

# Penyuluhan Pentingnya Buah dan Sayur untuk Turut Serta Berkontribusi dalam Pencapaian SDGS Poin 3

An'im Kafabih<sup>1</sup>, Wahyu Krisna Hidajat<sup>2</sup>, Satriyo Adhy<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Diponegoro

<sup>2</sup>Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro

<sup>3</sup>Fakultas Sains dan Matematika, Universitas Diponegoro

E-mail: <sup>1</sup>kafa@lecturer.undip.ac.id, <sup>2</sup>wahjukris@gmail.com, <sup>3</sup>satriyo@live.undip.ac.id

## Abstrak

Berdasar studi lapang yang dilakukan sebelumnya di daerah Mranggen, Jawa Tengah, diketahui 9 dari 10 anak masih belum memahami betul akan pentingnya memakan buah dan sayur sehingga konsumsi buah sayur masih tergolong rendah. pada tahap ini, penting dilakukan penyuluhan akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini berkaitan pula dengan indikator pembangunan yang terangkum dalam Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3, yang salah satu targetnya adalah peningkatan kesehatan dan kesejahteraan mental. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di TPQ Cahaya, Mranggen Kabupaten Demak, dengan peserta seluruhnya adalah anak sekolah. Hasil yang dicapai adalah munculnya kesadaran dari para peserta akan pentingnya memakan buah dan sayur. Selain itu, secara kuantitatif diketahui bahwa 90% dari peserta mulai memiliki pemahaman dan pengetahuan akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.

Kata kunci: SDGs poin 3, Buah dan Sayur, Kegiatan penyuluhan

## Abstract

*According to field study that has been undertaken in Mranggen, Central Java, 9 out of 10 children do not understand yet about the important of eating fruits and vegetables therefore, fruits and vegetables consumption is still low. For this reason, counseling about how important consuming fruits and vegetables become very significant. This activity also related to development indicator that is depicted from Sustainable Development Goals (SDGs) poin 3 where one of its target is to improve mental health and well-being. This activity was undertaken in School of Quranic Education (Taman Pendidikan Quran, TPQ) Cahaya, Mranggen, Demak Distric, with all participants is primary school in their education. The result of this activity is the emerge of consciousness among among participant about the important of eating fruits and vegetables. Besides, Quantitatively it is known that 90% of participants start to have understanding and knowledge about the significant of consuming fruits and vegetables.*

*Keywords: SDG poin 3, Fruits and Vegetables, Counseling activity.*

## 1. PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik [1] mencatatkan Kecamatan Mranggen memiliki luas sekitar 8,05% dari luas Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Dengan 19 Desa didalamnya, Desa Sumberejo merupakan des terluas pertama se Kecamatan Mranggen, sedangkan desa terkecilnya adalah Desa Brumbung. Dari aspek kesehatan dan ekonomi, per 2020 Badan Pusat Statistik mencatatkan fasilitas kesehatan disana terdiri dari 1 rumah sakit, 24 poliklinik/balai pengobatan, 22 apotek, dan beberapa fasilitas kesehatan lainnya. sedangkan dari aspek ekonomi kecamatan Mranggen memiliki 17 kelompok pertokoan, 10 pasar dengan bangunan permanen, 37 minimarket, 576 toko kelontong, dan beberapa sarana-prasarana penggerak ekonomi lainnya.

Sektor kesehatan dan ekonomi merupakan dua sektor yang saling mendukung satu sama lainnya. Semakin maju perekonomian, maka kesehatan warganya akan semakin terjamin. Begitu pula sebaliknya, kesehatan yang meningkat akan menggerakkan performa ekonomi secara signifikan. Dalam disiplin Ilmu ekonomi pembangunan, pembangunan merupakan proses peningkatan kualitas hidup dan kapabilitas manusia [2]. Dalam hal implementasi konsep pembangunan tersebut, salah satu indikator pembangunan yang saat ini digunakan adalah *sustainable development goals* atau SDGs.

SDGs merupakan bentuk pengembangan dari *Millenium Developmen Goals* (MDGs) yang diperkenalkan tahun 1990 [3]. pada September 2015, MDGs disepakati untuk diakhiri dan para kepala negara dan pemerintahan berkumpul dengan tujuan untuk memformulasikan tujuan-tujuan pembangunan berkelanjutan yang baru yang selanjutnya hingga saat ini dikenal dengan sebutan *sustainable development goals*, SDGs. Setelah tujuan SDG ditetapkan, semua negara maupun para pemangku kepentingan diharapkan dapat saling bekerja sama untuk merealisasikan tujuan-tujuan tersebut hingga 2030 [4].

Salah satu tujuan yang ada dalam SDGs adalah tujuan poin 3 (*good health and well-being*), dimana target yang hendak dicapai adalah<sup>1</sup> : “*Pada tahun 2030, mengurangi sepertiga kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental*”. Melihat target tersebut, pengabdian kali ini diarahkan untuk turun berkontribusi dalam upaya pengurangan resiko kematian anak di usia dini dengan cara peningkatan kesehatan.

Sudah banyak para akademisi maupun praktisi yang mengorbankan waktu dan pikirannya untuk berkontribusi dalam mewujudkan tujuan SDG poin 3 tersebut. [5] yang berkolaborasi dengan kalangan pendidik, para orang tua, pimpinan komunitas, termasuk juga komunitas anak muda memberikan pelayanan dan pendidikan kepada anak-anak di Ontario, Kanada. Pelayanan yang efektif akan membawa pada peningkatan kesehatan [5].

Howden-Champman, dkk [6] merumuskan beberapa kegiatan seperti peningkatan produktivitas sektor agrikultur, upaya pemberantasan penyakit menular, menghubungkan pentingnya peningkatan ekonomi dengan peningkatan investasi sektor kesehatan, dan masih banyak lagi. Cheung dan Wu [7] mengembangkan *wearable mobile device* sebagai sarana peningkatan perilaku sehat, selain juga sebagai pengelolaan kondisi kesehatan yang kronis.

Upaya menjaga kesehatan seperti tertera dalam salah satu tujuan poin 3 dalam SDGs adalah dengan menghindari perilaku tidak sehat seperti banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung terlalu banyak lemak, garam, dan gula. Untuk dapat menghindari perilaku yang tidak sehat tersebut, Folkvord dkk [8] menyarankan untuk meningkatkan promosi konsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Berdasar saran tersebut dan dengan berlandaskan semangat yang sama untuk turut berkontribusi mewujudkan SDG poin 3, kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi pentingnya buah dan sayur dengan target anak sekolah dasar. Kegiatan ini dipilih karena berdasarkan survei lapang, tepatnya di TPQ Cahaya, Mranggen, ditemukan bahwa 9 dari 10 anak masih belum menyadari akan pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan, sehingga dalam satu hari, konsumsi buah dan sayur mereka tergolong masih kurang.

## 2. METODE

Kegiatan ini berlangsung selama 6 minggu di mulai dari tanggal 5 Januari 2022 hingga 14 Februari 2022. Adapun lokasi kegiatan ini berada di Kelurahan Mranggen, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak, Jawa Tengah. Pengurusan perizinan pada lembaga terkait, survei lingkungan dan pembuatan proposal kegiatan dilakukan di minggu pertama. Minggu kedua dan ketiga adalah pembuatan materi program penyuluhan konsumsi sayur dan buah untuk anak sekolah dasar. Minggu keempat digunakan untuk evaluasi, dan minggu ke 5 hingga ke 6 untuk pelaporan.

---

<sup>1</sup> Lihat : <https://www.undp.org/sustainable-development-goals#good-health>

Adapun evaluasi kegiatan dilakukan setiap minggu dan dikompilasi di akhir kegiatan. Adapun alat analisis yang digunakan untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan adalah dengan menggunakan analisis SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, dan Threat*) dikarenakan tujuan utama dari analisis SWOT adalah untuk mengevaluasi faktor-faktor internal dan eksternal dari kegiatan yang dijalankan. Selain analisis SWOT, kegiatan ini juga dengan menggunakan kuesioner sebagai bahan tambahan untuk mengevaluasi program. Dalam kegiatan ini, kuesioner ditujukan kepada para peserta acara, dan dibagi menjadi dua, yaitu kuesioner pretest dan kuesioner post test. Tujuan dari diadakannya kuesioner adalah untuk melihat dampak kepada para peserta sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan, dan setelah kegiatan penyuluhan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 2.1 Berjalannya Kegiatan

Kegiatan minggu pertama yang dilakukan adalah perizinan dengan pengurus TPQ tempat kegiatan dilaksanakan, dan juga diskusi perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, materi-materi terkait yang releval dan dapat digunakan untuk membantu memperlancar kegiatan penyuluhan, dan termasuk juga rencana evaluasi. Adapun kegiatan evaluasi dan sosialisasi tentang pentingnya buah dan sayur dilakukan pada tanggal 22 Januari 2022.



Gambar 1. Perizinan dengan pengurus TPQ



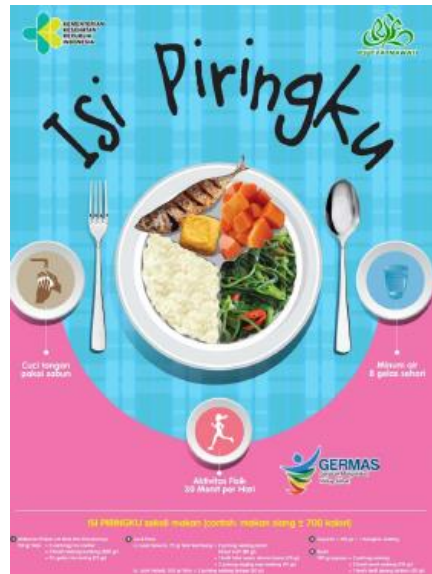
Gambar 2. Diskusi perencanaan dan pemantapan materi kegiatan

Sosialisasi dan edukasi akan pentingnya buah dan sayur dilakukan dengan melibatkan mahasiswa dari departemen ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas, Diponegoro Semarang. Terdapat 25 peserta yang semuanya adalah anak-anak sekolah dasar mulai dari kelas 1 hingga kelas 6 SD. Edukasi dilakukan dengan bantuan media edukasi poster (Gambar 4 dan 5) yang memuat tentang pedoman gizi seimbang yang diperlukan tubuh, serta beberapa contoh sayur dan buah yang tinggi kandungan vitamin, terutama sumber vitamin untuk meningkatkan kekebalan imun (*imun booster*) seperti vitamin A, C, dan E. Vitamin adalah senyawa organik yang mudah rusak karena pengolahan dan penyimpanan, sehingga jumlah asupan sayuran dan buah harus relatif tinggi agar seseorang dapat merasakan manfaatnya [9].

Selanjutnya, Untuk menghilangkan kepenatan, terdapat games berupa tebak gambar dan menempel buah dan sayur dengan harapan dapat menarik perhatian peserta dalam mengikuti kegiatan edukasi dan mengembalikan fokus para peserta. Setelah selesai, selanjutnya gantungan kunci dan stiker diberikan kepada setiap peserta. Dengan diberikannya gantungan kunci dan stiker, diharapkan para peserta selalu dapat mengingat akan pentingnya memakan buah dan sayur.



Gambar 3. Penyuluhan pentingnya buah dan sayur



Gambar 4. Media edukasi porsi makanan pemenuhan gizi



Gambar 5. Beberapa contoh vitamin yang ada dalam buah dan sayur

Adapun makanan pokok yang memenuhi gizi yang biasa di konsumsi masyarakat adalah nasi, lauk-pauk, sayuran, dan juga buah-buahan. Hal ini terkonfirmasi pula dari penjelasan yang diberikan UNICEF [10] bahwa banyak kementerian bagian kesehatan di berbagai negara menyarankan pentingnya mengkonsumsi 5 porsi buah-buahan dan sayuran dalam sehari. Adapun untuk manakan pokok berupa nasi, maka kebutuhan untuk di konsumsi adalah sekitar 150 gram. Untuk lauk-pauk, terdapat dua jenis auk-pauk, yaitu lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani seperti 75 gram ikan kembung, atau 2 potongan sedang ayam tanpa kulit (80 gram), atau 1 butir telur ayam (55 gram). Sedangkan lauk nabati seperti 100 gram tahu, atau dua potong sedang tempe (50 gram). Untuk sayuran, dibutuhkan sekitar 150 gram sayuran dalam 1 mangkuk sedang, sedangkan untuk buah-buahan yang dbutuhkan seperti 150 gram pepaya, 110 gram jeruk (2 buah), pisang ambon, dan lain sebagainya.

Buah dan sayur memang makanan alami yang terbukti mampu menjaga kesehatan tubuh. Dalam Kompas edisi 27 Februari 2022 sebagai contoh [11], dijelaskan bahwa lidah buaya, sayuran hijau, buah-buahan *non-acidic* seperti pepaya, melon, pisang, apel dan pir, air melon atau jeruk nipis adalah jenis buah-sayur yang dapat mencegh kambuhnya penyakit lambung dan

bahkan dapat meredakannya. *National Institute of Environmental Health Sciences* dalam sebuah posternya menjelaskan manfaat kandungan vitamin dalam buah dan sayur seperti vitamin A yang bermanfaat untuk penglihatan, sistem imun dan reproduksi, vitamin C untuk menjamin sistem imun bekerja secara normal untuk melindungi tubuh dari serangan bakteri dan virus, dan vitamin D untuk mendukung sistem imun memerangi bakteri dan virus.

## 2.2 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan analisis SWOT dan juga dengan menggunakan kuesioner. Dalam penyuluhan pentingnya makan buah dan sayur pada anak usia sekolah di TPQ Cahaya, Mranggen ini, berdasarkan analisis SWOT didapat bahwa *strength* kegiatan ini adalah adanya minat baik pada anak maupun pada pimpinan TPQ untuk diadakan penyuluhan pentingnya makan buah dan sayur dan munculnya kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur. Dari sisi *weakness*, masih ditemukan peserta penyuluhan (anak-anak) yang masih hilang fokus ketika penyuluhan sedang berlangsung. Dari sisi *opportunity*, adanya media berupa poster memberikan kesempatan yang luas untuk berinteraksi dengan peserta sehingga penyuluhan terkesan tidak kaku. Sedangkan dari sisi *threat*, kurangnya pengawasan dalam jangka panjang mungkin akan mengurangi dampak positif yang dihasilkan dari kegiatan ini kepada anak-anak peserta penyuluhan.

Sampel peserta	Hasil Pretest		Hasil Posttest		Hasil
	Nilai	Interpretasi	Nilai	Interpretasi	
A	5	Kurang	7	Cukup	<b>Meningkat</b>
B	5	Kurang	7	Cukup	<b>Meningkat</b>
C	5	Kurang	8	Baik	<b>Meningkat</b>
D	6	Kurang	8	Cukup	<b>Meningkat</b>
E	4	Kurang	5	Kurang	<b>Meningkat</b>
F	8	Baik	9	Baik	<b>Meningkat</b>
G	7	Cukup	7	Cukup	<b>Meningkat</b>
H	5	Kurang	5	Kurang	Tetap
I	4	Kurang	7	Cukup	<b>Meningkat</b>
J	7	Cukup	8	Baik	<b>Meningkat</b>

Gambar 6. Evaluasi pretest dan posttest dengan kuesioner

Evaluasi selanjutnya adalah tentang materi yang diberikan. Beberapa peserta diberikan beberapa soal kuesioner dan dilihat ada tidaknya perkembangan pemahaman pada peserta dengan membandingkan pre test yang dilakukan sebelum kegiatan dan post test setelah kegiatan adapun detail hasil ada pada gambar 6 diatas. Secara garis besar, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 90% anak mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya memakan buah dan sayur.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Usaha untuk mewujudkan SDGs poin 3, yaitu *good health and well-being* sudah dilakukan oleh praktisi maupun akademisi di banyak negara. Berawal dari ditemukannya fakta lapang bahwa 9 dari 10 anak di lokasi kegiatan ternyata masih belum menyadari akan pentingnya konsumsi buah dan sayur dan dari semangat untuk turun berkontribusi dalam merealisasikan SDGs poin 3, maka kegiatan penyuluhan pentingnya makan buah dan sayur ini diadakan. Dampak dari diadakannya kegiatan ini berdasarkan analisis SWOT adalah mulai munculnya kesadaran baik dari peserta penyuluhan maupun pimpinan TPQ tempat kegiatan diadakan akan kesadaran pentingnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan analisis pretest dan post test kegiatan melalui kuesioner, ditemukan bahwa 90% peserta sudah mulai memahami dan mengetahui akan pentingnya memakan buah dan sayur. Adapun saran dari kegiatan ini adalah perlunya tindak lanjut

kegiatan untuk dapat memantau partisipan agar kesadaran akan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur tetap terus terjaga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik. (2021). *Kecamatan Mranggen Dalam Angka 2021*. Demak : Badan Pusat Statistik Kabupaten Demak.
- [2] Todaro, M.P., dan Smith, S.C. (2012). *Economic Development (11th. Ed.)*. Boston : Pearson.
- [3] Taylor, S., Williams, B., Magnus, D., Goenka, A. Modi, N. (2015). From MDG to SDG : Good News for Global Child Health?. *www.thelancet.com*. Vol. 386. September 26, 2015.
- [4] Prakash, M., Teksoz, K., Espey, J., Sachs, J., Shank, M., dan Schmidt-Traub, G. (2017). Sustainable Development Goal Setting. *The U.S. Cities Sustainable Development Goal Index 2017*. Pp. 1-4.
- [5] Elliot, P., dan Rodenburg, J. (2019). The Pathway to Stewardship and Kindship : Promoting Young People’s Well Being Through A Sustainability Framework in Ontario, Canada. Sumber : <https://emerald.proxy.undip.ac.id/insight/content/doi/10.1108/978-1-78973-709-720191004/full/html> . Diakses tgl: 16 Januari 2022.
- [6] Howden-Chapman, P., Siri, J., Chisholm, E., Chapman, R., Doll, C.N.H., dan Capon, A. (2017). Ensure Healthy Lives and Promote Well-Being for All at All Ages. Sumber : <https://council.science/wp-content/uploads/2017/03/SDGs-interactions-3-healthy-lives.pdf> . Diakses tgl : 16 Januari 2022.
- [7] Cheung, S.T. and Wu, J. (2019), The Development of Wearable Mobile Health Devices in Promoting Healthy Lifestyles. Savelyeva, T., Lee, S.W. and Banack, H. (Ed.) *SDG3 – Good Health and Wellbeing: Re-Calibrating the SDG Agenda: Concise Guides to the United Nations Sustainable Development Goals (Concise Guides to the United Nations Sustainable Development Goals)*, Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 107-124.
- [8] Folkvord, F., Naderer, B., Coates, A., dan Boyland, E. (2021). Promoting Fruit and Vegetable Consumption for Childhood Obesity Prevention. *Nutrients*. 2022, 14, 157. Pp. 1-13.
- [9] Hamidah, S. (2015). Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan. *MAFAZA*. 18 Januari 2015.
- [10] UNICEF. (2019). *Children, Food, and Nutrition :Growing Well in a Changing World*. New York : UNICEF.
- [11] Kompas. (2022). 7 Jenis Makanan Pereda Refluks Asam Lambung. Sumber : <https://klasika.kompas.id/baca/makanan-pereda-asam-lambung/>. Diakses tgl : 27 Februari 2022.