

PEMBENTUKAN DAN PELATIHAN KADER GIZI DI RA ASY-SYUHADA SERDANG, JAKARTA PUSAT

Erlina Wijayanti¹, Dian Mardhiyah¹, Fathul Jannah¹

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas YARSI

Jl. Letjend. Suprpto Kav. 13, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Indonesia, 10510

erlina.wijayanti@yarsi.ac.id

Abstrak:

Pola makan masyarakat Indonesia telah mengalami pergeseran yaitu meningkatnya konsumsi rendah serat. Masyarakat perlu membiasakan makan serat sejak usia muda. Untuk mengenalkan buah dan sayur diperlukan pembelajaran yang menyenangkan bagi anak. Tujuan kegiatan ini adalah membentuk dan melatih kader gizi dalam memperkenalkan buah dan sayur pada anak. Pelatihan ini diharapkan dapat memberi output berupa peningkatan pengetahuan dan tersusunnya media bagi kader. Metode kegiatan dilakukan dengan penyusunan leaflet, buku panduan dan permainan baru semacam permainan anak tangga yang bernama “Aku Anak Sehat”. Media ini kemudian diserahkan pada kader gizi. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi dengan ceramah kepada kader mengenai keutamaan buah dan trik mengenalkan buah/sayur pada anak. Sebanyak 22 orang (guru dan wali murid) berpartisipasi dan terjadi kenaikan pengetahuan dari 70,5 menjadi 81. Dari kegiatan ini juga lahir leaflet, buku panduan dan permainan “Aku Anak Sehat”. Pemberdayaan adalah salah satu bentuk pemecahan masalah secara kontinu di masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pembentukan dan pembekalan kader. Untuk bisa mengenalkan buah dan sayur secara efektif, dipilih pembelajaran menyenangkan bagi anak usia dini dengan teknik permainan dan pembelajaran aktif. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan subjek pelaksana adalah kader dan objeknya adalah anak usia dini .

Kata kunci : kader gizi, mengenalkan buah, sayur, anak

PENDAHULUAN

Pola makan masyarakat Indonesia telah mengalami pergeseran sejak tahun 1980. Masyarakat lebih banyak mengkonsumsi makanan instan dan rendah serat. Hal ini memiliki risiko terhadap terjadinya penyakit tidak menular seperti kanker, hipertensi, sindrom metabolik dan sebagainya. Serat merupakan sumber zat pangan yang banyak bermanfaat antara lain mengurangi kadar gula darah, mencegah kanker, dan mencegah obesitas. Pembiasaan konsumsi serat alami merupakan gerakan yang sudah dicanangkan WHO sejak 30 tahun yang lalu. Salah satu sumber serat alami adalah buah. Selain serat, buah mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk mendukung proses metabolisme (Almatsier, 2004).

Anjuran *back to nature* oleh WHO tidak hanya diperuntukkan bagi orang dewasa akan tetapi juga anak-anak. Pembiasaan yang diawali sejak usia dini akan mempermudah penerapan pola hidup sehat saat dewasa nanti. Dalam membiasakan mengkonsumsi buah, perlu menggunakan teknik yang ‘ramah anak’. Pembelajaran

yang melibatkan aspek kognitif, verbal serta motorik akan lebih mudah diterima oleh anak-anak, terlebih jika teknik yang digunakan juga menyenangkan (Start, 2011).

Raudhatul Athfal Asy-Syuhada berlokasi di Jl. Taruna RT 019/03 no 3A Serdang Jakarta Pusat. RA ini memiliki 104 siswa yang terdiri dari *play group*, TK A dan TK B. Kurikulum pengenalan buah ke siswa masih belum terintegrasi dalam materi pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua siswa, ditemukan beraneka masalah dalam membiasakan makan buah pada anak antara lain anak tidak suka makan buah bahkan cenderung mual bila melihat buah atau anak menolak makan buah dan memilih makan snack dan jajanan kurang sehat.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan pembentukan kader gizi di RA Asy-Syuhada yang mampu memberikan pendidikan gizi terhadap siswa. Tujuan kegiatan adalah memberdayakan masyarakat melalui pembentukan kader gizi dan meningkatkan pengetahuan kader gizi dalam mengenalkan buah dan sayur pada siswa

METODE

Sasaran kegiatan adalah guru dan orang tua siswa sejumlah 30 orang. Orang tua yang menjadi target terutama adalah orang tua yang menjadi anggota komite perwakilan orang tua siswa. Metode kegiatan yang digunakan berupa ceramah dan pemberian sarana yang menunjang seperti buku panduan, leaflet dan permainan untuk siswa “Aku Anak Sehat”. Indikator keberhasilan yang digunakan antara lain terbentuknya kader gizi, peningkatan pengetahuan kader gizi dalam pentingnya konsumsi sayur dan buah serta pengetahuan dalam teknik mengenalkan sayur dan buah pada anak serta tersusunnya modul pelatihan dan leaflet konseling gizi, sarana belajar siswa “Aku Anak Sehat”.

Pretest dan posttest menggunakan pertanyaan yang sama, berisi pertanyaan seputar materi mengenal buah dan sayur serta manfaatnya bagi anak-anak. Peserta pelatihan mengisi sendiri kuesioner pretest dan posttest. Kemudian hasilnya dibandingkan untuk menilai ada tidaknya peningkatan pengetahuan.

Buku panduan yang disusun berisi manfaat buah dan sayur untuk anak serta metode permainan untuk mengenalkan buah dan sayur pada anak. Metode yang diperkenalkan sebanyak 16 permainan menarik untuk anak. Permainan-permainan tersebut berusaha melibatkan kelima indera anak seperti *juicing session*, praktikum mengenal sayur dan buah, pasar sayur dan buah, dan lain-lain. Sedangkan permainan “Aku Anak Sehat” merupakan permainan baru yang tercipta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Bentuk permainan seperti monopoli. Siswa bisa melangkah sesuai mata dadu bila bisa menjawab pertanyaan mengenai buah dan sayur.

ANALISIS DAN HASIL

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Sabtu, 4 Maret 2017 di Masjid Asy Syuhada (tepat di depan sekolah RA Asy Syuhada) dan diikuti oleh 22 orang peserta.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik peserta	Jumlah
Usia	Rata-rata 35 tahun Antara 25 – 64 tahun

Status	
Wali murid	20 (90,9%)
Guru	2 (9,1%)
Agama	
Islam	22 (100%)
Pendidikan	
SMP	3 (13,6%)
SMA	8 (36,4%)
Diploma	1 (4,5%)
Sarjana	10 (45,5%)
Pekerjaan	
Wiraswasta	1 (4,5%)
PNS	2 (9,1%)
Guru	3 (13,6%)
Karyawan swasta	4 (18,2%)
Ibu RT	12 (54,5%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta terdiri dari 20 orang tua/wali dan 2 orang guru. Pendidikan orang tua antara SMP-Sarjana. Status peserta mayoritas ibu rumah tangga.

Tabel 2. Skor Pretest dan Postest Pengetahuan Peserta

Penilaian	Mean
Pretes	70,5
Postes	81

Dari tabel 2 tampak bahwa rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 70,5 (pretes) menjadi 81 (postes).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Responden

Penilaian	Pengetahuan kurang	Pengetahuan baik
Pretes	42,9 %	57,1 %
Postes	20 %	80 %

Tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan baik peserta meningkat dari 57,1% menjadi 80%.

DISKUSI

Secara botani, buah merupakan bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai bagian dari bunga itu sendiri. Buah lebih banyak dihubungkan dengan perannya sebagai sumber vitamin, mineral-mineral, serta sumber serat. Banyak reaksi dalam tubuh membutuhkan vitamin, sehingga kekurangan atau kelebihan vitamin dapat mengganggu reaksi-reaksi tersebut. Karena vitamin tidak dapat disintesis tubuh maka vitamin harus diasup setiap hari. Buah dan sayur merupakan bahan pangan utama dalam kehidupan kita sehari-hari, selain ikan, daging, kacang-kacangan, dan sumber karbohidrat seperti nasi, kentang, roti, dan lain-lain (Almatsier, 2004)

Sejak tahun 80-an, badan kesehatan dunia WHO sudah mengingatkan untuk *back to nature* karena buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral dan zat non-gizi lain yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Besarnya manfaat buah-buahan segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan adalah vitamin dan mineral. Untuk vitamin, buah-buahan terutama mengandung banyak vitamin C dan A, di samping sejumlah kecil vitamin lainnya. Beberapa jenis buah ada yang mengandung zat besi, kalium, fosfor dan lain-lain (Arisman, 2010).

Informasi mengenai pentingnya kandungan gizi dalam buah dan sayur diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pemateri adalah tim pengabdian masyarakat (dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas YARSI) dan seorang guru TK yang sudah berpengalaman dalam mengenalkan buah dan sayur bagi anak usia dini. Materi yang diberikan juga meliputi teknik mengenalkan buah dan sayur pada anak dengan cara yang menyenangkan bagi anak. Dilanjutkan sesi diskusi agar peserta mendapatkan solusi bila menemui anak yang sulit makan buah dan sayur.

Pemberdayaan masyarakat adalah salah satu pemecahan masalah yang diharapkan bisa berjalan secara kontinu (Maulana, 2007). Kegiatan ini dilaksanakan melalui pembentukan kader gizi dengan harapan kader gizi tersebut dapat menyampaikan edukasi secara berkelanjutan. Kader gizi juga dibekali dengan sarana seperti buku panduan, leaflet dan permainan “Aku Anak Sehat”. Buku panduan berisi materi manfaat buah dan sayur dan teknik mengenalkannya pada anak. Leaflet berisi ringkasan informasi sedangkan permainan “Aku Anak Sehat” sebagai sarana pembelajaran siswa dalam mengenal buah dan sayur.

Perbaikan pengetahuan diharapkan akan mendorong keyakinan dan rasa suka peserta terhadap suatu perilaku kesehatan. Seperti halnya teori Lawrence Green yang mengatakan bahwa pengetahuan dan sikap adalah faktor pendorong terbentuknya perilaku (Notoatmodjo, 2007).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- a. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini, orang tua siswa dan guru meningkat pengetahuannya mengenai buah dan sayur serta cara mengenalkannya pada anak
- b. Telah tercipta produk baru antara lain Buku Panduan dan permainan untuk mengenalkan buah dan sayur pada anak

Saran

Kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan sasarannya adalah anak usia dini dengan media menggunakan produk baru tersebut di atas. Diperlukan evaluasi dari media dan permainan yang telah dilakukan untuk meningkatkan hasil kegiatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Universitas YARSI yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT.Gramedia Utama.
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Best Start. 2011. *Learning to Play and Playing to Learn: Getting Ready for School*. Ontario: Health Nexus Sante.
- Maulana. 2007. *Promosi Kesehatan*. EGC: Jakarta.
- Notoatmodjo S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.



Gambar 1-5. Foto kegiatan (papan permainan (gambar 1) dan peralatannya berupa kartu Tanya Jawab, pion buah dan dadu (gambar 2), buku panduan kader (gambar 3), kader gizi yang terbentuk (gambar 4) dan penyerahan media bagi kader untuk mengenalkan (gambar 5)