



Peningkatan Kesehatan: Membiasakan Makan Sayur untuk Siswa PAUD Mawar Kramat Jati

(Health Improvement: Getting Used to Eating Vegetables for PAUD Mawar Kramat Jati)

Zakiah Fithah A'ini^{1✉}, Zuhana Realita Alfy², Sri Murni Soenarno³

^{1,3}Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

²Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

Info Artikel

Diterima 30 11 2023

Disetujui 13 12 2023

Diterbitkan 24 12 2023

Kata Kunci:

Membiasakan, Makan, Sayur, PAUD

Keywords:

Cultivating, Eating, Vegetables, PAUD

✉ Corresponding author:

zaza.senyum@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini tantangan pemenuhan gizi yang optimal bagi siswa PAUD Mawar Kramat Jati adalah keengganan siswa PAUD untuk mengonsumsi sayuran. Fenomena ini tidak jarang terjadi dan dapat menjadi perhatian serius dalam upaya memastikan siswa PAUD tumbuh dengan gizi yang seimbang. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai tantangan yang sering dihadapi dalam membiasakan siswa PAUD Mawar Kramat Jati untuk makan sayur dan preferensi makanan siswa PAUD Mawar Kramat Jati. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah survei kesadaran dan preferensi makanan. Survei kesadaran dilakukan di awal dan di akhir kegiatan untuk mengukur tingkat kesadaran siswa PAUD Mawar Kramat Jati tentang sayuran yang kemudian dilanjutkan dengan preferensi makanan dari siswa PAUD Mawar Kramat Jati. Metode ini dapat membantu dalam menentukan tingkat pengetahuan awal dan preferensi siswa PAUD Mawar Kramat Jati terhadap sayuran. Berdasarkan hasil survei didapatkan hasil nyata terhadap persentase di awal kegiatan dan di akhir kegiatan, yaitu tingkat kesadaran awal senilai 23% menjadi 35%. Sedangkan preferensi makanan khusus sayur dari 30% menjadi 50%.

ABSTRACT

Currently, the challenge of fulfilling optimal nutrition for PAUD students is the reluctance of PAUD students to consume vegetables. This phenomenon is not uncommon and can be a serious concern in an effort to ensure PAUD students grow up with balanced nutrition. This activity aims to identify various challenges that are often faced in familiarizing PAUD Mawar Kramat Jati students to eat vegetables and food preferences of PAUD Mawar Kramat Jati students. The method used in this activity is a survey of food awareness and preferences. Awareness surveys were conducted at the beginning and at the end of the activity to measure the level of awareness of PAUD Mawar Kramat Jati students about vegetables which was then followed by food preferences from PAUD Mawar Kramat Jati students. This method can help in determining the initial level of knowledge and preference of PAUD Mawar Kramat Jati students towards vegetables. Based on the survey results, real results were obtained on the percentage at the beginning of the activity and at the end of the activity, namely the initial awareness level of 23% to 35%. While the preference for vegetable-specific foods from 30% to 50%.

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah salah satu jalur pendidikan yang mampu menciptakan generasi handal penerus bangsa Indonesia. PAUD mampu berperan dalam pembentukan karakter, kreativitas, dan kemampuan anak sejak usia dini. Dalam hal ini, PAUD menjadi landasan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak setelah 1000 hari pertama kelahiran (1000 HPK), serta menanamkan nilai-nilai positif yang akan membimbing mereka menjadi generasi penerus yang memiliki daya saing dan bertanggung jawab (Alfianti, 2020). Melalui PAUD, anak-anak dapat mengoptimalkan perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Namun, kebiasaan harian yang sering teramati oleh masyarakat pada anak usia dini adalah kecenderungan negatif dalam mengonsumsi sayur-sayuran sebagai bagian dari menu makanan harian (Azachdirata, dkk: 2018). Fenomena ini tidak jarang terjadi dan seharusnya menjadi perhatian serius dalam upaya memastikan anak-anak tumbuh dengan gizi yang seimbang.

Berdasarkan data yang dirilis oleh WHO dan FAO tahun 2021 menyebutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah di Indonesia tergolong rendah, yang seharusnya dapat mencapai 73 kilogram per kapita per tahun. Namun, baru berada di tingkatan konsumsi 32,44 kilogram per kapita per tahun. Masalah ini tidak hanya disebabkan oleh kecenderungan anak-anak untuk lebih memilih makanan yang diwarnai dan diberi penyedap rasa, tetapi juga oleh kurangnya perhatian orangtua terhadap asupan gizi anak mereka. Selain itu, faktor gaya hidup modern yang cenderung memberikan preferensi pada makanan siap saji dan cepat saji yang juga turut berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan masyarakat terlebih untuk golongan anak-anak (Riskesdas, 2018). Dengan demikian, perubahan pola konsumsi ini menjadi tantangan serius dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat Indonesia, khususnya generasi penerus bangsa, yaitu anak usia dini.

Kondisi demikian juga terjadi di lokasi mitra, yaitu PAUD Mawar Kramat Jati. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat (abdimas) Unindra pada Selasa, 27 Juni 2023 kepada guru dan wali siswa, didapatkan bahwa saat kegiatan membawa bekal dan makan bersama, banyak ditemukan nugget, krupuk, dan jajanan warung. Ketiga makanan tersebut termasuk ke dalam makanan kurang bergizi, jika anak-anak terus-menerus mengonsumsi makanan tersebut, dapat menyebabkan kesukaan terhadap variasi makanan bergizi lainnya menurun. Maka perlu segera dilakukan program bermakna dalam membiasakan makan sehat, terutama sayur.

Melalui permasalahan di atas, perlu dipahami bahwa pada usia anak-anak, pola pikir terhadap penyerapan informasi, termasuk pengetahuan tentang pola makan sehat, pentingnya sayur bagi pertumbuhan dan perkembangan, serta pembiasaan makan sayur, dapat dilakukan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi. Oleh karena itu, sangat penting untuk membina kebiasaan baik dalam mengonsumsi sayuran sejak usia dini agar dapat membekas hingga dewasa. Sayangnya, di wilayah mitra, kegiatan yang dimaksud belum ada dan belum terprogram dengan baik, sehingga perlu adanya pembinaan oleh tim abdimas. Hasil wawancara yang dilakukan dengan orangtua, pada umumnya terkendala dari sudut pandang penerapan makanan sehat dan alternatif penyampaian kepada anak-anak mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran. Hal ini menjadi tantangan baru dalam menciptakan kesadaran akan pentingnya nutrisi yang seimbang sejak dini, yaitu mulai dari mengonsumsi sayuran sebagai makanan sehat.

Upaya mengedukasi anak-anak usia dini, khususnya siswa PAUD Mawar di Kelurahan Kramat Jati, perlu dibantu melalui program sekolah, sehingga siswa PAUD dapat lebih mengetahui dan membiasakan diri untuk mengonsumsi sayur serta mendapatkan manfaat luar biasa dari sayur-sayuran. Dengan demikian, diharapkan melalui program Membiasakan Makan Sayur Untuk

Siswa PAUD Mawar Kramat Jati dalam pola makan, mendekati standar konsumsi yang direkomendasikan oleh FAO. Melalui program tersebut, maka dapat mengidentifikasi berbagai tantangan yang sering dihadapi dalam membiasakan siswa PAUD Mawar Kramat Jati untuk makan sayur dan preferensi makanan siswa PAUD Mawar Kramat Jati.

Keberhasilan program ini memerlukan dukungan dari pihak guru dan orangtua. Guru menjadi fasilitator untuk terlaksananya program makan bersama dengan menu sehat. Sedangkan kerjasama dengan orangtua siswa sebagai agen perubahan khususnya di lingkungan keluarga. Kemudian memulai membiasakan pola makan sehat yang akan membawa dampak positif dalam jangka panjang terhadap siswa, seperti memperlancar metabolisme tubuh, mencegah penyakit degeneratif, mengoptimalkan daya tahan tubuh, dan menghindari kerusakan sel sejak dini (Risksedas, 2021).

METODE

Pelaksanaan abdimas dilakukan dari bulan Juni hingga November 2023. Kegiatan program Membiasakan Makan Sayur Untuk Siswa PAUD Mawar Kramat Jati dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran anak-anak PAUD Mawar Kramat Jati terhadap pentingnya mengonsumsi sayuran sejak dini. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai tantangan yang sering dihadapi dalam membiasakan siswa PAUD Mawar Kramat Jati untuk makan sayur dan preferensi makanan siswa PAUD Mawar Kramat Jati. Pelaksanaan abdimas dilakukan dengan 5 tahap, yaitu tahap pertama berupa persiapan dan perencanaan, tahap kedua sosialisasi dan pengenalan program, tahap ketiga pelaksanaan program, tahap keempat evaluasi dan pengukuran, dan tahap kelima peningkatan.

Metode yang digunakan adalah survei kesadaran dan preferensi makanan. Survei ini bertujuan untuk menilai sejauh mana anak-anak PAUD mengenali dan menyukai sayuran sebelum dan setelah partisipasi dalam program. Setiap pekan di hari Selasa, tim abdimas Unindra mengunjungi lokasi mitra dengan menampilkan video animasi sayur-sayuran. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kecintaan anak-anak terhadap sayuran melalui pendekatan yang menyenangkan dan kreatif. Selain itu, para anak diajak untuk menggambar sayur-sayuran dalam media yang disediakan. Hal ini berfungsi sebagai evaluasi kreativitas dan sebagai preferensi anak-anak.

HASIL

Berdasarkan tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim abdimas Unindra, maka didapatkan hasil untuk setiap tahapan tersebut, sebagai berikut: Tahapan awal program dimulai dengan persiapan dan perencanaan yang direalisasikan melalui survei lokasi pada Selasa, 27 Juni 2023. Selain survei lokasi, tim melakukan observasi dan wawancara dengan sebelumnya sudah berkoordinasi dengan salah satu guru di PAUD Mawar Kramat Jati. Berdasarkan tahapan ini, dapat diidentifikasi kebutuhan dan tantangan yang dihadapi oleh siswa PAUD Mawar Kramat Jati terkait konsumsi sayuran. Tim abdimas Unindra mulai merencanakan program dengan melibatkan guru PAUD, wali siswa, dan konsultasi dengan dosen pengampu mata kuliah Ilmu Gizi, sehingga tujuan dan strategi program menjadi jelas dan terperinci hingga *timeline* disepakati sebagai berikut.

Tabel 1. *Timeline* Program Membiasakan Makan Sayur

Kegiatan	Juli	Agustus	September	Oktober	November
Perencanaan dan Persiapan Program	X				
Sosialisasi kepada guru dan wali siswa		X			
Pelaksanaan Program		X	X	X	
Evaluasi dan Pengukuran		X	X	X	
Peningkatan					X
Penutupan					X

Hasil dari tahapan kedua adalah sosialisasi dan pengenalan program. Tim abdimas Unindra telah memberikan informasi awal terkait program disertai penandatanganan surat kerjasama pada Senin, 17 Juli 2023. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi kepada wali siswa. Pada kegiatan ini didapatkan masukan dan dukungan menu dan anggaran yang dibutuhkan. Selain itu, tim juga mengingatkan guru dan wali siswa untuk ikut berpartisipasi membujuk anak-anak memakan sayur. Sedangkan kepada siswa sebelum dilakukan sosialisasi, diberikan pertanyaan awal untuk mengetahui kondisi awal dari siswa PAUD. Adapun hal yang ditanyakan di antaranya: 1) Siapa yang suka sayur?, 2) Sayur apa yang disukai?, 3) Apakah setiap makan ada sayurinya?, 4) Ada yang tahu manfaat sayur?. Selanjutnya baru diberikan pemahaman kepada siswa PAUD mengenai pentingnya mengonsumsi sayuran sejak dini dengan pendekatan yang menyenangkan melalui video animasi yang sudah dipersiapkan oleh tim abdimas Unindra. Pada kegiatan sosialisasi dengan wali siswa juga dijelaskan mengenai tahapan kegiatan dan penjadwalan program yang disesuaikan dengan proses pembelajaran di PAUD Mawar Kramat Jati. Melalui penyampaian informasi yang komprehensif, terlihat keaktifan dari guru dan wali siswa dalam mendukung dan memahami konsep program Membiasakan Makan Sayur Untuk Siswa PAUD Mawar Kramat Jati, sehingga kegiatan tersebut lebih terintegrasi dalam lingkungan belajar siswa PAUD.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan program. Tim abdimas Unindra bekerjasama dengan guru dan wali siswa dalam mewujudkan program makan sayur bersama di kelas. Suasana ceria dan penuh warna menjadi latar belakang kegiatan ini, dengan berbagai jenis sayuran yang dihidangkan secara menarik. Anak-anak diajak untuk mengeksplorasi dan mencicipi setiap sayuran yang tersedia, sambil dilengkapi dengan pemaparan edukatif tentang manfaat kesehatan yang terkandung dalam masing-masing sayuran. Guru-guru PAUD ikut terlibat aktif dalam menyemarakkan acara dengan memberikan penjelasan yang mudah dipahami oleh anak-anak. Selain itu, wali siswa juga membantu membujuk anaknya untuk mengonsumsi sayur. Melalui pendekatan yang santai namun edukatif, diharapkan siswa mendapat pengalaman positif saat mencoba sayuran tetapi juga dapat memahami pentingnya kebiasaan makan sehat sejak usia dini.



Gambar 1.
Siswa PAUD Mawar Menunjukkan Menu Sehat



Gambar 2.
Siswa PAUD Mawar Mengonsumsi Sayur



Gambar 3.
Wali Siswa Membujuk Anak Makan Sayur



Gambar 4.
Pelaksanaan Makan Sayur Siswa PAUD Mawar

Program Membiasakan Makan Sayur Untuk Siswa PAUD Mawar Kramat Jati telah dilaksanakan selama 3 bulan (Agustus-Oktober 2023) dengan jumlah pertemuan untuk makan bersama sebanyak 9 kali dan jumlah pertemuan untuk pendekatan survei kesadaran dan preferensi makanan sebanyak 3 kali (sekali per bulan). Sembilan pertemuan bertujuan untuk membiasakan makan sehat dibantu wali siswa untuk membujuk anak. Sedangkan tiga pertemuan lainnya untuk mengevaluasi kegiatan di akhir bulan. Rangkaian pelaksanaan program dimulai dengan sosialisasi hingga peningkatan. Respon positif diterima saat sosialisasi dari guru, terbukti dari adanya pemberian izin untuk melaksanakan kegiatan abdimas setiap hari Kamis dan evaluasi bulanan di hari Selasa. Siswa PAUD Mawar Kramat Jati dengan antusias mengikuti kegiatan di kelas, siswa juga diberikan aktivitas dalam lomba mewarnai sayur-sayuran pada media gambar untuk mengukur pengetahuan dan melatih kreativitas. Gambar terpilih dipajang di papan tulis.

Setelah semua agenda dilaksanakan, dilanjutkan dengan tahap keempat, yaitu evaluasi dan pengukuran melalui *post-test* secara acak pada akhir kegiatan untuk mengukur kesadaran siswa PAUD Mawar Kramat Jati terhadap konsumsi sayuran. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kesadaran siswa PAUD Mawar Kramat Jati untuk mengonsumsi sayuran mengalami peningkatan menjadi 50%, terbukti dari banyaknya siswa yang menyatakan menyukai sayuran. Dari yang sebelumnya hanya menjawab menyukai sayur sebanyak 30%. Pertanyaan berikutnya mengenai pengetahuan siswa tentang sayuran dan manfaatnya juga telah menunjukkan kemajuan yang signifikan.

Banyak siswa yang mulai terdorong untuk mengonsumsi sayuran setiap hari melalui berbagai kegiatan di kelas. Selama inspeksi mendadak di kelas, ditemukan siswa yang secara

inisiatif meminta untuk dibawakan menu sayuran. Pengetahuan siswa mengenai jenis sayuran melalui kegiatan mewarnai juga telah tercapai. Siswa sekarang sudah banyak mengetahui jenis sayuran. Kerjasama dan sinergi antara guru dan wali siswa kini telah terbangun, mendorong kebiasaan menyediakan sayuran dalam menu makanan sehari-hari di rumah dan memasukkannya dalam pembelajaran di PAUD. Terjangkaunya harga sayuran, dapat menjadi solusi wali siswa untuk tetap menyajikannya setiap hari sebagai menu makanan di rumah.

Tahapan terakhir adalah peningkatan, yang berarti dalam tahapan ini, tetap diberikan pembinaan lanjutan kepada siswa, guru PAUD, dan wali siswa untuk menjaga kebiasaan positif dalam mengonsumsi sayuran. Serta mulai melibatkan komunitas secara berkelanjutan agar program ini memiliki dampak jangka panjang. Rencana ke depan mencakup kerjasama dengan PAUD lain di wilayah Kramat Jati untuk merealisasikan program serupa di PAUD lain di DKI Jakarta, serta merancang teknis agar program ini dapat diterapkan di setiap PAUD yang ada di DKI Jakarta.

DISKUSI

Hasil diskusi tim abdimas Unindra untuk hasil pelaksanaan program Membiasakan Makan Sayur untuk Siswa PAUD Mawar Kramat Jati, diantaranya: 1) adanya peningkatan sebesar 12% untuk kesadaran mengonsumsi sayur, 2) adanya peningkatan sebesar 20% untuk preferensi makanan khusus sayur, 3) adanya partisipasi aktif dari wali siswa, dan 4) sebagian siswa PAUD Mawar Kramat Jati memiliki preferensi makanan yang sangat beragam, sehingga memerlukan pendekatan khusus secara personal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program, didapatkan simpulan bahwa terjadi peningkatan dalam kesadaran mengonsumsi sayur dari 23% menjadi 35% dan terjadi peningkatan preferensi makanan khusus sayur dari 30% menjadi 50%. Keberhasilan ini tidak lepas dari partisipasi aktif guru PAUD dan wali siswa, serta beberapa tantangan, seperti preferensi makanan yang beragam dan keterbatasan sumber daya, telah teridentifikasi dalam program ini. Dengan demikian, dapat membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut dan perbaikan program di masa depan. Melalui kegiatan ini, diharapkan terbentuknya kebiasaan positif pada siswa PAUD Mawar Kramat Jati dalam mengonsumsi sayuran, yang akan berdampak positif pada kesehatan mereka secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim abdimas Unindra mengucapkan terimakasih kepada PAUD Mawar Kramat Jati dan wali siswa untuk setiap dukungan yang diberikan, sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, terimakasih juga kepada para siswa PAUD Mawar Kramat Jati yang telah berkenan untuk mencoba mengonsumsi sayur sebagai makanan sehat. Semoga kerjasama ini tetap terjalin dengan baik dan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan kesehatan anak-anak sejak usia dini.

DAFTAR REFERENSI

Alfianti, N. (2020). Analisis Pendidikan Karakter Anak Usia Dini Melalui Model Pembelajaran Sentra (Beyond Center and Circle Time). *Jurnal Mediakarya Mahasiswa Pendidikan Islam*. Vol. 01, No. 02. JM2PI: Jurnal Mediakarya Mahasiswa Pendidikan Islam (sttislamic-

village.ac.id).

Azadirachta, F.L. dan Sumarmi, S. (2018) 'Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 12(2), p. 107. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.107-115>.

Food and Agricultural Organization. Diakses 20 November 2023. Dari Conservation Agriculture | Food and Agriculture Organization of the United Nations (fao.org).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2018. Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf (kemkes.go.id).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2021). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun 2021. Laporan Hasil Survei - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes (kemkes.go.id).