

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT MENGONSUMSI SAYUR DAN BUAH DI SD PLUS BUDI UTOMO MAKASSAR KECAMATAN BIRINGKANAYA

An overview of knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruits at SD Plus Budi Makassar, Biringkanaya District

Fadiyah Izzati¹, Sunarto², Nadimin³

¹Mahasiswa Prodi Gizi Poltekkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

*) fadiyahizzati@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 087703591609

ABSTRACT

Elementary school students have insufficient knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruits. This can be influenced by a lack of awareness of the importance of vegetables and fruits. This study aims to describe the knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruits at SD Plus Budi Utomo Makassar. This research is observational with a descriptive approach. It uses primary data obtained directly from the sample through interviews and direct observations by the sample. Data were analyzed using Microsoft excel. The sampling method used is purposive sampling, which means selecting samples based on predetermined criteria. The samples in this study were 65 students from grades 4, 5, and 6. The result of this study show that the description of knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruits, and 20.0% falling into the category of insufficient knowledge. Regarding the knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruits, 54.1% of students have good knowledge, while 56.9% have insufficient knowledge. It can be concluded that while the knowledge about the nutritional content of knowledge of students about the benefits of consuming vegetables and fruits is insufficient.

Keywords : *Knowledge of the benefits of eating vegetables and fruits*

ABSTRAK

Siswa SD dalam mengonsumsi sayur dan buah memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah hal ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan akan pentingnya sayur dan buah yang kurang. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah di SD Plus Budi Utomo Makassar. Penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan deskriptif, penelitian ini menggunakan data primer diperoleh dari keterangan langsung dari sampel dengan wawancara dan pengamatan langsung oleh sampel. Data dianalisis menggunakan microsoft excel. Metode dalam penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel dengan kriteria yang sudah ditetapkan, sampel dari penelitian ini adalah kelas 4, 5, dan 6 yang berjumlah 65 orang. Hasil dari penelitian ini adalah gambaran pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah, yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah sebanyak 81.5% dan kategori kurang sebanyak 18.5%. Sedangkan untuk pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 43.1% dan kategori kurang sebanyak 56.9%. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang kandungan zat gizi pada

sayur dan buah yang memiliki pengetahuan yang baik sedangkan untuk pengetahuan siswa tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah memiliki pengetahuan yang kurang

Kata Kunci : Pengetahuan Manfaat Mengonsumsi Sayur dan Buah

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia rentan yang memerlukan perhatian khusus dari keluarga, karena anak pada usia ini mempunyai pertumbuhan yang pesat. Indonesia berada pada tahap transisi epidemiologi, di satu sisi masih dilanda masalah gizi buruk, namun sisi lain terjadi obesitas dan penyakit tidak menular terkait pola makan seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung, dan stroke. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang sebaiknya dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, konsumsi sayur dan buah sangat penting dilakukan sejak masa kanak – kanak. Membiasakan anak mengonsumsi buah dan sayur sejak dini sangatlah penting, karena kebiasaan makan yang diterapkan pada masa kanak – kanak mempengaruhi kebiasaan makan hingga usia dewasa. Asupan yang baik sangat penting bagi anak karena mereka berada pada usia dimana mendapatkan asupan makanan yang cukup penting untuk kesehatan dan perkembangan otak. Pada masa sekarang, anak-anak lebih

memilih makan permen atau *fast food* dan makanan sehat seperti sayur dan buah. Energi yang dihasilkan oleh sayuran dan buah diperlukan untuk fungsi normal tubuh.

Konsumsi sayur dan buah-buahan yang cukup, merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang. *World Health Organization (WHO)* dan pedoman Gizi seimbang secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 setengah porsi atau 2 setengah gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 250 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 setengah potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk sedang) (Yuniarti, 2023). Di Indonesia, konsumsi sayur dan buah masih dalam ambang kurang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan akan pentingnya sayur dan buah yang kurang, Hasil dari Riset Kesehatan Dasar yang keluar pada tahun 2018 (Balitbangkes, 2018) menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk usia 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 95,5%. Pendidikan gizi kepada anak-anak perlu mendapatkan perhatian khusus karena berbeda dengan edukasi gizi kepada remaja atau orang dewasa.

Keberhasilan dalam upaya promosi dengan penyuluhan pada anak sekolah dasar tidak terlepas dari pentingnya peran sebuah media. Dengan memanfaatkan media pembelajaran yang baik dan juga memadai akan merangsang pikiran, perhatian dan minat siswa. Untuk belajar lebih aktif lagi. Penggunaan media dilakukan agar membantu dalam proses penyampaian materi yang efektif dan efisien (Latifah & Budiono, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Plus Budi Utomo yang merupakan salah satu satuan pendidikan Islam Terpadu Budi Utomo, sebuah lembaga sekolah SD swasta yang berlokasi di Jl. Berua Raya No.1A Kota Makassar. Berdasarkan dari observasi dari pihak sekolah dari yang diketahui konsumsi sayur dan buah di SD Budi Utomo masih rendah dimana kelompok makanan ini kurang disukai anak. Padahal saat masa pertumbuhan zat mikronutrien pada sayur dan buah dibutuhkan pada perkembangan fisik, sistem imun dan hormon serta salah satu upaya preventif mencegah penyakit degeneratif di usia dewasa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasi dengan pendekatan

deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar.

Lokasi dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Januari – Mei 2024 di SD Plus Budi Utomo Makassar Kec. Biringkanaya.

Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Plus Budi Utomo Makassar Kecamatan Biringkanaya.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data pengetahuan tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah di SD Plus Budi Utomo Makassar diolah menggunakan Microsoft Excel. Pengetahuan tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah tergolong baik dengan cara memberikan skor 1 dan yang tergolong kurang diberikan skor 2. Untuk data pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah di SD Plus Budi Utomo Makassar diolah menggunakan Microsoft Excel. Apabila pengetahuan siswa tergolong baik tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah maka mendapatkan skor 1 dan untuk yang pengetahuannya kurang mendapatkan skor 2.

HASIL

Berdasarkan pengetahuan anak sekolah tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah di SD Plus Budi Utomo Makassar Kecamatan

Biringkanaya Sebagian besar anak sekolah memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 81.5%. dan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 18.5%.

Sedangkan pengetahuan anak sekolah tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah di hidup sehat. SD Plus Budi Utomo Makassar kecamatan Biringkanaya yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 43.1% dan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 56.9%.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SD Plus Budi Utomo Makassar kec. Biringkanaya, anak sekolah yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah sebanyak 81.5% dan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 18.5%. Dapat dilihat bahwa dalam kandungan mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 53 anak sekolah yang mengetahui tentang kandungan zat gizi yang terdapat pada sayur dan buah, namun ada sebanyak 12 anak sekolah yang masih kurang pengetahuannya tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah. Berdasarkan hasil di atas menunjukkan

pengetahuan anak sekolah tentang kandungan zat gizi pada sayur dan buah memiliki pengetahuan yang baik dikarenakan orang tua siswa membiasakan mengonsumsi sayur dan buah. Maka hal ini sejalan dengan penelitian (Mandagie et al., 2023) mengemukakan bahwa anak sekolah yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 97.9%. Sedangkan penelitian dari (Dita Ika Nurfila et al., 2022) di SD 2 Bejen, Karanganyar. Didapatkan hasil pengetahuan yang kurang sebanyak 64.8% peningkatan pengetahuan berkaitan dengan efektivitas dan daya terima terhadap intervensi yang dilakukan sampel. Selain itu, diduga juga berkaitan dengan berbagai faktor seperti daya konsentrasi siswa saat mengisi kuesioner, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi sayur dan buah. Mengenai kandungan zat Gizi pada Sayur dan Buah. Sayur dan buah memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan tersebut adalah enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga

jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit (Khomsan, dkk 2018).

2. Pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah

Hasil penelitian yang telah dilakukan, anak sekolah di SD Plus Budi Utomo Makassar sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 43.1% dan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 56.9%.

Dapat dilihat bahwa manfaat mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 28 anak sekolah yang mengetahui tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah sedangkan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 37 orang.

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah memiliki pengetahuan yang kurang dikarenakan orang tua siswa kurang pendampingan dan motivasi orang tua dalam mengenalkan manfaat sayur dan buah untuk kesehatan. Maka penelitian ini sejalan dengan penelitian (Alicia Dwi Permata Putri et al., 2022) di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Al Khoiriyah, Kecamatan Sawangan, yang memiliki pengetahuan yang baik tentang

manfaat mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 30.1% dan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 23.3%. Juga penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lathifuddin et al., 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 47.2% dan yang memiliki pengetahuan yang kurang 22.2%.

KESIMPULAN

- a. Pengetahuan tentang Kandungan zat Gizi pada Sayur dan Buah anak sekolah SD Plus Budi Utomo Makassar Kecamatan Biringkanaya memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 81.5%.
- b. Pengetahuan tentang Manfaat mengonsumsi Sayur dan Buah anak sekolah SD Plus Budi Utomo Makassar Kecamatan Biringkanaya memiliki pengetahuan tentang manfaat zat gizi dalam sayur dan buah dalam kategori baik sebanyak 43.1%.

SARAN

Disarankan perlunya peran sekolah dalam memberikan edukasi atau penyuluhan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah pada anak sekolah SD Plus Budi Utomo Makassar Kecamatan Biringkanaya,

Tabel 05
Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan
Kandungan Zat Gizi Pada Sayur dan Buah

Kandungan Zat Gizi	n	%
Baik	53	81.5
Kurang	12	18.5
Jumlah	65	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 06
Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan
Anak Sekolah Tentang Manfaat Zat Gizi
Dalam Sayur dan Buah

Manfaat Zat Gizi	n	%
Baik	28	43.1
Kurang	37	56.9
Jumlah	65	100.0

Sumber : Data Primer, 2024