undangan dan rangkaian kegiatan kepada sasaran. Pada tahap awal pengabdian melakukan perkenalan dilanjutkan penjelasan tahapan-tahapan kegiatan. Pengabdian melakukan ceramah dengan *upload* video rekaman berisi konten anjuran konsumsi sayur dan buah dan komik digital pada media sosial yang sering digunakan oleh siswa selama Pendidikan Jarak Jauh (PJJ), yaitu *whatsapp group*. Selain itu, video penyuluhan berdurasi 10 menit ini juga dapat diakses secara *live*

story Instagram dengan akun @nutritoon3. Pemilihan media ini disesuaikan dengan kondisi masa pandemik covid-19.

Bentuk evaluasi kegiatan ini dilakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan *google form*, hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat ketercapaian dari perubahan aspek pengetahuan sasaran. Pada kegiatan *pretest* diikuti oleh 23 orang dengan nilai rata-rata 39, sedangkan kegiatan *posttest* juga diikuti oleh 23 orang dengan nilai rata-rata 60, namun hanya 11 orang sasaran saja yang mengisi secara konsisten. Berikut ini adalah rerata pengetahuan sayur dan buah sebelum dan sesudah penyuluhan:

Tabel 1. Rerata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada sasaran

	Rata-Rata	Standar Deviasi	Maksimal	Minimal
Sebelum Penyuluhan	45,5	29,2	100	0
Sesudah Penyuluhan	70,9	25,9	100	40

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan sayur dan buah sesudah penyuluhan lebih tinggi daripada sebelum penyuluhan. Rata-rata nilai pengetahuan sebesar 45,5 sebelum penyuluhan, sedangkan setelah penyuluhan sebesar 70,9. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hannanti *et al.* (2021) bahwa kondisi pandemi covid-19 saat ini dinilai dapat memperburuk tantangan penurunan triple burden di Indonesia. Edukasi terutama pada remaja berperan penting dalam masa tanggap darurat pandemi covid-19. Ada pengaruh edukasi gizi melalui komik dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri.

Kegiatan penyuluhan kesehatan kepada anak-anak dengan merancang dan menggunakan bahan kampanye berbasis gambar dan bersifat audiovisual dapat dipahami dengan mudah oleh semua peserta dari berbagai latar belakang pendidikan, gender, dan usia. Pendidikan kesehatan berbasis gambar efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat pedesaan (Noviyanti *et al.*, 2021). Kegiatan ini juga selain menggunakan aplikasi *whatsapp* juga menggunakan *Instagram*, menurut Herbawani (2021) *Instagram live* dapat menjadi salah satu solusi media edukasi yang mudah dan murah untuk diakses oleh masyarakat.

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode daring atau online ini efektif untuk menambah pengetahuan. Sasaran sangat antusias mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan sebab media yang digunakan berupa gambar dan video yang menarik mengandung pesan anjuran konsumsi sayur dan buah, selain itu untuk meningkatkan jangkauan dan keberlanjutan kepada siswa-siswa SMPN 11 Kota Tasikmalaya kami berikan informasi penyuluhan melalui guru wali kelas masing-masing pada grup *whatsapp*, sedangkan *hardcopy* komik kami sampaikan langsung kepada pihak sekolah melalui wakil kepala sekolah bidang kurikulum dan perwakilan guru IPA untuk disimpan sebagai bahan referensi atau bahan ajar materi keterkaitan dengan biologi di Perpustakaan sekolah.



Gambar 2. Pembagian komik “Gidza Jadi Suka Sayur dan Buah” di SMPN 11 Kota Tasikmalaya

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masih memiliki kelemahan luaran karena hanya mengukur pengetahuan saja tidak mengukur tingkat konsumsi atau asupan sayur dan buah pada sasaran sebelum dan sesudah, sehingga kedepannya perlu diukur apakah kegiatan ini efektif digunakan sebagai kampanye anjuran konsumsi sayur dan buah secara luas dan berkelanjutan, yang diintegrasikan dengan program atau kegiatan sekolah pada pelajaran sains atau IPA.

KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan anjuran konsumsi sayur buah menggunakan Komik “Gidza Jadi Suka Sayur Dan Buah” di SMPN 11 Kota Tasikmalaya secara daring atau Online (Whatsapp dan Instragram), Perlunya keberlanjutan program dengan jangkauan lebih luas dan penerapan komik sebagai salah satu bahan referensi mata pelajaran

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah mendukung pendanaan pada kegiatan ini dan SMPN 11 Kota Tasikmalaya yang telah membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianty D. Bachtiar A. 2018. Pengaruh media komik digital dalam upaya peningkatan pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja SMP di Kota Tasikmalaya. Tasikmalaya: Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Darni J. 2020. Pengaruh pemberian edukasi komik isi piringku terhadap pengetahuan dan asupan lemak pada anak gizi lebih. Darussalam Nutrition Journal. 4(1): 7-15.

- Hannanti, H, IMB Ilmi, MNH Syah. 2021. The effect of nutrition education using comic and leaflet on the improvement of anemia knowledge in adolescents girl in SMA Negeri 14 Jakarta. *JGK*. 13 (1): 40-53.
- Herbawani CK. 2021. Pemanfaatan instagram live sebagai sarana edukasi kesehatan masyarakat di masa pandemi COVID-19. *Warta LPM*, 24 (2), from <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta/article/view/12067>.
- Haq DAZ. 2021. Preferensi dan ketersediaan terhadap konsumsi sayur, buah, dan suplemen pada remaja di Jakarta saat masa pandemi Covid-19. [Skripsi]. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Kemendes RI. 2014. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Jenderal Bina Gizi dan KIA Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. 2018. Laporan nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumarani AA, Noviardhi KA, Susiloretni dan Y. Setiadi. 2018. Pengaruh media komik terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah di SD Aisyiyah dan DN Kalicilik 2 Demak. *Jurnal Riset Gizi*. Nov, 46-50.
- Noviyanti, Purwaningsih, F Dwiranti. 2021. pendidikan kesehatan berbasis gambar untuk pencegahan kecacingan bersumber tanah di Papua Barat. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5 (1): 169 -175.
- Nuraeni I, H Hadi, Y Paratmanitya. 2013. Perbedaan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yang obes dan tidak obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*.1(2): 81-92.
- Rasmussen M, Rikke K, Knut-Inge K, Lesliye L, Johannes B, Elling B, Pernille D. 2006. Determinants of fruit dan vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature, part 1: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 3: 1-19.
- Sumarto D. Aprianty, RA. Bachtiar, I. Nuraeni. 2018. Peningkatan pengetahuan dan konsumsi sayuran dan buah-buahan lokal pada anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama: Prosiding Seminar Nasional & Diseminasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Tasikmalaya: 10 April. Hal.104-112.
- Warta Kesmas. 2017. Germas aksi nyata untuk hidup sehat. Jakarta: Warta Kesmas Edisi 1 Kemenkes RI.