

**GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)
GEMAR MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH MINGGU
(BALITA, PRATAMA, MADYA DAN REMAJA) DI GEREJA KRISTEN JAWI WETAN
JEMAAT JAMBANGAN**

Erika Untari Dewi¹

¹STIKes William Booth. Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

Email : untarierika@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan karena sektor kesehatan tidak mampu bekerja sendiri, maka dilaksanakan pula upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tahun ini, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Media yang digunakan juga membuat anak-anak tertarik yaitu dengan Leaflet dan Vidio yang menceritakan tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari. Pembicara sengaja menyampaikan materi dengan vidio animasi karena sasarannya adalah anak-anak, dimulai dari Balita, Sekolah dasar, Sekolah menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas sehingga anak-anak lebih mudah untuk menangkap materi yang disampaikan. Pada saat Evaluasi setelah penyampaian materi anak-anak bisa menjawab kembali tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari dan berjanji untuk makan sayur dan buah setiap hari. Acara ini bisa terselenggara dengan baik karena keterlibatan beberapa pihak yang mendukung

Kata Kunci : buah dan sayur, anak

ABSTRACT

The first pillar of the Healthy Indonesia program is an effort to change people's mindsets to have a healthy paradigm. The application of the healthy paradigm is carried out through two efforts, namely through the Family Approach and because the health sector is unable to work alone, cross-sectoral efforts are also carried out through the Healthy Living Community Movement (GERMAS). This year, GERMAS focuses on three main activities, namely: regular health checks, physical activity, and consuming vegetables and fruit. The media used also make the children interested, namely leaflets and videos that tell about the importance of eating vegetables and fruit every day. The speaker deliberately conveyed the material with animated videos because the targets were children, starting from toddlers, elementary schools, junior high schools and high schools so that it was easier for children to catch the material presented. During the evaluation, after delivering the material, the children could answer back about the importance of eating vegetables and fruit every day and promise to eat vegetables and fruit every day. This event can be held well because of the involvement of several parties who support it

Keywords: *fruit and vegetables, children*

PENDAHULUAN

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Penerapan paradigma sehat dilaksanakan melalui dua upaya, yakni melalui Pendekatan Keluarga dan karena sektor

kesehatan tidak mampu bekerja sendiri, maka dilaksanakan pula upaya lintas sektor melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Tahun ini, GERMAS berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Hasil

penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data (Riskesdas, 2018) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang.

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpukat dan buah merah. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan

300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Dalam mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. “Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan”. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup akan menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Pengenalan mengenai makan sayur dan buah perlu ditanamkan sejak dini, untuk itu pada kesempatan Germas kali ini mengadakan “Gerakan makan Buah dan sayur pada Anak Sekolah Minggu baik Balita, Pratama (Kelas 1-3 Sekolah Dasar, Madya (Kelas IV-VI Sekolah Dasar) dan Remaja (Sekolah Menengah Pertama/SMP dan Sekolah Menengah Atas/SMA).

METODE PELAKSANAAN

Tujuan Kegiatan

Meningkatkan kesadaran berperilaku hidup sehat melalui mengonsumsi buah dan sayur secara dini bagi anak dan remaja

Sasaran

Anak Sekolah Minggu (Balita, Pratama, Madya dan Remaja) : 61 anak

Lokasi/Tempat

Di GKJW Jemaat Jambangan Surabaya

Waktu Pelaksanaan

Hari Minggu tgl 19 Juni 2022 jam 09.00 - 10.30 WIB

HASIL PENGABDIAN

Kegiatan sosialisasi atau kampanye untuk gemar makan buah dan sayuran bagi anak sekolah minggu di GKJW Jemaat Jambangan Surabaya pada hari Minggu tanggal 19 Juni 2022 dimulai pukul 09.00 sampai dengan pukul 10.30 dihadiri 61 anak berjalan dengan lancar. Kegiatan tersebut diawali dengan Salam Sehat : “Sehat Dimulai dari Saya”, Anak – anak sangat antusias dalam mendengarkan keterangan yang disampaikan oleh pembicara. Media yang digunakan juga membuat anak-anak tertarik yaitu dengan Leaflet dan Vidio yang menceritakan tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari. Pembicara sengaja menyampaikan materi dengan vidio animasi karena sasarannya adalah anak-anak, dimulai dari Balita, Sekolah dasar, Sekolah menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas sehingga anak-anak lebih mudah untuk menangkap materi yang disampaikan. Leaflet juga dibuat banyak dengan gambar-gambar yang berwarna sedikit tulisan supaya anak-anak lebih tertarik. Ketika tanya jawabpun anak-anak terlihat sangat antusias karena banyak yang bertanya dan juga menjawab beberapa pertanyaan dari pembicara sehingga kegiatan tersebut sangat menarik. Pada saat Evaluasi setelah penyampaian materi anak-anak bisa menjawab kembali tentang pentingnya makan sayur dan buah setiap hari dan berjanji untuk makan sayur dan buah setiap hari. Hambatan yang terjadi pada kegiatan ini disebabkan karena sasarannya terlalu luas mulai dari anak balita sampai remaja sehingga ada beberapa

anak balita yang ramai, untuk itu lebih baik kedepannya sasarannya lebih dibagi perkelas, khusus anak balita, Sekolah Dasar , Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas bisa dilakukan sendiri-sendiri dan tidak digabung. Inovasi yang bisa dikembangkan untuk supaya anak-anak gemar makan sayur dan buah setiap hari adalah dilakukan lomba, misalnya untuk anak balita lomba mewarnai buah dan sayur, untuk anak Sekolah Dasar lomba menggambar buah dan sayur, Anak Sekolah menengah Pertama dan Atas Lomba mengarang mengenai gemar makan buah dan sayur.

Tabel 1 Karakteristik berdasarkan usia

No.	Usia	Jumlah	Prosentase
1	1-5 tahun	10	16
2	6-9 tahun	14	23
3	10-12 tahun	13	21
4	13-15 tahun	13	21
5	16-18 tahun	11	18
	Jumlah	61	100%

Tabel 2 Karakteristik berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	Belum sekolah	11	18
2	SD	28	46
3	SMP	12	20
4	SMA	10	16
	Jumlah	61	100%

Tabel 3 Karakteristik berdasarkan pekerjaan orang tua

No.	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1.	Wiraswasta	15	25
2.	Swasta	27	44
3.	PNS	19	31
	Jumlah	61	100%

Tabel 4 Karakteristik berdasarkan status ekonomi

No.	Status ekonomi	Jumlah	Prosentase
1.	Rendah	6	10
2.	Cukup	36	59
3.	Tinggi	19	31
	Jumlah	61	100%

Tabel 5 Karakteristik berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan Kesehatan

No.	Faktor Pengetahuan	Jumlah	Prosentase
1.	Baik	13	21
2.	Cukup	30	49
3.	Kurang	18	30
	Jumlah	61	100%

Tabel 6 Karakteristik berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

No.	Perilaku	Jumlah	Prosentase
1.	Baik	28	46
2.	Cukup	23	38
	Kurang	10	16
	Jumlah	70	100%

Kesimpulan

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat – zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan harus memiliki beberapa syarat antara lain higienis, bergizi, dan berkecukupan, tetapi tidak harus makanan mahal dan enak. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh..

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan ini bisa terselenggara dengan baik karena keterlibatan beberapa pihak yang mendukung antara lain: 1) GKJW Jemaat Jambangan : Bapak pendeta selaku ketua PHMJ sangat mendukung kegiatan ini dengan senang hati menyambut kegiatan germas, dan kegiatan ini juga dibantu oleh Pokja Kesehatan GKJW Jemaat Jambangan serta Pamong atau Guru Sekolah Minggu GKJW Jemaat Jambangan dalam mempersiapkan konsumsi buah dan sarana seperti LCD. 2) Stikes William Booth Surabaya : fasilitator merupakan dosen dari Stikes William Booth Surabaya dan juga melibatkan mahasiswa keperawatan dari Stikes William Booth Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

Bella NR, Mustika IG, Kusumawari W. Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP. Jurnal Gizi Indonesia. 2017..

Saputra MD. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Al Chasanah Ilmu kesehatan. 2016.

Mohammad A. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor Gizi Pangan. 2015; 10(1).

[WHO/FAO]. Report Of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet , Nutrition, and The Preventive Of Chronic Disease Geneva. Geneva: WHO. 2003.

Peraturan Menteri Kesehatan No 41. Pedoman Gizi Seimbang: Jakarta. 2014.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Laporan Nasional. . Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2007

Bahria T. Faktor-Faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di 4 SMA di Jakarta. Kesehatan Masyarakat. 2009.

Notoadmodjo S. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta. 2003.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. Pusat Bahasa. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014

Notoadmodjo S. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.