

Pembiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Dalam Upaya Mencegah Stunting

Fika Aulia¹, Bardiati Ulfah²

¹Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, FKIK Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

²Sarjana Kebidanan, FKIK Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

Email: ¹fika_aulia@umbjm.ac.id, ²ulfahbardiati@gmail.com

Abstrak - Untuk menjaga kesehatan tubuh, manusia tidak hanya membutuhkan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kemampuan keuangan, ketersediaan bahan, dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah. Kesadaran yang rendah akan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan yang dapat memberikan dampak negatif dalam keberhasilan gizi remaja. Beberapa faktor penghambat konsumsi sayur dan buah diantaranya meliputi rasa yang tidak enak, tampilan tidak menarik, tidak tersedia dan kurang pembiasaan makan sayur dan buah. Remaja merupakan aset bangsa yang akan melakukan kegiatan produktif dan persiapan proses reproduksi untuk memperoleh keturunan yang sehat dan bebas stunting. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mengubah perilaku remaja untuk mau mengonsumsi buah dan sayur sehingga dapat memberikan dampak kesehatan yang lebih baik di masa depan, terutama dalam hal pencegahan stunting.

Kata Kunci: Remaja; Gizi; Buah; Sayur

Abstract – *Healthy body of humans need not only protein and calories, but also vitamins and minerals which are abundant in vegetables and fruits. Food consumption is influenced by many factors such as financial ability, availability of materials, and knowledge about the benefits of consuming vegetables and fruit. Low awareness of the importance of consuming vegetables and fruit in adolescents can inhibit growth and development which can have a negative impact on the success of adolescent nutrition. Some of the inhibiting factors for consuming vegetables and fruit include bad taste, unattractive appearance, not available and lack of habit of eating vegetables and fruit. Adolescents are a nation's asset that will carry out productive activities and prepare for the reproductive process to produce healthy and stunting-free offspring. This service activity aims to provide knowledge and change the behavior of adolescents to want to consume fruits and vegetables so that they can have a better health impact in the future, include for prevent stunting.*

Keywords: Teenager; Nutrition; Fruit; Vegetable

1. PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak tergantikan, sehingga pemenuhan kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi sangat penting. Remaja zaman sekarang lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik. Remaja merupakan salah satu sasaran yang sangat penting untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan teori dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja memiliki gambaran bahwa penduduk adalah penduduk tunggal berusia 10-24 tahun (Terveysministerio RI, 2017). Saat ini, remaja membutuhkan nutrisi yang tepat, termasuk makan buah dan sayur (Nenobanu et al., 2018). Remaja termasuk dalam kelompok usia yang rentan (Mohammad & Madanijah, 2015).

Kekurangan buah dan sayur pada masa remaja dapat mempengaruhi kesehatan di kemudian hari. Konsumsi buah dan sayuran merupakan bagian penting untuk mencapai diet seimbang. Tubuh membutuhkan mineral, serat dan vitamin yang terdapat dalam buah dan sayuran setiap hari. Kandungan buah dan sayur juga dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur memiliki banyak manfaat, salah satunya memperkuat sistem imun tubuh (Putra, 2016). Data Kementerian Kesehatan RI (2018) mengungkapkan bahwa pada tahun 2018 konsumsi buah dan sayur di Indonesia pada penduduk usia 5 tahun ke atas yang

makan buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari per minggu sebesar 95,5% di provinsi khususnya di provinsi Kalimantan Timur konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 dalam 9 minggu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan 400 gram buah dan sayuran per orang per hari, termasuk 250 gram sayuran dan 150 gram buah. Untuk remaja dan dewasa, dianjurkan 400-600 gram per orang per hari, menggunakan dua pertiga dari jumlah sayuran yang disarankan. Permenkes no. 41 Tahun 2014, konsumsi buah dan sayur harus mengikuti anjuran diet seimbang yaitu 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per kali makan per hari (Kemenkes, 2014). Di Indonesia sesuai anjuran pedoman diet seimbang, UU Kesehatan No. Menurut 36/2009, masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran sebanyak 3-5 porsi yaitu sebanyak 150 – 200 gram atau 1,5-2 mangkuk sayur per hari, sedangkan buah-buahan dianjurkan sebanyak 2-3 porsi per hari. Konsumsi buah dan sayur harus cukup, tidak terlalu sedikit, karena kekurangan atau kelebihan dapat berdampak buruk bagi tubuh. Kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan kekurangan nutrisi yang berguna dan diperlukan tubuh, seperti vitamin dan mineral. Namun jika terlalu banyak buah dan sayur dalam tubuh dapat menyebabkan beban pada ginjal (Muna, 2019).

Menurut rekomendasi WHO, konsumsi sayur dan buah siswa masih rendah. Diperlukan kebijakan untuk mengatur standar baku bekal sekolah, termasuk standar penyediaan pangan dan upaya peningkatan asupan pangan bekal sekolah. (Zafira & Farapti, 2020)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran konsumsi buah dan sayur pada remaja sehingga dapat merubah perilaku remaja untuk mau mengkonsumsi sayur dan buah.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Waktu dan Tempat

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Lapangan Murjani Banjarbaru pada Maret 2023.

2.2. Peserta

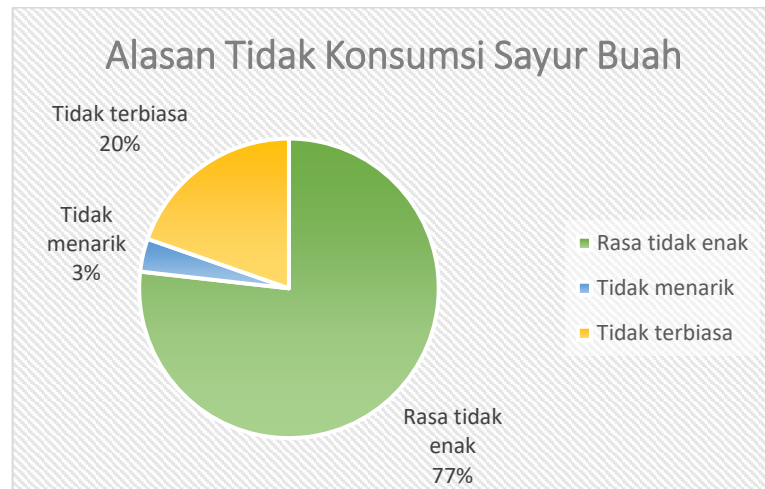
Peserta kegiatan sebanyak 56 remaja Siswa SMA Banjarbaru

2.3. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan Dosen S1 Kebidanan FKIK UMB bekerjasama dengan IIDI Kota Banjarbaru. Metode pelaksanaan menggunakan metode edukasi interaktif dengan menggunakan makanan sayur dan buah yang dibagikan langsung ke remaja untuk dikonsumsi langsung pada saat itu. Peserta dapat langsung merasakan langsung macam-macam sayur dan buah. Peserta dapat menanyakan atau berkonsultasi mengenai hal yang belum diketahui tentang Sayur dan Buah. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja untuk mau mengkonsumsi sayur dan buah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi pembiasaan remaja dalam konsumsi buah dan sayur dilaksanakan berlangsung lancar. Pemateri kegiatan pengabdian pada masyarakat Ibu bardiati Ulfah, SST., M.Keb dan TIM melakukan sosialisasi edukasi dengan kegiatan komunikasi interaktif dan memberikan contoh langsung mengenai aneka macam sayur dan buah yang banyak tersedia di sekitar Banjarbaru dan sekitarnya. Semua peserta mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah serta manfaat sayur dan buah dalam mencegah stunting. Saat kegiatan dilaksanakan, pemateri menggali alasan remaja enggan mengkonsumsi sayur. Berikut ini alasan remaja enggan mengkonsumsi sayur.



Sebagian besar remaja 77% atau 43 remaja mengatakan sayur rasanya tidak enak, sebanyak 3% atau 2 remaja mengatakan sayur bentuk tidak menarik, dan sebanyak 11 orang 20% mengatakan sayur dan buah jarang tersedia/tidak selalu ada sehingga tidak dapat setiap hari makan sayur dan buah. Konsumsi sayuran rendah menurut Alberta et al (2020), buah-buahan bagi masyarakat Indonesia, khususnya remaja, antara lain karena remaja kurang memiliki pengetahuan dan sikap tentang manfaat buah dan sayur bagi kesehatan. Kurangnya sikap dan pengetahuan anak muda ternyata diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan tentang manfaat buah dan sayur bagi kesehatan (Mandagie et al., 2023). Remaja adalah kelompok rawan gizi buruk, karena pertumbuhan anak muda pada usia ini sangat cepat. Ada tiga alasan mengapa kaum muda digolongkan sebagai kelompok rentan. Pertama, proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh muda sangatlah cepat, sehingga membutuhkan nutrisi dan energi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan akhirnya kehamilan remaja, partisipasi dalam olahraga dan peningkatan kebutuhan energi dan nutrisi (Woisiri et al., 2022).

Setelah kegiatan pengabdian selesai kemudian dilakukan evaluasi secara lisan mengenai komitmen remaja untuk mengkonsumsi buah dan sayur demi mendukung kesehatan yang optimal di masa mendatang dalam pencegahan stunting. Seluruh peserta berkomitmen akan melakukan pembiasaan makan sayur dan buah demi meningkatkan kondisi kesehatannya. Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat yang baik penting selama masa pertumbuhan remaja sebelum transisi ke kelompok usia dewasa, terutama yang berkaitan dengan obesitas. Asupan serat secara linier dapat mengurangi lemak dan garam, yang menurunkan tekanan darah dan mencegah penambahan berat badan. Praktek mengkonsumsi sayuran adalah perusahaan yang masyarakat dapat menciptakan ruang gizi untuk mengatasi masalah tersebut, sehingga anak muda yang banyak makan dapat terhindar dari masalah penyakit kronis lainnya. Kerentanan terhadap efek negatif yang disebabkan oleh pemberian makan berlebihan dapat membuat remaja yang diberi makan berlebihan berisiko (Bey Putri Awaliya et al., 2020).

Indonesia berada dalam transisi epidemiologi. Disatu sisi masih mengalami masalah kekurangan gizi, namun di sisi lain terjadi kegemukan dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular. Penyakit tersebut terkait gizi seperti diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, stroke (Hermina & S, 2016).



Ibu Bardiati Ulfah, SST., M.Keb Dosen S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin bekerjasama dengan IIDI melakukan sosialisasi makanan sehat sayur dan buah kepada remaja.

Peserta remaja sedang menikmati hidangan sayur dan buah setelah selesai mendengarkan sosialisasi mengenai pentingnya buah dan sayur dalam upaya pencegahan stunting.



Makanan Sayur dan Buah yang disosialisasikan dan dibagikan pada siswa remaja. Bubur sayur jagung kentang ayam dan daun sledri, Buah anggur, pepaya dan ubi

Remaja putri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi buah dan sayur. Selain itu, uji statistik yang dilakukan di Georgia menemukan bahwa wanita makan lebih banyak buah dan sayur daripada pria, dan jenis kelamin juga dikaitkan dengan konsumsi buah dan sayur.

Remaja didorong untuk dapat meningkatkan keterampilan untuk menyiapkan makanan sehat, remaja didorong untuk meningkatkan kualitas pola makan mereka. Pada umumnya, ketika anak muda membantu orang tuanya menyiapkan makanan, anak muda makan lebih banyak makanan bergizi. Rakhsanderou dkk. (2014) menemukan bahwa remaja putri yang memiliki keterampilan dalam mengolah buah dan sayur (misalnya, membersihkan, mencuci dengan benar, mengupas, memotong, dan mengiris) makan lebih banyak buah dan sayur, sedangkan beberapa remaja putri menyatakan bahwa pengolahan buah dan sayur menghambat konsumsi buah dan sayur (Woisiri et al., 2022). Dalam membuat buah dan sayur menjadi menarik dapat dilakukan dengan cara melakukan pengolahan serta memberikan modifikasi penyajian. Meningkatkan jumlah porsi yang disajikan dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan asupan sayur dan buah. Salah satu cara untuk meningkatkan konsumsi buah ialah dengan dibuat menjadi jus (Zafira & Farapti, 2020).

Faktor keluarga dan orang tua juga mempengaruhi ketersediaan buah dan sayur di rumah. Orang tua terutama ibu merupakan orang penting di dalam rumah yang berperan penting dalam menyediakan buah dan sayur di dalam rumah. Agar anak bisa makan buah dan sayur sesuai anjuran WHO. Oleh karena itu, orang tua hendaknya dapat menyediakan buah dan sayur di rumah, agar anggota keluarga yang lain juga dapat mengkonsumsinya, sehingga konsumsi buah dan sayur oleh setiap anggota keluarga tercukupi (Anggraini & Masnina, 2022).

4. KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan peserta akan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah ditunjukkan dengan adanya komitmen dari seluruh peserta kegiatan ini akan melakukan pembiasaan konsumsi sayur dan buah. Edukasi yang interaktif pada peserta di kegiatan ini efektif dalam meningkatkan komitmen remaja dalam Upaya pencegahan stunting melalui konsumsi buah dan sayur. Diharapkan keluarga, masyarakat, tokoh masyarakat dan tenaga kesehatan menjadi pendukung dalam mempromosikan buah sayur untuk remaja sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan di masa mendatang dan menciptakan Indonesia bebas stunting. Diharapkan sekolah juga memberikan kebijakan kepada siswa remaja, dalam pengaturan terkait aturan membawa bekal sehat di sekolah.

REFERENCES

- Anggraini, H., & Masnina, R. (2022). Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 3(3), 2708–2714.
- Bey Putri Awaliya, H., Fatimah Pradigdo, S., & Achadi Nugraheni, S. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34–38. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- Hermina, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Mandagie, V., Adam, H., & Ratag, B. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *Kesmas*, 12(1), 86–89.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%p>
- Muna, N. I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja (Studi Kasus di SMPN 24 Semarang, Kota Semarang). *Skripsi*, 80. https://lib.unnes.ac.id/35748/1/6411414075_Optimized.pdf
- Putra, W. K. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang. In *UNNES*. UNNES.
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>
- Zafira, D., & Farapti, F. (2020). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar (Studi pada Makan Siang Sekolah dan Bekal). *Amerta Nutrition*, 4(3), 185. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.185-190>