

## Peningkatan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayuran Dan Buah Lokal Pada Anak Sekolah Minggu Jemaat GKI Diaspora Kotayaja Papua

### *Increasing Knowledge And Consumption Of Local Vegetables And Fruits In Sunday School Children Of The GKI Diaspora Kotayaja Papua Congregation*

Inggrid Nortalia Kailola<sup>1</sup>, Beatrix I. S. Wanma<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Ottow Geissler Papua, Jayapura

Korespondensi penulis: [nortaliainggrid@gmail.com](mailto:nortaliainggrid@gmail.com)

---

#### **Article History:**

Received: Maret 30, 2023

Revised: April 28, 2023

Accepted: Mei 30, 2023

**Keywords:** Vegetables, Fruits,  
Sunday School Children

**Abstract:** Vegetables and fruit are food sources that are rich in vitamins and minerals. Those are useful to the body because they are important in the body's metabolic processes. Some of the vitamins and minerals found in vegetables and fruits, serve as antioxidants. Lack of consumption of fruits and vegetables can cause the body to experience a deficiency of nutritious substances, which can cause various diseases. This activity aims to provide socialization and understanding to school-age children so they can increase consumption of vegetables and fruits because fruits and vegetables are important to consume from a young age. The student creativity program was held on November 16th 2022 at the GSG the Indonesian Christian Church (GKI) Diaspora Kotaraja Jayapura City, Papua. As many as 18 children participated in this activity. Methods In this activity were: PreTest, Counseling/lectures about the benefits of vegetables and fruit and Post Test. The results of this activity revealed that 88.89% of GKI Diaspora Kotaraja Sunday school children knew about the benefits of local vegetables and fruit, while 11.1% did not know about the benefits of fruits and vegetables.

---

#### **Abstrak**

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh karena penting dalam proses metabolisme tubuh. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat bergizi, sehingga dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pemahaman bagi anak usia sekolah agar dapat meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan karena buah dan sayur penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 16 November 2022 bertempat di GSG GKI Diaspora Kotaraja Kota Jayapura Papua. Kegiatan ini diikuti sebanyak 18 anak. Metode Dalam kegiatan ini adalah: PreTest, Penyuluhan/ceramah tentang manfaat sayur dan buah dan Post Test. Hasil dari kegiatan ini diketahui bahwa Pengetahuan tentang sayur dan buah lokal oleh anak-anak sekolah minggu GKI Diaspora Kotaraja sebanyak 88,89% telah mengetahui tentang manfaat sayur dan buah sedangkan 11,1 % belum sepenuhnya mengetahui manfaat buah dan sayur.

**Kata Kunci:** Sayur, Buah, Anak Sekolah Minggu

## **PENDAHULUAN**

Sayur dan buah merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi tubuh karena penting dalam proses metabolisme tubuh. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Kemenkes, 2014; Afriansyah, 2008)

---

\* Inggrid Nortalia Kailola, [nortaliainggrid@gmail.com](mailto:nortaliainggrid@gmail.com)

Pentingnya peran sayur dan buah tersebut tidak sejalan dengan jumlah konsumsinya oleh masyarakat Indonesia. Di Indonesia, menurut data Survei Diet Total (2014) konsumsi sayuran hanya mencapai 57,1 g/hari dan konsumsi buah 33,5 g/hari per orang. Sedangkan FAO memberikan standar konsumsi sayur dan buah 65,75 kg/kapita/tahun atau 180,1 g/hari per orang. Menurut Riskesdas tahun 2010, pada kelompok usia diatas 10 tahun konsumsi sayur hanya mencapai 63,3% dan buah 62,1% dari kebutuhannya sehari. Data riskesdas pada tahun 2013 menyatakan bahwa pada kelompok usia yang sama tidak terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah yang signifikan (Sumarto dkk, 2018).

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit (Kemenkes,2019). Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menyelamatkan sekitar 2,7 juta jiwa (1,8 %) setiap tahunnya (WHO, 2003). Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial (Sabru Ulfa. A. 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. Jika ketika masih anak-anak memiliki pola diet yang buruk maka hingga dewasa pun akan tetap buruk dan akan mempengaruhi kesehatannya. Begitu pula dengan mengonsumsi sayur dan buah yang dibiasakan sejak dini agar menjadi suatu kebiasaan baik hingga dewasa. Kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah dapat dilakukan pada anak usia sekolah (Sumarto dkk, 2018).

Indonesia sebagai negara agraris memiliki kekayaan biodiversitas yang beragam termasuk sayuran dan buah-buahan. Setiap daerah memiliki keunggulan dan kekhasan akan sayuran dan buah-buahan lokal yang dihasilkannya. Potensi keberagaman dan kekayaan sayuran dan buah-buahan di Indonesia dari setiap daerah mestinya dapat dimanfaatkan secara optimal untuk memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat Indonesia, sehingga terwujud bangsa yang sehat dan produktif (Sumarto dkk, 2018). Salah satu contoh, provinsi Papua mempunyai buah-buahan local unggulan yaitu buah merah, matoa, I jeruk, rambutan, mangga Sedangkan sayuran lokal yang biasanya dikonsumsi adalah kelor, sayur lili, paku-pakuan, kangkung daun ubi dll.

Berdasarkan data di atas kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan sosialisasi dan pemahaman bagi anak-anak usia sekolah agar dapat meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan karena buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak.

## **METODE**

Kegiatan PKM dilaksanakan hari Rabu, tanggal 16 November 2022 bertempat di GSG GKI Diaspora Kotaraja Kota Jayapura Papua. Dalam kegiatan ini diikuti sebanyak 18 anak.

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah:

- a. PreTest, dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan awal peserta dan akan dijadikan pedoman dalam pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.
- b. Penyuluhan/ceramah tentang manfaat sayur dan buah
- c. Post Test dilakukan dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Responden yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah anak-anak Sekolah Minggu GKI Diaspora Kotaraja yang merupakan kelompok usia sekolah dari kelas 1 -6 SD. Alasan dipilihnya anak usia sekolah sebagai sasaran dalam kegiatan PKM, karena anak usia sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka generasi penerus bangsa. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung dari asupan zat gizi dengan jumlah cukup dan berkualitas yaitu Makanan dengan kandungan gizi terdapat pada sayur dan buah yang cukup. Saat ini anak-anak cenderung memilih *fast food* karena rasanya yang enak dan mengenyangkan dan cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga memicu angka kegemukan pada anak sekolah (Khomsan A, 2006).

### **Ceramah**

Ceramah adalah penyampaian informasi secara lisan di depan umum. Menurut Kamus Besar Indonesia (KBBI) ceramah ialah pidato seseorang di hadapan banyak pendengar mengenai suatu hal, pengetahuan dan sebagainya. Ceramah bertujuan untuk memberikan nasihat dan petunjuk. Pendengarnya pun bisa siapa saja, tetapi umumnya memberi pendengar dari ceramah bersifat spesifik karena dikelompokkan di tempat tertentu sesuai topik yang akan dibahas. Pada kegiatan pengabdian ini kita lakukan ceramah bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada anak-anak terkait dengan konsumsi buah dan sayur local. Kegiatan Ceramah ini merupakan salah satu bentuk upaya peningkatan pengetahuan, karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Didalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dipengaruhi oleh beberapa

faktor seperti pemeliharaan kesehatan, gizi dan stimulasi psikososial. Anak harus dibesarkan dalam lingkungan dan rumah yang sehat, mendapat pelayanan kesehatan dasar (imunisasi), mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang, sejak dini ditanamkan kebiasaan hidup bersih, sehat dalam pola 3 pengasuhan dan stimulasi yang baik. Makanan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Di masyarakat dikenal pola makan atau kebiasaan makan yang ada pada masyarakat di mana seorang anak hidup. Pola makan kelompok masyarakat tertentu juga menjadi pola makan anak dalam penyusunan menu. Seorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan, yang terbentuk dari kebiasaan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Menyusun hidangan untuk anak, hal ini perlu diperhatikan kebutuhan zat gizi untuk hidup sehat dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi ini berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengelola makanan sehat untuk anak suatu hal yang amat penting yang harus dilakukan oleh para orangtua (Dejesetya. M. P. 2016)

Pada kegiatan PKM ini, pengetahuan gizi yang lebih ditekankan adalah pentingnya konsumsi sayur dan buah lokal hal ini dikaitkan dengan rendahnya hasil survei konsumsi sayur dan buah di Indonesia. Kegiatan ceramah ini diikuti oleh 18 anak yang tergabung dalam anak sekolah minggu GKI Dispora Kotaraja Jayapura. Sebelum kegiatan ceramah dilaksanakan terlebih dahulu dilakukan pre test kepada seluruh peserta pengetahuan awal tentang makanan sehat. Ada 2 gambar yang ditampilkan yaitu makan sehat (Sayur dan Buah-buahan) dan makanan (*fast foot*). Setelah itu setiap peserta akan memiliki makanan mana yang memiliki nilai gizi yang baik. (gambar 1). Dari dua gambar yang ditampilkan didapat sebanyak 5 (27,78%) anak yang memilih makanan fast foot dan 13 (72,22) orang memilih makanan sehat (sayur dan buah-buahan). Dari data diatas jelas dapat disimpulkan bahwa anak-anak sudah mengetahui makan yang bergizi.



Gambar 1 : (a) dan (b) Pre test sebelum kegiatan ceramah

Setelah selesai pre test dilanjutkan dengan kegiatan ceramah. Kegiatan ceramah berjalan lancar, ada tanya jawab yang terjadi selama kegiatan berlangsung. Semua peserta mengikuti dan menyimak dengan baik dan antusias. Dari jawaban yang disampaikan para peserta mengetahui jenis makanan yang bergizi Namun pada kenyataannya banyak anak-anak masih yang menyukai makanan *fast foot* karena rasanya yang enak dan kemasannya yang menarik. Setelah selesai pemberian materi kepada peserta, kembali diadakan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan para peserta. Dari 18 peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 2 (11,11%) peserta yang masih memilih makanan fast foot. Hal ini dikarenakan tingkat umur juga mempengaruhi daya ingat seseorang. Yang masih memilih makanan fast foot ada anak yang masih berusia 3-4 tahun. Sedangkan yang memilih makanan sehat sebanyak 16 (88,89%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta sudah memahami dan tahu apa itu makanan sehat (gambar 2)



Gambar 2: Penjelasan tentang sayur dan buah

### **Mewarnai Buah dan Sayur**

Mewarnai buah dan sayur merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang kedua. Pemilihan kegiatan ini untuk menunjang pengetahuan tentang sayur dan buah yang telah dijelaskan. Sehingga diharapkan peserta lebih mengenal sayur dan buah secara lebih baik. Ada beberapa manfaat dalam kegiatan mewarnai diantara:

1. Melatih tulisan tangan

Aktivitas seperti mewarnai kertas akan membantu anak memegang alat tulis dengan cara yang benar dan meningkatkan serta melatih tulisan tangan anak. Disamping itu juga dapat meningkatkan kecerdasan, daya ingat dan kreativitas.

2. Relaksasi dan kesabaran

Mewarnai dapat membantu anak mempelajari keterampilan kesabaran. Hal ini memungkinkan anak menjadi rileks dan nyaman saat menciptakan karya seni.

3. Focus

Focus adalah salah satu pelajaran penting yang dapat dipelajari anak dari mewarnai. Telah terbukti bahwa anak yang menghabiskan waktu dengan mewarnai mereka memiliki konsentrasi dan keterampilan focus yang lebih baik.

4. Menambah pengetahuan

Mewarnai gambar dapat membantu anak mengenali garis, perspektif, warna dan bentuk. Selain itu juga mereka akan belajar mengenali pola. Hal ini akan membantunya untuk memutuskan warna apa yang akan digunakan dalam gambar mereka selanjutnya.



Gambar 3: mewarnai buah dan sayur sesuai warnanya

5. Ketrampilan motoric

Mewarnai dapat meningkatkan keterampilan motoric pada anak. Gerakan yang terlibat dalam mewarnai seperti memegang alat dan mewarnai dengan crayon dapat membantu dalam pengembangan otot-otot kecil di pergelangan tangan, jari dan tangannya

**KESIMPULAN**

Pengetahuan tentang sayur dan buah local oleh anak -anak sekolah minggu GKI Diaspora Kotaraja sebanyak 88,89% yang telah mengetahui tentang manfaat sayur dan buah sedangkan 11,1 % belum sepenuhnya mengetahui manfaat buah dan sayur,

**PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Kami mengucapkan terimakasih atas kerjasama dan partisipasi dari Gereja Kristen Injili di Tanah Papua, Jemaat Diaspora Kotaraja Khususnya Komisi Anak dan Remaja dan Program Studi Biologi yang telah membantu dalam kegiatan ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Afriansyah N. Rahasia Jantung Sehat dengan Makanan Berkhasiat. Jakarta: Penerbit Buku Kompas; 2008
- Aphrodita, M. (2010) Terapi Jus Buah Dan Sayuran. Edited By M. Sandra. Jogjakarta: Kata Hati.
- Dejesetya. M. P. 2016.. Pola Makan Sayur da Buah Anak Usia 4-6 tahun pada asyarakat Pesisir Desa Randusanga Kualn Brebes. Skripsi. Pendidikan Guru Pendidikan Anak usia Dini. Universitas Negeri Semarang.
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan A, 2006. “Solusi Makanan Sehat”, Jakarta, PT Raja Grafindo,
- Lubis, Z. (2009) Hidup Sehat Dengan Makanan Kaya Serat. Edited By Dewi Sartika Sardin. Bogor: Ipb Press
- Muaris, H. J. 2014, Bahaya Buah dan Sayuran + Panduan Konsumsi yang Benar, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Murdiati, A., Amaliah. 2013. Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua. Kencana Prenadamedia Group. Jakarta
- Ruaihah, A. (2009) Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya, Heal Indonesia.
- Sumarto, Deris Aprianty, R. Agus Bachtiar dan Irma Nuraeni, 2018. Peningkatan pengetahuan dan konsumsi sayuran dan buah-buahan lokal pada anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Prossiding Nasional & Diseminasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Riset. Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
- Sabru Ulfa. A. 2021. Edukasi Konsumsi buah dan Sayur pada siswa sekolh dasar melalui simulasi kuartet. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Makasar
- Sediaoetama, A. D. 2004. Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi. Edisi lima. Jakarta. Dian Rakyat
- W. P. Winarto dan Tim Lentera. 2004.. Memanfaatkan tanaman sayur untuk mengatasi aneka penyakit Jakarta: Agromedia Pustaka.