

## EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK TERHADAP POLA KONSUMSI SAYUR BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA PEKANBARU

Amanda Ratu Zulaikha, Mutiara Indah Sari, Nurul Izzah Zafira, Tri Yulika, Yolahumaroh, Windi Krisna Nur Halimah\*

<sup>1</sup>Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

\* Penulis Korespondensi : windikrisnanurhalimah@pkr.ac.id

### Abstrak

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Kekurangan gizi dan kelebihan gizi pada anak akan memberi dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi bangsa. Anak-anak yang kekurangan makan bergizi akan tertinggal pertumbuhan fisik, mental dan intelektual. Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun mencapai 30,7%<sup>3</sup>, prevalensi kurus 11,2%, dan prevalensi gemuk masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk pencegahan status gizi buruk pada anak sekolah dasar dan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yaitu dengan edukasi gizi dengan media komik terhadap pola konsumsi sayur buah pada anak usia sekolah dasar secara langsung. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada anak usia sekolah dasar ini adalah untuk mensosialisasikan pentingnya konsumsi sayur dan buah. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2023 di SDN 194 Pekanbaru dengan metode sosialisasi dan pendampingan praktik pada anak usia sekolah dasar. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum mendapat edukasi berupa buku komik dengan judul "Anak Hebat Makan Sayur Dan Buah" adalah 30% dari 37 siswa. Sedangkan setelah mendapat edukasi adalah 70% dari 37 siswa. Maka, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan anak sebelum dan sesudah edukasi.

**Kata kunci:** Anak Sekolah Dasar, Buah dan Sayur, Komik

### Abstract

School children are one of the vulnerable groups of nutrition. Malnutrition and overnutrition in children will have a negative impact on the nation's economic growth potential. Children who lack nutritious food will lag behind physically, mentally and intellectually growth. The results of the National Basic Health Research (Riskesdas) in 2018 showed that the prevalence of shortness in children aged 5-12 years reached 30.7%<sup>3</sup>, the prevalence of underweight was 11.2%, and the prevalence of obesity was still high at 18.8%, consisting of obese 10.8% and very obese (obesity) 8.8%. One alternative that can be done to prevent malnutrition status in elementary school children and to increase knowledge about the importance of consuming fruits and vegetables in elementary school children is by nutrition education with comic media on the pattern of fruit vegetable consumption in elementary school-age children directly. Nutrition education is needed to improve the nutritional knowledge of school-age children, form a positive attitude towards nutritious food in order to form good eating habits. The general purpose of this service activity for elementary school-age children is to socialize the importance of vegetable and fruit consumption. This community service will be carried out on October 13, 2023 at SDN 194 Pekanbaru with socialization methods and practical assistance for elementary school-age children. The results of this activity show that there is an increase in knowledge of the importance of vegetable and fruit consumption. The average score of knowledge before receiving education in the form of comic books with the title "Great Children Eat

*Vegetables and Fruit" was 30% of 37 students. Meanwhile, after receiving education, 70% of 37 students. Thus, there is a statistically significant difference between children's knowledge before and after education.*

**Keywords:** *Elementary School Children, Fruits and Vegetables, Comics*

## **1. PENDAHULUAN**

Anak-anak usia sekolah di Indonesia memiliki masalah gizi yang cukup kompleks, yaitu sangat kurus, kurus, gemuk, dan dan obesitas. Menurut data RISKESDAS tahun 2013, secara nasional prevalensi status gizi pada anak umur 6-12 tahun pada kategori normal 70%. Prevalensi kurus menurut (IMT/U) pada anak umur 6-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus. Prevalensi status gizi gemuk pada anak umur 6-12 tahun secara nasional masih tinggi yaitu 18,8% yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. (Kemenkes,2013). Penyebab masalah gizi tersebut antara lain konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah masih rendah. konsumsi protein sehari-hari masih rendah karena berasal dari protein nabati. konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, konsumsi cairan yang masih rendah. serta cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif masih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pangan masih belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi. Salah satu pemenuhan gizi yang tepat adalah dengan memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, serta asupan buah dan sayur dalam makanan sehari-hari. Sayur adalah makanan sehat yang harus selalu dikonsumsi setiap makan karena mengandung sumber vitamin, serat dan mineral. Vitamin dan mineral pada sayur memiliki fungsi antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi. Kurangnya mengkonsumsi sayur pada anak akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan dimasa mendatang.

Pada umumnya, anak sekolah selain mengkonsumsi makanan di rumah juga memiliki kebiasaan membeli jajan di sekolah., jajanan bagi anak patut mendapat perhatian besar karena ikut memberi kontribusi terhadap asupan pangan anak. Jajanan biasanya didominasi dengan kandungan karbohidrat yang tinggi dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral. Makanan sampah (junk food) termasuk dalam makanan jajanan, berwujud snackrangan yang seringkali sengaja ditambahkan BTM (Bahan Tambahan Makanan) dengan tujuan untuk memperbaiki aroma, tekstur, rasa, penampakan, serta umur simpan makanan (Istiyani,2013).

Berdasarkan hasil observasi di SD 194 Pekanbaru kantin sekolah tidak menjual makanan sehat seperti buah dan sayur, kantin di sekolah tersebut lebih banyak menjual makanan tinggi gula dan mengandung MSG. Didapat hasil survey bekal siswa-siswi kelas 4 SDN 194 Pekanbaru masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk pencegahan status gizi buruk pada anak sekolah dasar dan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar yaitu dengan edukasi ke pihak sekolah dan siswa-siswi secara langsung. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak usia sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. (Farisa, 2012).

## **2. BAHAN DAN METODE**

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Sekolah Dasar 194 Pekanbaru, Kegiatan pengabdian kepada siswa-siswi sekolah dasar dilaksanakan pada bulan Oktober 2023. Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian Masyarakat ini antara lain adalah siswa-siswi sekolah dasar kelas 4.

Survey pendahuluan dilakukan sebelum dilakukannya kegiatan pengabdian Masyarakat terkait lokasi pengabmas, ruangan kelas yang akan digunakan, serta hari/tanggal dilaksanakannya kegiatan pengabmas. Pada pelaksanaan

kegiatan pengabdian Masyarakat, tim pengabmas memberikan edukasi dengan cara penyuluhan dengan menggunakan media komik, melakukan pre test dan pro test serta kuis dalam meningkatkan pengetahuan mengenai sayur dan buah, memfasilitasi siswa-siswi dalam melakukan praktek makan sayur dan buah, hingga memonitoring dan evaluasi terhadap penyuluhan yang telah diberikan kepada siswa-siswi sekolah dasar.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Gambaran Umum

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di SDN 194 Pekanbaru Kecamatan Tampan yang merupakan salah satu sekolah yang ada di kota Pekanbaru, kelompok Airputih, Jl UKA, wonorejo, Kecamatan Tampan. Sasaran dari pengabdian Masyarakat ini adalah anak sekolah dasar yang merupakan siswa-siswi kelas IV C SDN 194 Pekanbaru yang berjumlah 37 siswa-siswi

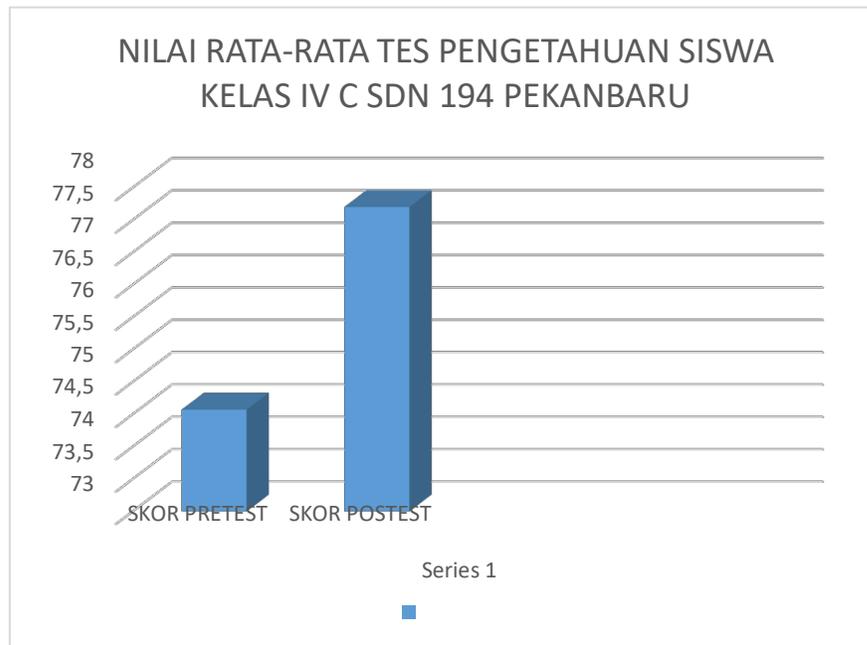
#### 2. Edukasi pola konsumsi sayur dan buah melalui media komik.

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di kelas IV C SDN 194 pekanbaru. Kegiatan ini dilakukan agar anak sekolah dasar mengetahui pola konsumsi sayur dan buah itu sangat penting terutama bagi Kesehatan. Kegiatan edukasi melalui media komik ini berjalan dengan sangat baik dan anak-anak sangat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan ini. Pembacaan cerita komik yang berjudul “Anak Sehat Makan Sayur Dan Buah” ini memberikan pengetahuan yang mudah dipahami oleh anak-anak dan didukung oleh gambar-gambar yang menarik, sehingga anak-anak menyukainya dan senang untuk belajar bersama.



#### 3. Hasil pengetahuan

Dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan kepada 37 siswa-siswi SDN 194 Pekanbaru didapatkan hasil yang berbeda dari sebelum diberikan edukasi dan setelah dilakukan edukasi. Hasil data dapat dilihat dibawah sebagai berikut



Gambar 1 Grafik tingkat pengetahuan murid

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pengetahuan 37 siswa sebelum mendapat edukasi berupa buku komik dengan judul "Anak Hebat Makan Sayur Dan Buah adalah 74,57. Sedangkan setelah mendapat edukasi nilai siswa adalah 77,7. Maka, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan anak sebelum dan sesudah edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumarani, (2018) bahwa Pendidikan gizi melalui media komik tentang sayur dan buah meningkatkan skor pengetahuan. Terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan yang diberikan ceramah dan komik dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan ceramah saja. Begitu juga hasil Darni. (2020) Edukasi gizi yang dilakukan dengan media komik memberikan pengaruh peningkatan pengetahuan gizi menjadi baik dengan nilai rata-rata kelompok perlakuan sebesar 77,6 poin (kategori baik). Hal ini menunjukkan pengetahuan subjek meningkat dan subjek memahami materi isi giringku yang diberikan Media komik terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan anak terhadap sayur dan buah, Darni. (2021) menyatakan bahwa Pendidikan gizi seimbang dengan media komik isi piringku terbukti mampu meningkatkan sikap pada anak Pendidikan gizi seimbang dengan media komik isi piringku juga mampu meningkatkan asupan serat pada anak.

#### 4. Game ranking satu.

Kegiatan selanjutnya adalah game ranking satu yang mana kegiatan ini adalah salah satu kegiatan untuk meningkatkan motivasi siswa, meningkatkan minat dan keaktifan anak-anak. Cara bermain game ranking 1 ini adalah dengan menjawab soal-soal terkait cerita komik yang telah disampaikan dan soal-soal mengenai pentingnya sayur dan buah, dan untuk siswa yang dapat menjawab soal-soal yang diberikan maka akan mendapatkan hadiah. Penggunaan metode permainan (game) diharapkan dapat memberikan suatu suasana pembelajaran yang lebih santai dan menyenangkan sehingga dapat menumbuhkan suasana pembelajaran yang interaktif, menumbuhkan semangat dan motivasi belajar anak, menambah dan memperkuat solidaritas sosial, dan menambah wawasan.



5. Tanya jawab mengenai sayur dan buah

Kegiatan pengabdian ini juga dilengkapi dengan kegiatan tanya jawab mengenai konsumsi sayur dan buah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengingatkan kembali kepada anak-anak betapa sangat pentingnya mengonsumsi sayur dan buah, serta meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar. Anak-anak sangat antusias dalam menjawab pertanyaan dan semangat dalam mengikuti kegiatan tanya jawab ini.



#### 4. KESIMPULAN

##### Kesimpulan

Edukasi pola konsumsi sayur dan buah kepada siswa-siswi kelas IV C SDN 194 Pekanbaru dapat terlaksana sesuai jadwal yang telah ditentukan dengan hasil evaluasi sebagai berikut :

1. Meningkatnya pengetahuan siswa-siswi sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah.
2. Meningkatnya motivasi siswa-siswi untuk mulai membiasakan konsumsi sayur dan buah.

##### Saran

1. Media pembelajaran berupa komik bisa menjadi alternatif pembelajaran tentang pola konsumsi sayur dan buah kepada anak-anak.
2. Sekolah diharapkan selalu memberikan edukasi tentang konsumsi sayur dan buah kepada murid-muridnya agar tercapainya tujuan dalam rangka konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar serta menjadikan kebiasaan yang baik bagi anak sekolah dasar untuk selalu konsumsi sayur dan buah.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Riau. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi gizi seimbang dan makanan jajanan sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37.
- 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.
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Komik Isi Piringku terhadap Sikap dan Asupan Serat pada Anak Gizi Lebih. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 5(2), 83-92.
- Kusumarani, A., Noviardhi, A., & Susiloretzni, K. A. (2018). Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Di Sd Aisyiyah Dan Sdn Kalicilik 2 Demak. *Jurnal Riset Gizi*, 6(2), 46.
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupa sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110-120.
- Ma'arif, I., & Mahfud, F. (2022). Survey status gizi saat pandemi covid-19 pada siswa Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Gudo. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 1-5.
- Masri, E., Wahyuni, N. P., & Rini, A. M. (2019). Perilaku Memilih Jajanan Dan Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 6(2), 177-185.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- Sulistiawati, Y., & Pratiwi, A. R. (2019). Edukasi gizi seimbang pada anak usia sekolah di sd n 2 wonosari kecamatan gadingrejo kabupaten pringsewu tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 60-63.
- Srue, D. M., Ernawati, Y., & Salim, N. A. (2021). Gambaran Pola Makan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar AL Islam Tambak Bayan, Depok, Sleman, Yogyakarta. *MIKKI (Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia)*, 10(1), 88-98.