

***Home Based Intervention* Sebagai Upaya Meningkatkan Preferensi Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Sekolah Dasar**

***Kartika Wandini¹⁾, Annisa Nursita Angesti²⁾, Armita Athennia³⁾**

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Corresponden author: kartikawandini@yahoo.co.id

Received : 25-12-2020

Accepted : 29-3-2021

Published: 30-3-2021

Doi : <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v3i1.429>

ABSTRAK

Masa usia sekolah dasar menjadi periode tumbuh kembang anak, dimana kecukupan zat gizi makro dan mikro harus terpenuhi. Namun demikian orang tua kerap menghadapi tantangan untuk bisa membiasakan anak mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan zat gizi mikro. Kegiatan ini bertujuan untuk mengupayakan peningkatan pengetahuan dan preferensi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar melalui kegiatan *Home Based Intervention*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring (*online*) menggunakan *zoom meeting* dengan melakukan *storytelling* untuk anak oleh pendongeng dan sosialisasi untuk orangtua oleh ahli gizi. Pada kegiatan ini, pengetahuan dan preferensi anak dilihat dari pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 21 orang tua dan 11 anak mengikuti *pre-test* kegiatan ini. Hasil *post-test* menunjukkan terdapat kenaikan skor pengetahuan orang tua sebanyak 3 sampai 4 poin dan skor pengetahuan anak sebanyak 1-2 poin. Skor preferensi konsumsi sayur dan buah pada anak pun mengalami kenaikan sebesar 1 dan 5 poin. Kegiatan *Home Based Intervention* melalui *storytelling* pada anak dan sosialisasi pada orang tua pada dasarnya memberi efek positif terhadap preferensi serta pengetahuan anak dan pengetahuan orang tua, namun demikian perlu adanya sosialisasi secara frekuentif guna memberi efek yang lebih nyata pada perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak.

Kata Kunci: *Home based intervention*, Pengetahuan, Buah, Sayur, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

Adequate intake of macro and micronutrients is important, especially for primary school-aged children. However, parents may face challenges in getting their children to eat various of fruit and vegetables that are rich in micronutrients. This study aims to increase knowledge and preferences of fruit and vegetables consumption among primary school-aged children through Home Based Intervention. The interventions were a storyteller performance for children and a socialization for parents by nutritionists. In this study, children's knowledge and preferences were examine by the result of pre-test and post-test questionnaires. A total of 21 parents and 11 children participants included in this study. The results showed that there was an increase in the knowledge score of the parents by 3 to 4 points and the knowledge score of the children by 1-2 points. The score of the vegetable and fruit preferences in children also increased by 1 and 5 points. Home Based Intervention activities through storytelling performance to children and socialization to parents basically have a positive effect on children's preferences and both knowledge. However, frequent socialization is needed to have significant effect on fruit and vegetables consumption behavior in children.

Keywords: *Home Based Intervention, Knowledge, Fruits, Vegetables, Primary School-Aged Children.*

PENDAHULUAN

Buah dan sayur adalah sumber makanan yang banyak mengandung vitamin dan mineral dengan peran yang sangat penting bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan. Pada dasarnya kebutuhan vitamin dan mineral relatif kecil, namun fungsinya hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah dasar. Namun, hingga saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik (Mohammad dan Madanijah, 2015). Penelitian konsumsi buah dan sayur pada usia sekolah menunjukkan anak yang mengonsumsi ≥ 3 porsi buah dan sayur setiap hari memiliki area tulang yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi kurang dari 3 porsi (Tylavsky, 2004). Di samping itu, kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan overweight dan obesitas pada usia sekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa (Lakakkula, 2011).

Menurut Riskesdas tahun 2018, proporsi tidak konsumsi buah dan sayur paling banyak ditemukan pada kelompok usia 5-9 tahun (17%) dan usia 10-14 tahun (15,3%). Adapun yang memenuhi kategori cukup konsumsi buah dan sayur hanya 3,1% untuk usia 5-9 tahun dan 3,2% untuk usia 10-14 tahun. Proporsi cukup konsumsi buah di Provinsi Jawa Barat hanya 1,9%, lebih rendah dari angka nasional 4,6% (Kemenkes RI, 2018). Penelitian di Kota Depok pada siswa sekolah dasar, hanya 18,9% siswa yang tergolong baik dalam konsumsi buah dan sayur (Fibrihinzani, 2012). Penelitian di Kota Bogor menyatakan konsumsi buah pada siswa SDN Papandayan sekitar $166,5 \pm 67,7$ g/hari lebih tinggi dibandingkan siswa SDN Cibanteng yaitu $106,9 \pm 43,0$ g/hari, sedangkan konsumsi sayur pada siswa SDN Papandayan adalah $68,5 \pm 31,6$ g/hari lebih tinggi dibandingkan siswa SDN Cibanteng yaitu $45,4 \pm 18,7$ g/hari (Mohammad dan Madanijah, 2015). Jumlah konsumsi buah dan sayur tersebut jika dibandingkan dengan rekomendasi WHO masih jauh perbedaannya. WHO menganjurkan konsumsi buah dan sayuran sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah. Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi buah dan sayur yaitu 300-400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah (Kemenkes RI, 2014).

Kurangnya konsumsi sayur pada anak, salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Pendidikan gizi yang tidak efektif pada anak sejak usia dini, dapat berdampak pada rendahnya pengetahuan konsumsi makanan sehat saat dewasa (Asy'ariyah, Arief dan Krisnana, 2015).

Oleh karena itu, metode edukasi gizi yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai pentingnya makan sayur dan buah setiap hari. Intervensi ini diperlukan sejak dini agar anak-anak mendapat kesehatan yang optimal (Novitasari, 2018).

Storytelling merupakan proses pembelajaran dimana terjadi penyerapan pengetahuan yang disampaikan *storyteller* kepada audience. Anak akan mengadopsi cerita yang berisi pesan-pesan baik, seperti makan sayur, tidak rewel, dan memilih jenis makanan saat waktu makan tiba. Kemudian, anak juga diharapkan dapat menerapkan pesan yang disampaikan dalam kehidupan sehari-hari. *Storytelling* merupakan cara yang efektif untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif dan aspek konatif anak (Asy'ariyah, Arief dan Krisnana, 2015).

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah mengupayakan peningkatan pengetahuan dan preferensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar melalui kegiatan *home based intervention*. Sasaran utama sosialisasi ini adalah anak di usia awal sekolah dasar. Pada usia tersebut anak mulai banyak mendapat paparan dari luar seperti, lingkungan, sekolah, teman, dan media. Paparan tersebut dapat membentuk pola pikir anak usia sekolah dan terimplementasi dalam kesehariannya. Sejalan dengan usaha membentuk pola pikir anak di usia tersebut, penyampaian informasi melalui *home based intervention* (kegiatan sosialisasi, dan *storytelling*) mengenai berbagai jenis dan manfaat buah dan sayur diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan anak yang berdampak pada preferensi untuk mengonsumsi buah dan sayur.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan *home based intervention* dilakukan dalam rangka upaya meningkatkan konsumsi buah dan sayur yakni dengan sosialisasi dan *storytelling* atau dongeng. Peserta pada kegiatan ini adalah anak usia sekolah beserta dengan orangtua (ayah/ibu) di wilayah RT 7 / RW 22 Perumahan Metland Cileungsi, Kabupaten Bogor. Pelaksanaan *storytelling* melibatkan pendongeng agar isi cerita lebih tersampaikan dan menarik minat anak untuk mendengarkan. Pelaksanaan sosialisasi dilakukan oleh petugas pelaksana untuk menambah pengetahuan subjek mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, serta memperdalam pemahaman subjek dari isi cerita yang sebelumnya telah disampaikan. Adapun *home based intervention* ini dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *zoom meeting* dengan target anak usia sekolah beserta orang tua.

Proses pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi empat tahap. Tahap pertama adalah perencanaan dan persiapan kegiatan yang dimulai dari pengarahan tim pelaksana kegiatan,

pembuatan instrument evaluasi (kuesioner anak dan orangtua). Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan yaitu kegiatan *storytelling* kepada anak dan sosialisasi kepada orangtua mengenai peran vitamin dan mineral serta pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk tumbuh kembang optimal. Tahap ketiga adalah monitoring yaitu pemantauan pengisian post-test bagi anak dan orangtua. Tahap terakhir yaitu evaluasi yakni pengolahan dan analisis data pre-test dan post-test anak dan orangtua.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan *home based intervention* terdiri dari *storytelling* pada anak dan sosialisasi pada orangtua mengenai konsumsi sayur dan buah. Kegiatan ini dilakukan pada Sabtu, 17 Oktober 2020 secara daring menyesuaikan kondisi pandemi Covid-19. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta kegiatan (anak dan orangtua) telah terlebih dahulu mengikuti pre-test.

Kuesioner pretest diisi oleh 21 peserta (orang tua) dan 11 orang anak usia sekolah karena sisanya beradadi usia prasekolah dan balita. Sementara kuesioner post-test hanya diisi oleh 6 orang anak usia sekolah dan 3 orang tua. Himbauan untuk mengisi kuesioner posttest telah dilakukan namun pengisian bersifat sukarela.

Kegiatan *home based intervention* diawali dengan *storytelling* oleh pendongeng yang sasaran utamanya adalah anak usia sekolah namun tidak menutup akses bagi partisipan yang ingin mengikuti kegiatan tersebut meskipun usianya diluar usia sekolah. Pada saat *storytelling* pendongeng menceritakan kisah teladan dengan bantuan boneka dan *food model*. Pesan yang disampaikan oleh pendongeng adalah mengenai macam-macam buah sayur, kandungan dalam buah dan sayur, manfaat konsumsi buah sayur, dampak jika tidak mengonsumsi buah dan sayur, serta waktu yang tepat untuk mengonsumsi buah dan sayur.

Kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi untuk orangtua. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi. Pada sesi pertama topik materi yang disampaikan adalah “Mengoptimalkan Peran Vitamin dan Mineral”, lalu pada sesi kedua topiknya adalah “Buah dan Sayur untuk Tumbuh Kembang Optimal”. Kegiatan ditutup dengan diskusi tanya jawab dengan para orangtua. Pada akhir kegiatan, peserta (anak dan orangtua) diminta mengikuti penilaian post-test sebagai evaluasi kegiatan.

Adapun penyelenggaraan kegiatan ini memiliki keterbatasan yang berdampak pada jumlah peserta yang mengikuti kegiatan. Beberapa masalah yang terjadi antara lain, pada saat

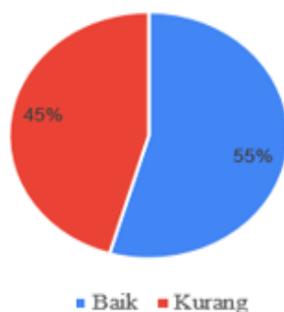
mengisi pretest terjadi kesalahan sistem yang membuat calon peserta harus mengisi ulang kembali pertanyaan-pertanyaan dalam pretest mulai dari awal dan membuat enggan untuk mengulanginya hingga memutuskan untuk tidak jadi mengikuti kegiatan sosialisasi, ataupun kesulitan untuk masuk ke dalam sistem saat kegiatan berlangsung.

Data karakteristik peserta kegiatan diperoleh dari dua puluh satu peserta yang mengikuti kegiatan. Pre-test diberikan dan diisi secara terpisah kepada anak dan orang tua (ayah/ibu) sebagai peserta yang akan mengikuti sosialisasi. Berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar peserta berada di usia sekolah dasar (57%) sisanya sebagian besar masih berusia balita. Proporsi seimbang terlihat antara calon peserta anak, baik laki-laki maupun perempuan (52% dan 48%). Proporsi terbesar pendidikan orang tua baik ayah maupun ibu calon peserta adalah sarjana (47,6% dan 42,8%). Lebih dari sebagian ayah calon peserta merupakan pegawai swasta (52,4%) dan ibu calon peserta sebagai ibu rumah tangga (76,2%).

Peran *Storytelling* terhadap Pengetahuan dan Preferensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak

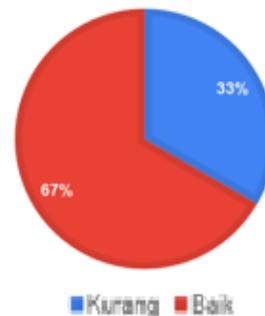
Hasil pre-test menunjukkan buah-buahan yang paling banyak diketahui oleh peserta adalah apel (91%), mangga dan semangka (82%), serta jeruk, pisang dan pir (55%). Adapun jenis sayuran yang paling banyak diketahui adalah bayam, wortel, dan brokoli dengan peresentase masing-masing 91%, 73%, 64%.

Pre-test Pengetahuan Anak



Gambar 1. Pre-test Pengetahuan

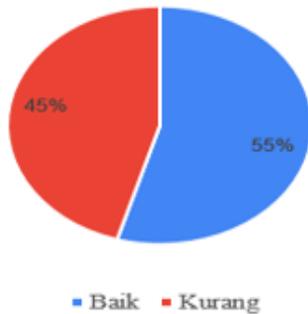
Post-test Pengetahuan Anak



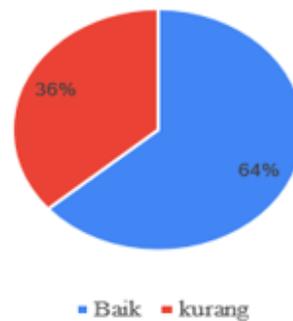
Gambar 2. Post-test Pengetahuan

Kegiatan *storytelling* ini mampu memberikan nilai informasi baru pada anak seperti mampu menyebutkan berbagai jenis sayuran dan buah yang berbeda dengan yang anak sebutkan saat pre-test, waktu makan buah yang tepat, serta manfaat vitamin A dan C. Hal tersebut dapat dilihat dari penilaian post-test yang menunjukkan terdapat kenaikan skor pengetahuan dibandingkan dengan nilai pre-test sekitar 1-2 poin.

Pretest Preferensi Terhadap Sayur



Pretest Preferensi Terhadap Buah



Gambar 3. Pre-test preferensi konsumsi sayur

Gambar 4. Post-test preferensi konsumsi buah

Secara umum, berdasarkan hasil kegiatan *storytelling*, anak lebih menyukai makan buah dibandingkan dengan sayur. Hal ini dapat terlihat pada hasil penilaian pre-test preferensi terhadap buah dan sayur, diketahui bahwa persentase peserta yang menyukai buah lebih banyak dibandingkan persentase peserta yang menyukai sayur (64% dan 55%).

Pada penilaian post test kenaikan skor preferensi terhadap buah lebih tinggi dibandingkan dengan sayur, yaitu sebanyak 5 poin untuk buah dan 1 poin untuk sayur. Adapun membaiknya preferensi terhadap buah dan sayur terlihat pada meningkatnya level preferensi seperti halnya ketika saat pretest peserta menjawab tidak akan memakan buah atau sayur tertentu, namun saat post test peserta menjawab akan mencoba buah atau sayur tersebut. Hal ini berarti kegiatan sosialisasi cukup berdampak positif pada preferensi beberapa peserta untuk mengonsumsi buah dan sayur dalam kesehariannya.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada anak sekolah dasar untuk peningkatan pengetahuan buah dan sayur yang memanfaatkan metode *storytelling*. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dari 13,20 poin menjadi 18,97 poin (Novitasari, 2018). Begitu pula dengan penelitian dengan memanfaatkan dongeng menyatakan adanya kenaikan nilai rata-rata pengetahuan dari 17,29 menjadi 19,00 poin. Proses pembelajaran gizi tidak lepas dari pengaruh penggunaan alat peraga dan media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan belajar mengajar. Dongeng mempunyai kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang efektif untuk anak usia dini. Selain itu, metode dongeng dapat dijadikan sebagai media mengembangkan imajinasi anak, dan membentuk kepribadian dan moralitas anak (Darajat, 2015).

Peran Sosialisasi terhadap Pengetahuan Orangtua

Pretest orang tua mengenai pengetahuan buah dan sayur diikuti oleh 21 orang peserta yang terdiri atas 2 orang ayah dan 19 orang ibu. Akan tetapi, hanya 3 orang peserta (ibu) yang bersedia mengisi kuesioner post-test. Himbuan untuk mengisi kuesioner post-test juga sudah dilakukan namun pengisian tersebut bersifat sukarela. Berdasarkan hasil post-test orangtua terdapat kenaikan nilai skor pengetahuan dibandingkan pre-test, yaitu sebanyak 3-4 poin. Di samping itu, pada sesi diskusi di akhir sesi sosialisasi terdapat beberapa pertanyaan kritis diajukan orangtua terkait dengan konsumsi anak serta cara yang efektif agar anak menyukai sayur dan buah.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kegiatan *home based intervention (storytelling dan sosialisasi)* di wilayah RT 7 / RW 22 Perumahan Metland Cileungsi, Kabupaten Bogor memberi dampak positif bagi pengetahuan dan preferensi peserta terhadap buah dan sayur. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan kenaikan hasil post-test skor pengetahuan orang tua, skor pengetahuan anak. maupun skor preferensi konsumsi buah dan sayur pada anak.

Mengingat minimnya jumlah peserta dalam kegiatan sosialisasi karena adanya berbagai hambatan terkait dengan situasi pandemi, diperlukan adanya penyebaran informasi yang lebih luas mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Selain itu, perlu adanya sosialisasi secara frekuentif guna memberi efek yang lebih nyata pada perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena ini pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas MH. Thamrin yang sudah bersedia membiayai kegiatan sosialisasi ini dalam program pengabdian masyarakat. Ucapan trimakasih juga ditujukan kepada tokoh masyarakat, anak usia sekolah dasar beserta orangtua di wilayah RT 7 / RW 22 Perumahan Metland Cileungsi, Kabupaten Bogor dan di luar wilayah tersebut yang telah berpartisipasi dalam kegiatan.

REFERENSI

1. Asy'ariyah, Nor Za'idah., Arief, Yuni Sufyanti, Krisnana, Ilya. 2015. *Storytelling sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Sayur. Jurnal Pediomaternal.* 3(1) : 72-82.
2. Darajat, Raafi'ud. 2015. *Efektivitas pendidikan gizi dengan metode dongeng terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang di SDN 3 Makamhaji Kartasura.* Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Fibrihirzani, Hafisah. 2012. *Hubungan antara karakteristik individu, orangtua dan lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012.* Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
4. Kemenkes, RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Kemenkes, RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018.* Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
6. Lakakkula, Anantha Padmaja. 2011. *Building children's liking dan preference for fruits and vegetables through school-based intervention.* Dissertations Louisiana State University, USA.
7. Mohammad, Andika, Madanijah, Siti. 2015. *Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah dasar di Bogor.* *Jurnal Gizi Pangan.* 10(1): 71-76.
8. Novitasari, Elen. 2018. *Pengaruh metode storytelling terhadap peningkatan pengetahuan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar.* Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.
9. Tylavsky, et al. 2004. *Fruit and Vegetable Intakes are Independen Predictor of Bone Size in Early Pubertal Children.* *The American Journal of Clinical Nutrition.* 79: 311-317.