

**PKM MENINGKATKAN KOMSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MASYARAKAT
DUSUN I DESA SRI KUNCORO KECAMATAN PONDOK KELAPA
KABUPATEN BENGKULU TENGAH**

Bintang Agustina Pratiwi^{1*}, Wulan Angraini², Oktarianita³, Henni Febiawati⁴, Nopia Wati⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

**Corresponding Author* : bintangagustinap@umb.ac.id

ABSTRAK

Desa Sri Kuncoro tepatnya di dusun 1 Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah Kota Bengkulu dari 40 KK terdapat 25 KK masyarakat yang tidak mengkonsumsi buah dan sayuran, berbagai dampak yang dapat terjadi jika kurang mengkonsumsi buah dan sayur, seperti mudah terserang penyakit, sering mengalami masalah gusi, obesitas, kurangnya konsentrasi dan lemas. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan mulai dari tanggal 05 November-26 Desember 2019. Kegiatan dimulai dari pengumpulan data, analisis, intervensi melalui penyuluhan dan selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi. Setelah kami ke kegiatan edukasi konsumsi buah dan sayuran tersebut, pengetahuan dan pemahaman masyarakat akan pentingnya konsumsi buah dan sayuran menjadi bertambah, dan masyarakat sadar pentingnya konsumsi buah dan sayuran akan kesehatan. Hendaknya masyarakat dusun 1 desa sri kuncoro agar lebih memperhatikan dan sadar akan pentingnya konsumsi buah dan sayur agar terciptanya masyarakat yang sehat.

Kata Kunci : Buah, Meningkatkan, Sayur

A. PENDAHULUAN

Penilaian Status Gizi tahun 2015 menemukan bahwa angka konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih rendah, hanya sebesar 57,1 gram per hari dan 33,5 gram per orang per hari. Dalam kelompok sayur, jenis sayuran hijau atau daun adalah kategori yang paling sering dikonsumsi sekitar 79 persen, dibandingkan jenis sayur lainnya seperti sayuran buah, akar dan bunga. Konsumsi buah paling besar jatuh pada pisang sebesar 15,1 persen (Rasyid, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyebutkan banyak masyarakat Indonesia yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Riset tersebut menunjukkan 93,5 persen penduduk usia lebih dari 10 tahun mengkonsumsi sayur dan buah di bawah anjuran. Jumlah penduduk Dusun 1 Desa Sri Kuncoro jumlah penduduk 516 jiwa dengan jumlah 108 KK. Dimana kisaran warga memiliki latar belakang yang beragam, penduduk desa Sri Kuncoro Khususnya Dusun 1 hampir memiliki mata

pencarian sebagai petani dan lebih dari 50% masyarakat Desa tersebut hanya menempuh pendidikan SD sehingga tersebut menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya konsumsi buah dan sayuran akibat terbatasnya pengetahuan.

Desa Sri Kuncoro juga merupakan desa yang cukup jauh dari sarana kota sehingga untuk menjangkau suatu kebutuhan yang di perlukan sehari hari hampir harus pergi ke pusat kota, baik itu kebutuhan pokok ataupun yang lainnya, salah satunya pasilitas peneyedia buah dan sayuran yang kurang yang membuat para warga tidak terlalau memperdulikan tetang hal tersebut.

Adapun dari kegiatan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner kami mengambil 40 KK dari masyarakat Desa Sri Kuncoro Dusun 1 yaitu memunculkan beberapa permasalahan yaitu, Penyakit tidak menular seperti Hipertensi, Nyeri Sendi, Jantung dan Obesitas, Membuangam sampah ke perkarangan, tempat sampah tidak tertutup tertutup, Tidak tersedianya Saluran Pembuangan Air Limbah, Masyarakat masih banyak yang merokok, Kurangnya konsumsi buah dan sayur.

Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik.

Pola makan menjadi salah satu pencetus terjadinya obesitas adalah mengkonsumsi makanan yang melebihi dari kebutuhan, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat. Berbagai faktor berpengaruh terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur berasal dari pengetahuan dan sikap.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas Komsumsi buah Sayuran merupakan salah satu masalah yang paling tinggi, dimana dari 40 kuisisioner terdapat 25 responden menyatakan kadang kadang bahkan jarang mengkonsumsi buah dan sayuran.

B. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Di laksanakan pada tanggal 02 November -26 Desember 2019 di Dusun 1 Desa Sri Kuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah Provinsi Bengkulu. Metode yang digunakan dalam penyelesaian masalah mitra adalah edukasi kepada masyarakat terutama para ibu rumah tangga yang berperan penting dalam mengelola makanan di rumah tangga.

C. HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

1. Hasil

Kegiatan ini merupakan kegiatan ini yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang di berikan untuk masyarakat Dusun 1 Desa Sri Kuncoro.

1. Pembukaan

Acara dimulai dengan pembukaan kata sambutan dari Bapak kepala Desa dan perwakilan tenaga kesehatan yaitu Bidan Desa Sri Kuncoro.

2. Pembacaan Ayat Suci Al-qur'an

Agar Kegiatan ini dapat berkah dan syahfaat bagi semua.

3. Pelaksanaan

Pelaksanaan penyuluhan di laksanakan pada tanggal 07 Desember 2019 Di Dusun 1 Desa Sri Kuncoro Kecamatan Pondok kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah Provinsi Bengkulu yang di hadiri oleh masyarakat Dusun 1 beserta para kader PosBindu dalam kegiatan penyuluhan tentang "Komsumsi Buah Dan Sayuran".

Adapun materi yang disampaikan adalah:



Gambar 1. Penyampaian Materi

Buah dan sayuran merupakan jenis makanan yang harus ada setiap hari .mengapa? karena aneka buah dan sayuran segar mengandung sumber serat berbagai vitamin,antioksidan serta mineral yang sangat dibutuhkan tubuh.

Akan tetapi,sayang sekali masih banyak orang,terutama anak-anak yang tidak menyukai buah dan sayur,atau masih kurang mengkomsumsi sayur dan buah.padahal menurut *The National Health End Medical Research Couuncil* (NHMRC) Di Australia setiap hari setidaknya kita mengkomsumsi lima jenis sayuran dan dua jenis buah-buahan untuk mendapatkan hasil yang optimal berikut ini beberapa alasan pentingnya mengkomsumsi Buah dan Sayur secara rutin (Sari Husada, 2018):

1). Melindungi kesehatan

Mengkomsumsi buah dan sayuran setiap hari dapat mengurangi resiko terserang penyakit jantung ,tekanan darah tinggi ,diabetes,kanker,melancarkan sistem pencernaan,membantu meningkatkan fungsi penglihatan dan memori,meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menguatkan tulang dan gigi.

2). Melawan penyakit

Fitokimia atau senyawa kimia seperti beta-karoten yang trjadi secara alami pada

tanaman yang terkandung dalam buah dan sayuran sangat penting untuk melawan berbagai jenis penyakit. fitokimia biasanya terkait pada warna yang memiliki manfaat yang berbeda.

3). Sumber energi

Buah dan sayuran merupakan sumber energi alami yang sangat dibutuhkan oleh manusia yang sangat sibuk dan memerlukan makanan yang bergizi.

4). Melancarkan pencernaan

Tingginya serat alami dalam sayur dan buah menyebabkan proses metabolisme berjalan dengan lancar. sehingga proses pembuangan kotoran tubuh menjadi mudah. kandungan serat dalam buah juga menghambat proses penyerapan gula dan lemak yang buruk dalam saluran pencernaan.

5). Mencegah obesitas

Kalori yang rendah dan serat yang tinggi dalam buah dan sayur dapat membantu mengendalikan berat badan dan mencegah kegemukan (obesitas).

Dampak Yang Di Timbulkan

1) Masalah BAB

Buah dan sayur sangat kaya akan serat yang membantu kelancaran buang air terkena konstipasi, wasir, dan masalah pencernaan.

2) Kurang Vitamin dan mineral

Saat tubuh kurang vitamin dan mineral akan menyebabkan gusi sering berdarah tumpah sebab, anemia pemulu darah pecah, susah berfikir, serta detak jantung tidak beraturan.

3) Peningkatan resiko penyakit tidak menular

Lima penyakit pembunuh tertinggi di Indonesia dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) adalah Hipertensi, Diabetes, Jantung, Stroke, dan Osteoporosis. Kelima penyakit tidak menular ini sebenarnya bisa dicegah dengan perubahan pola makan dan gaya hidup. Kekurangan asupan sayuran dan buah diperkirakan menyebabkan kematian akibat kanker saluran cerna sebesar 14% kematian akibat penyakit Jantung Koroner sebesar 11% dan kematian akibat Stroke 9%. (*WHO dan FAO*)

4) Resiko kanker

Meningkat Menurut *American Institute for Cancer Research (AICR)* Tidak ada satupun makanan yang melindungi dari kanker. namun pola makan akan kaya buah dan sayur bisa mengurangi resiko kanker. Antioksidan dalam sayur dan buah, seperti Vitamin E, Vitamin C dan karotenoid mengurangi resiko kanker dengan melindungi sel sehat tubuh dari radikal bebas. Studi lain melihat adanya

keterkaitan erat antara konsumsi lemak (dalam berbagai bentuk) dengan kanker.

5) Peningkatan berat badan

Jarang mengkonsumsi buah dan sayur besar kemungkinan anda mengantikanya dengan makanan atau minuman tinggi energy density dan kalori kosong. Studi mengungkap orang dengan masalah berat badan cenderung jarang mengkonsumsi buah dan sayur. Kedua jenis makanan sehat ini rendah kalori dan energy density artinya konsumsi buah dan sayur kan membuat anada kenyang lebih lama tanpa mersa energi turun mendadak.

6) Tekanan darah tinggi

Pola makan yang tinggi sodium tapi kurang buah dan sayur akan membuat tekanan darah meningkat.

7) Beresiko depresi

Studi di Spanyol mengungkapkan, tingkat depresi orang buah dan sayur termasuk rendah dibanding dengan yang jarang konsumsi buah dan sayur. Belum diketahui secara pasti alasannya namun diperkirakan kekurangan nutrisi tertentu seperti asam pantotenik dan vitamin B6 bisa jadi penyebab depresi pada orang yang jarang konsumsi buah dan sayur. Pedoman piring saji setiap waktu makan yakni dengan membagi empat isi piring ukurannya rata untuk buah, sayur, protein dan

karbohidrat. Konsumsi buah dan sayuran 400 Gram/Hari. (WHO dan FAO)



Gambar 2. Bentuk Dukungan Kepala Desa memotivasi Masyarakat untuk meningkatkan konsumsi Buah dan Sayur

2. Pembahasan

Mengonsumsi sayur dan buah berwarna sebanyak lima porsi atau lebih adalah bagian penting dalam pola hidup sehat. Hal ini disebabkan sayur dan buah yang berwarna memberikan berbagai macam vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang digunakan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan, melindungi tubuh dari efek penuaan, serta mengurangi resiko terkena beberapa jenis kanker (Judarwanto, 2008).

Masalah gizi dapat dilihat dari dua sudut pandang, yang umum disebut sebagai masalah gizi ganda, yaitu masalah 'gizi lebih' yang ditimbulkan karena kebiasaan individu mengkonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan gizinya serta masalah 'gizi kurang'

yang ditimbulkan karena kekurangan konsumsi makanan yang minimal dibutuhkan individu untuk hidup sehat (Rimbawan dan Baliwati, 2004).

Masalah gizi lebih maupun gizi kurang merupakan basil dari pola konsumsi masyarakat, yang tidak memperhatikan kebutuhan dan keseimbangan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat. Pola konsumsi masyarakat ini dipengaruhi oleh berbagai faktor: kondisi geografis (daerah), ekonomi, budaya, dan kebijakan-kebijakan pemerintah baik yang terkait dengan ketersediaan dan produksi bahan pangan maupun kesadaran masyarakat akan makanan yang baik. Sebagai acuan masyarakat untuk keseimbangan asupan gizi, sejak tahun 1950-an dikenal pedoman "Empat Sehat Lima Sempurna' (Karyadi, 1997). Pedoman ini banyak dikenal masyarakat sampai saat ini, dengan penekanan pada pentingnya mengkonsumsi daging, telur dan susu. Tetapi dengan kemajuan ilmu gizi dan perkembangan teori-teori kebutuhan zat protein yang berbeda-beda, muncul perubahan paradigma dalam konsep dan strategi penanggulangan masalah gizi, dari penekanan pada aspek kualitas pangan (protein) pada tahun 1950-an menuju aspek kuantitas(energi) pada tahun 1970-an dalam

kaitan dengan keseimbangan konsumsi proteindan energi. Pada tahun 1990-an, perhatian kembali ke arah kualitas, tetapi dengan penekanan pada kebutuhan vitamin dan mineral- zat gizi mikro (Karyadi, 1997)

Perubahan paradigma ini menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang. (*Keyword: Vegetable, fruit, consumption, balanced dietary intake, knowledge and practice.*) Penilaian status gizi subjek mengacu pada standar WHO dengan menggunakan ukuran *z-score* Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil menunjukkan bahwa terjadi perbaikan gizi pada saat pengukuran setelah intervensi yaitu subjek dengan status gizi kurang menjadi tidak ada sedangkan proporsi subjek pada status gizi kurus, gemuk dan obesitas menurun, serta subjek dengan status gizi normal meningkat. (*Kata kunci : Konsumsi buah dan sayur, school based intervention, siswa sekolah dasar.*)

Pendidikan kesehatan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seperti penelitian Rahmad (2017) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh

pemanfaatan media flipchart untuk meningkatkan pengetahuan Ibu tentang konsumsi buah dan sayur.

Selain itu penelitian Farhati (2019) mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Pendekatan Model Information Motivation Behavior Skill (IMB) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Ibu Hamil.

Artinya pendidikan kesehatan mampu merubah pengetahuan seseorang dan apa akhirnya dapat merubah perilaku masyarakat.

3. Dampak

Peningkatan pemahaman masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur, dengan meningkatnya pemahaman masyarakat akan berpengaruh pada perubahan perilaku masyarakat dalam meningkatkan mengkonsumsi buah dan sayur.



Gambar 3. Peserta yang mendapatkan penghargaan karena mampu menjawab pertanyaan dari pemateri

D. PENUTUP

1. Kesimpulan

Masyarakat menjadi lebih paham tentang manfaat mengkonsumsi buah dan sayur serta dampak kesehatan yang timbul jika kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Selain itu pada pengabdian ini juga mengajak masyarakat untuk memanfaatkan karangan rumah dalam melakukan penanaman sayur dan buah sendiri.

2. Saran

Kegiatan Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kerjasama antara Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu dengan institusi tempat mahasiswa melakukan kegiatan PBL. Adanya kemitraan yang baik maka terjalin pemahaman yang utuh antara pendekatan akademik dan pendekatan operasional. Sehingga melahirkan pengetahuan, sikap dan perilaku yang lebih relevan dengan keilmuan Kesehatan Masyarakat. Yang dapat merubah mindset masyarakat menjadi lebih berpengetahuan untuk hidup sehat. Harapan kami agar masyarakat dusun 1 desa sri kuncoro agar lebih memperhatikan dan sadar akan pentingnya konsumsi buah dan sayuran akan kesehatan, dan kami juga mengharapkan dari pihak tenaga kesehatan yang terdapat di desa

sri kuncoro lebih memperhatikan agar masalah tentang kurangnya konsumsi buah dan sayuran dapat diatasi dengan baik agar terciptanya masyarakat yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Farhati, Riska Resmana, Dian Nurhadianti. 2019. Pendidikan Kesehatan dengan Pendekatan Model Information Motivation Behavior Skill (IMB) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan* Vol 10, No 3 (2019)

Judarwanto W. Perilaku makan anak sekolah. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [serial online] 2011. [diunduh 28 Januari 2013]. Available from: URL: <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>

Karyadi, Darwin., 1997, *Kajian Penggunaan Rasionil Suplemen Gizi*, Jakarta, DepKes-KONI

Kemendes. 2014. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemendes

Manfaat buah dan sayuran <https://m.liputan6com>. Di akses pada tanggal 20 desember 2019

Posbindu <http://sasing.unimus.ac.id/files/disk1/167/jtptunimus-gdl-diahdianas-8332-3-8.babii.pdf> diakses pada tanggal 20 Desember 2019

Rahmad, Agus Hendra Al., Almunadia Almunadia. 2017. *Pemanfaatan Media Flipchart Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah*. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. Vol. 17 nomor 3.

Rasyid. 2017. Kemendes: Hanya 6,5 Persen Orang Dewasa yang Cukup Konsumsi Sayur-Buah. Diakses dari <https://www.gatra.com/detail/news/240651-kemendes-tambah-konsumsi-sayur-buah-untuk-perbaikan-gizi>. Pada 3 maret 2020

Rimbawan dan Baliwati YF. 2004. *Masalah Pangan dan Gizi dalam Yayuk FB*, Ali K dan C. Meti D. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya.

Sari Husada. 2018. *Manfaat mengonsumsi sayur dan buah secara rutin*. Diakses dari <https://www.sarihusada.co.id/Nutrisi-Untuk-Bangsa/Kesehatan/Umum/Manfaat-mengonsumsi-sayur-dan-buah-secara-rutin> pada tanggal 3 maret 2020