

Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak Usia Dini pada Guru PAUD

ROZIANA¹; FITRIANI²; IRMA SUSAN PARAMITA^{3*}

Poltekkes Kemenkes Riau

Jl. Melur No.103, Harjosari, Kec. Sukajadi, Kota Pekanbaru, Riau 28156

*E-mail : irmasusanparamita@pkr.ac.id (korespondensi)

Abstract: Vegetable and fruit consumption in children is still very minimal and many are not in accordance with the recommendations. Low consumption of vegetables and fruit is associated with an increased risk of chronic diseases such as heart disease and diabetes. The purpose of this community service is to educate the consumption of vegetables and fruit for early childhood on PAUD teachers. Activities in this community service include material enrichment and teacher assistance in making educational media for consumption of vegetables and fruit in early childhood starting from January to November 2020 at PAUD, Payung Sekaki District, Pekanbaru. The results of this community service activity are that the knowledge of PAUD teachers has increased before and after education and PAUD teachers are able to make educational props/media and can be used as interactive outreach tools about fruits and vegetables in early childhood in teaching and learning activities. Suggestions that can be conveyed are that PAUD teachers should be more active in seeking information about early childhood nutrition both through books and social media so that teachers can provide examples and invite their students to practice balanced nutrition.

Keywords: *Early childhood, fruit, vegetables*

Masa anak usia dini merupakan suatu periode yang sangat peka terhadap lingkungan dan masa ini berlangsung dengan sangat pendek. Masa ini merupakan masa peka atau sensitif, masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan penting, memerlukan zat gizi yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitasnya. (Dejesetya, 2016). Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan (Dejesetya, 2016). Konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat minim dan masih banyak yang belum sesuai dengan rekomendasi. Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak dapat menimbulkan berbagai penyakit di kemudian hari. Rendahnya konsumsi sayur dan buah ini berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes (Witradharma & Jumiyati, 2019). Kekurangan sayur juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang

konsentrasi dan malas pada anak (Ichsan, Wibowo, & Sidiq, 2015).

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 (Wardhani & Budiono, 2018). Penyadaran melalui edukasi gizi sejak dini pada anak-anak akan menumbuhkan rasa cinta terhadap makanan bergizi. Hal ini akan membuat anak tidak akan merasa terpaksa untuk makan makanan bergizi karena mereka sudah mengerti bahwa makanan bergizi dibutuhkan oleh tubuh mereka. Pemberian edukasi paling efektif diberikan pada anak berusia dua hingga enam tahun. Edukasi tersebut tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di lembaga pendidikan termasuk usia dini (PAUD) (Permanasari, Luciasari, & Aditianti, 2013).

Peran pendidikan gizi di sekolah memiliki peran yang penting terbukti adanya konsep rencana pembelajaran yang disusun ke dalam suatu tema yang diimplementasikan kedalam bentuk

kegiatan dengan memperkenalkan jenis-jenis tanaman seperti, buah dan sayuran serta manfaat bagi tubuh manusia (Sutrisno, Budiastutik, & Rahmiah, 2015). Menurut Prelip (2012) melakukan intervensi gizi yang melibatkan guru dan orang tua dan menghasilkan terdapat perubahan yang positif pada pengetahuan, sikap dan keyakinan terhadap konsumsi sayur. Guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia di bidang pendidikan (Soraya, Sukandar, and Sinaga 2017).

Peran guru tidak hanya sebatas mengajar siswa, melainkan juga bertanggung jawab mendidik termasuk menjadi model peran dalam melakukan tindakan atau menginisiasi perubahan perilaku sesuai dengan comprehensive school health model yaitu penguatan peran sekolah sebagai tempat terbaik kedua setelah rumah dalam memenuhi kebutuhan anak, termasuk kebutuhan gizi (Mulyono et al. 2017). Guru memiliki pengaruh terhadap sikap konsumsi buah dan sayur siswa (Prelip, 2012). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah melakukan edukasi konsumsi sayur dan buah bagi anak usia dini pada guru PAUD.

METODE

Pemberian edukasi ini diawali dengan pemberian materi yang dilaksanakan secara online melalui zoom meeting selama 5 hari dan dilanjutkan dengan pendampingan pembuatan media pengenalan sayur dan buah pada anak usia dini yang dilakukan secara langsung dengan mendatangi setiap PAUD. Pengetahuan responden dinilai melalui pre-test dan post test melalui google form. Hasil evaluasi yang diperoleh dari pre-test dan post-test selanjutnya dianalisis secara statistik dengan bantuan program SPSS dengan jenis uji dependent t-test atau Paired t-test ataupun dengan uji nonparametric yaitu Wilcoxon t-test.

Uji statistik Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan awal dan akhir pada tiap kelompok. Setelah pemberian edukasi ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan

guru PAUD dalam memberikan edukasi konsumsi sayur dan buah pada anak usia dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai dari bulan Januari-November 2020 di 12 PAUD di Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru.

HASIL

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada guru PAUD di Kecamatan Payung Sekaki Pekanbaru. Jumlah guru yang mengikuti pengabmas sebanyak 21 orang. Adapun data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan lama bekerja dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Guru	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	21	100
Laki-laki	0	0
Usia		
20-29 tahun	5	23.8
30-39 tahun	9	42.9
40-49 tahun	4	19.0
50-59 tahun	3	14.3
Pendidikan		
SMA	6	28.6
D3	2	9.5
S1	12	57.1
S2	1	4.8
Lama Bekerja		
1-3 tahun	7	33.3
4-6 tahun	3	14.3
7-9 tahun	4	19.0
>9 tahun	7	33.3

Sumber: Data Lapangan

Selama pandemi, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring, termasuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pengetahuan para guru mengenai buah dan sayur bagi anak usia dini dilakukan berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara online melalui zoom meeting dan pre-test dan post test diisi melalui google form. Pemberian materi dilakukan selama 5 hari berturut-turut,

adapun materi yang disampaikan diantaranya:

Hari I : Pengertian dan jenis buah dan sayur

Hari II : Kandungan gizi dan manfaat buah dan sayur serta dampak tidak mengonsumsi buah dan sayur

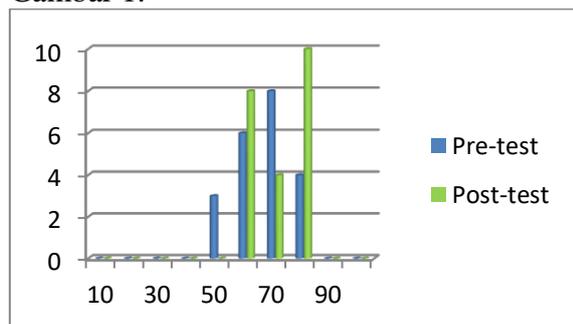
Hari III : Kebutuhan buah dan sayur serta cara agar anak mengonsumsi buah dan sayur

Hari IV : Cara penyimpanan sayur dan buah serta pengaruh pengolahan terhadap nilai gizi buah dan sayur

Hari V : Media pengenalan sayur dan buah pada anak usia dini

PEMBAHASAN

Pada hari pertama diberikan pre-test untuk memperoleh informasi awal berupa pengetahuan guru mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak usia dini. Penyampaian materi pada hari ke lima merupakan point penting atau output yang diharapkan dalam kegiatan pengabmas ini. Media memiliki kedudukan yang sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran secara efektif. Media dalam proses pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa dalam pembelajaran yang pada gilirannya diharapkan dapat mempertinggi hasil belajar yang dicapai. Penelitian yang dilakukan terhadap penggunaan media dalam pembelajaran sampai pada kesimpulan, bahwa proses dan hasil belajar pada siswa menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pembelajaran tanpa media dengan pembelajaran menggunakan media (Zaman and Eliyawati 2010). Kemudian di hari ke lima, diberikan post-test untuk mengetahui pengetahuan guru setelah diberikan edukasi. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil pre test dan post test

Berdasarkan Gambar 1. diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan guru mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak usia dini. Nilai rata-rata yang diperoleh saat pre-test adalah 69.9 dengan nilai minimum 56 dan nilai maksimum 80. Pertanyaan yang tidak dapat dijawab oleh responden sebagian besar mengenai porsi buah dan sayur dalam sehari dan cara penyimpanan dan pengolahan buah dan sayur. Hal tersebut karena sebelumnya guru belum pernah mendapatkan edukasi tentang pengetahuan gizi seimbang serta cara pengolahan dan penyimpanan sayur dan buah sehingga informasi tentang gizi seimbang masih sangat kurang. Setelah pemberian edukasi oleh tim pengabmas, selanjutnya guru diminta menjawab pertanyaan melalui google form. Adapun nilai rata-rata yang diperoleh saat post-test adalah 74.2 dengan nilai minimum 64 dan nilai maksimum 88. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kegiatan pengabmas ini adalah sebesar 4,3 point. Respon guru terhadap sosialisasi yang diberikan cukup baik. Selama lima hari pemberian materi melalui *zoom meeting*, guru-guru tampak mulai aktif pada hari ketiga untuk bertanya dan bercerita mengenai pengalaman anak usia dini dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Pada hari kelima setelah pemberian materi mengenai media pengenalan sayur dan buah pada anak usia dini, guru-guru diminta untuk membuat alat peraga/media yang edukatif dan dapat dijadikan sebagai alat penyuluhan yang interaktif pada anak usia dini dalam kegiatan belajar mengajar. Bagi anak usia dini menuntut ilmu dilakukan melalui kegiatan yang menyenangkan, seperti berlarian, bermain dengan benda nyata, melakukan percobaan-percobaan kecil bahkan bercocok tanam karena pendidikan anak usia dini berorientasi pada kegiatan bermain, sebagaimana kita ketahui bahwa anak belajar dan mendapatkan banyak pengalaman melalui bermain. Belajar melalui kegiatan bermain mampu membuat

konsentrasi anak lebih lama, sebagaimana menurut Hurlock anak usia dini memiliki daya konsentrasi yang singkat yaitu 10-15 menit (Dewi, 2011). Dalam belajar anak usia dini memerlukan perantara atau yang biasa disebut dengan media pembelajaran, dimana dengan adanya media pembelajaran mampu mengalihkan perhatian anak untuk tidak cepat bosan atau mampu konsentrasi dalam suatu kegiatan dengan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan tidak menggunakan media pembelajaran.



Gambar 2. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 1

Pada Gambar 2. anak diminta untuk membedakan antara buah dan sayur dengan meletakkan buah dan sayur sesuai dengan kolom nama diatas. Bahan makanan yang termasuk buah diletakkan pada kolom "Fruits (buah)" di sebelah kiri dan bahan makanan yang termasuk sayur diletakkan pada kolom "Vegetable (sayur)" di sebelah kanan.



Gambar 3. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 2



Gambar 4. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 3

Pada Gambar 3. anak diminta untuk mengelompokkan buah atau sayur berdasarkan warna. Anak meletakkan buah dan sayur sesuai dengan warna bingkai. Misalnya, bingkai warna merah diisi oleh sayur dan buah berwarna merah seperti tomat, cabai dan apel sedangkan bingkai berwarna hijau diletakkan gambar manga, sawi, timun. Kemudian anak diminta untuk meletakkan angka sebanyak jumlah buah atau sayur yang ada di dalam bingkai (Gambar 4).



Gambar 5. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 4



Gambar 6. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 5

Pada Gambar 5. Anak diminta meletakkan buah atau sayur sesuai dengan warna bingkai dan jumlah yang tertera pada atas bingkai sehingga anak tidak hanya

diajarkan untuk menghitung melainkan juga mengenal buah melalui warna. Pada Gambar 6. Anak diminta untuk membedakan ukuran buah, yang besar dan juga kecil, dalam satu bingkai akan diletakkan 2 buah dengan ukuran yang berbeda. Kemudian anak-anak diminta membedakan dan menyebutkan buah atau sayur dengan ukuran kecil dan juga besar. Pada Gambar 7. Anak diminta untuk menebak nama buah sesuai dengan potongan gambar yang ada pada papan. Untuk memastikan apakah jawaban anak benar atau salah, guru akan membuka lembar sebaliknya untuk menunjukkan gambaran utuh dari buah dan sayur yang telah ditebak sebelumnya.



Gambar 7. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 6

Sekolah Sayang Bunda juga membuat 2 media pengenalan buah dan sayur pada anak usia dini. Pada Gambar 8. Anak diminta menyusun kata sesuai dengan gambar yang ditunjukkan oleh guru di atas papan kain yang disediakan. Guru akan meletakkan gambar di samping papan, misalnya gambar wortel maka anak akan mencari huruf w, o, r, t, e, l pada tumpukan huruf-huruf lainnya untuk disusun di papan yang disediakan.



Gambar 8. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 7

Pada Gambar 9. guru membuat *flash card* untuk memperkenalkan nama buah kepada anak. Anak diminta untuk menyebutkan nama buah dan sayur sesuai dengan kartu yang ditunjukkan oleh guru.



Gambar 9. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 8

Sekolah KB Dharma Loka 1 juga telah membuat 2 media pengenalan buah dan sayur pada anak usia dini. Salah satu media yang telah dibuat yaitu puzzle buah dan sayur (Gambar 10). Buah dan sayur yang dipilih juga merupakan buah dan sayur yang biasa dimakan oleh anak-anak seperti apel, anggur, sawi, wortel dan masih banyak yang lainnya. Pada prinsipnya anak usia dini masih memiliki prinsip sama-sama bermain, maka dari itu guru membuat media puzzle yang digunakan untuk satu anak satu puzzle sehingga semuanya dapat mengerjakan. Masing-masing anak akan diminta untuk menyusun puzzle yang diberikan, setelah selesai dengan satu gambar anak bisa beralih ke gambar selanjutnya yang telah dikerjakan oleh temannya.



Gambar 10. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 9

Selama pandemi, guru-guru KB Dharma Loka 1 melakukan kunjungan rumah yang mana masing-masing anak memiliki pertemuan tatap muka sebanyak

satu kali seminggu. Disisi lain, guru juga mengajar melalui zoom meeting. Maka dari itu, guru Dharma Loka 1 membuat media berupa video agar bisa ditampilkan pada saat zoom meeting. Video ini dapat diakses pada youtube channel Dharma Loka 1 dengan link <https://youtu.be/2cXI4EquG0k>



Gambar 11. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 10

Variasi metode pengenalan sayur dan buah melalui aplikasi yang dilakukan oleh guru Dharma Loka melalui aplikasi ini diharapkan siswa dapat lebih baik menerima informasi yang disampaikan. Hal ini sejalan seperti penelitian yang dilakukan di sebuah PAUD, bahwa aplikasi animasi pembelajaran interaktif pada PAUD, para murid tidak merasa bosan lagi dalam belajar dan lebih cepat menghafal. Para guru pun lebih fokus dalam mengajar dan waktu belajar mengajar menjadi lebih efisien (Amrulloh and Mulyoto 2016).

Sebelum pandemi melanda pun, Dharma Loka 1 telah mengenalkan buah dan sayur pada anak secara langsung. Adapun metode yang digunakan yaitu mulai dari bercocok tanam, menghitung batang sayur, bermain dan bernyanyi mengenai sayuran bahkan bermain peran untuk pengolahan sayuran. Kegiatan ini juga ditampilkan pada youtube channel Dharma Loka 1 pada link https://youtu.be/AwUh_wbfvzc.



Gambar 12. Kegiatan Pegenalan Buah dan Sayur KB Dharma Loka 1

Sama halnya dengan sekolah lainnya, guru PAUD GBIP juga membuat media pengenalan buah dan sayur dengan memvariasikannya dengan angka agar anak tidak hanya mengenai warna, angka tetapi juga mengenal buah dan sayur. Anak diminta menghitung penjumlahan atau pengurangan sesuai dengan angka yang tertera pada gambar buah dan sayur, lalu anak memasukkan gambar batang korek api ke dalam kantong sesuai dengan hasil penjumlahan atau pengurangan dari angka di depannya.



Gambar 13. Contoh Media Pengenalan Buah dan Sayur 10

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan guru terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak usia dini sebelum dan sesudah dilakukan edukasi serta guru PAUD mampu membuat alat peraga/ media yang edukatif dan dapat dijadikan sebagai alat penyuluhan yang interaktif mengenai buah dan sayur pada anak usia dini dalam kegiatan belajar mengajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Amrulloh and Ari Mulyoto. 2016. "Animasi Pembelajaran Interaktif Untuk Anak 4-5 Tahun Berbasis Android." 1(2):38–42.
- Dejesetya, M. (2016). Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusangka Kulon Brebes. Semarang: UNNES.
- Dewi, K. (2011). Pentingnya Media Pembelajaran Untuk Anak Usia Dini. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang.
- chsan, B., Wibowo, B., & Sidiq, M. (2015). Penyuluhan Pentingnya Sayuran Bagi Anak-Anak Di Tk Aisyiyah Kwadungan, Trowangsan, Malangjiwan, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah. WARTA, Vol .18, No.1, 29 - 32.
- Mulyono, Sigit, Elly Nurachmah, Junaiti Sahar, and Sabarinah Prasetyo. 2017. "Model Kolaborasi Guru, Siswa, Dan Keluarga (Kogusiga) Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Guru Tentang Keamanan Makanan Anak Sekolah." Jurnal Keperawatan Indonesia 20(2):110–17.
- Permanasari, Y., Luciasari, E., & Aditianti . (2013). Pengembangan Media Edukasi Gizi Melalui Buku Mewarnai Untuk Peserta Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik, Badan Litbangkes, Kemenkes R.I, 31 - 43.
- Prelip, M. (2012). Evaluation of a school-based multicomponent nutrition education program to improve young children's fruit and vegetable consumption. *J Nutr Educ Behav*, 44(4):310-318. Doi:10.1016/.
- Soraya, Dinah, Dadang Sukandar, and Tiurma Sinaga. 2017. "Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP." *Jurnal Gizi Indonesia* 6(1):29–36.
- Sutrisno , Budiastutik, I., & Rahmiyah. (2015). Hubungan Peran Guru dan Orang Tua dalam Pelaksanaan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Anak Usia Dini di Raudhatul Atfal Jamiatul Khair Pontianak. PG-PAUD FKIP Universitas Muhammadiyah Pontianak, 129 - 135.
- Wardhani , R., & Budiono, I. (2018). Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan. *Journal of Health Education*, 99 - 109.
- Witradharma, T., & Jumiyati. (2019). Efektifitas Media Cerita Bergambar (CER GAM) terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Siswa PAUD/TK. *ejurnal poltekkes tjk ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online)* , 193 - 203.
- Zaman, Badru and Cucu Eliyawati. 2010. *Bahan Ajar Pendidikan Profesi Guru: Media Pembelajaran Anak Usia Dini*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.