

Original Research Paper

Penyuluhan Tentang Porsi Sayuran dan Buah-Buahan Dalam Isi Piringku untuk Menjaga Gizi Seimbang

Kusmiyati^{1*}, Khairuddin¹, Dewa Ayu Citra Rasmi¹, Prapti Sedijani¹

¹Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i3.5136>

Sitasi : Kusmiyati., Khairuddin., Rasmi, D. A., & Sedijani, P. (2023). Kuliah Kerja Nyata Desa Cibunian, Kecamatan Pamijah, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(3)

Article history

Received: 15 Mei 2023

Revised: 15 Agustus 2023

Accepted: 20 Agustus 2023

*Corresponding Author:
Kusmiyati, Program Studi
Pendidikan Biologi, FKIP
Universitas Mataram, Mataram,
Indonesia;
Email:
kusmiyati.fkip@unram.ac.id

Abstract: Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023 di SDN 1 Sesela, Gunungsari Lombok Barat. Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab, selain itu dilakukan pretes dan postes untuk mengetahui peningkatan pemahaman tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang. Antusias peserta didik sangat tinggi, terlihat pada saat mengerjakan pretes maupun postes semua peserta didik mengerjakan dengan sungguh-sungguh dan bekerja sendiri-sendiri. Pada waktu penyampaian materi mereka merespon dengan sangat baik. Hasil penghitungan gain ternormalisasi sebesar 0,50. Kesimpulan: (1), Pemahaman tentang porsi sayuran dan buah-buahan untuk menunjang gizi seimbang peserta didik SDN 1 Sesela meningkat dalam kategori sedang; (2). Konsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai porsi dalam isi piringku akan menjaga gizi seimbang.

Keywords: Porsi Sayuran, Buah-Buahan, Isi Piringku, Gizi Seimbang.

Pendahuluan

Makan merupakan kebutuhan pokok yang harus diperhatikan dengan benar komposisi gizi dan porsinya, makan jangan asal kenyang, kalau ini yang terjadi maka tubuh hanya mendapatkan zat gizi yang tidak lengkap. "Isi Piringku" merupakan acuan sajian sekali makan dari Kementerian Kesehatan sebagai pedoman umum gizi seimbang. Kata seimbang harus dibarengi dengan kata lengkap, seimbang berarti sesuai porsi anjuran dalam isi piringku, sedangkan lengkap berarti semua unsur gizi juga harus terpenuhi sesuai anjuran isi piringku. Pemenuhan asupan gizi seimbang dalam menyusun menu harian harus terus dilakukan, mengingat masih terus ada serangan omicron varian baru, yang masih harus diwaspadai. Untuk itu, masyarakat harus tetap menjaga kesehatan tubuh dengan terus menjaga kebutuhan tubuh akan zat gizi, zat gizi seimbang

harus terpenuhi dengan baik, agar imunitas tubuh tetap terjaga.

Panduan isi piringku/ piring makanku menurut (Menkes RI, 2014), berisi makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan (Gambar 1). Isi piringku secara lengkap meliputi, satu bagian isi piring berisi bahan makanan pokok dan lauk pauk, dengan 2/3 bagian bahan makanan pokok sumber karbohidrat dan 1/3 bagian lauk pauk sumber protein hewani dan nabati. Satu bagian lagi diisi dengan sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral dan serat pangan, yang meliputi 2/3 bagian berupa sayuran dan 1/3 bagian berupa buah-buahan. Lebih lanjut dijelaskan, yang dimaksud sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya, sedangkan buah-buahan adalah buah yang berwarna.



Gambar 1. Piring Makanku (Menkes RI, 2014)

Sayuran dan buah-buahan merupakan bahan pangan yang tersedia beranekaragam dan melimpah di Lombok, namun konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih rendah, rata-rata konsumsi buah pada tahun 2020 sebesar 88,56 gr/kapita/hari. Idris (2020) menyebutkan, survey BPS (2020) menunjukkan konsumsi buah dan sayur 209,89 gram/kapita/hari, jumlah ini masih jauh dari rekomendasi WHO dan Kemenkes, yaitu sebesar 400 gram/perorang/hari, terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Menkes RI (2014), menyebutkan kandungan beragam vitamin, mineral dan serat yang tinggi pada sayuran dan buah-buahan, maka sayuran dan buah-buahan menduduki lapis kedua di tumpeng gizi seimbang. Konsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai anjuran, akan menurunkan risiko defisiensi gizi mikro dan serangan penyakit tidak menular. Kurangnya konsumsi sayur dan buah merupakan penyebab risiko ke-10 tertinggi dari angka kematian di dunia. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Hasil Riskesdas tahun 2018 (Anonim, 2019) menunjukkan status gizi obesitas meningkat dari hasil riskesdas tahun 2013. Peningkatan ini timbul akibat kelebihan asupan makanan dan minuman kaya energi, kaya lemak jenuh, gula dan garam, tetapi kekurangan asupan pangan bergizi seperti sayuran dan buah-buahan, serta kurang melakukan aktivitas fisik. Rokom (2018) menambahkan, hasil riskesdas 2018 antara lain menunjukkan 1 dari 4 anak sekolah dasar menderita anemia. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendidikan gizi kepada anak sekolah terutama sekolah dasar, agar mereka mempunyai pemahaman tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembagian materi yang akan disampaikan oleh tim, kemudian dilakukan observasi dan kesepakatan waktu pelaksanaan dengan pihak sekolah, selanjutnya melaksanakan kegiatan sesuai waktu yang disepakati. Pelaksanaan kegiatan didasarkan pada surat tugas dari Dekan FKIP Universitas Mataram, dengan sasaran peserta didik kelas tinggi SDN 1 Sesela Lombok Barat.

Penyampaian materi dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Tanya jawab dilakukan untuk memberikan umpan balik sekaligus mendapatkan tanggapan tentang materi yang disampaikan, selain itu juga dilakukan pretes dan postes tentang porsi sayuran dan buah-buahan untuk menjaga gizi seimbang. Pretes dan postes yang dilakukan kemudian dianalisis, diawali dengan menghitung rata-rata skor yang diperoleh semua peserta, selanjutnya untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta didik, dihitung gain ternormalisasi dan dikonsultasikan ke dalam kategori rendah, sedang atau tinggi.

Hasil dan Pembahasan

Sekolah memfasilitasi dengan baik kegiatan ini, menyediakan waktu dan tempat serta peserta didik kelas 6 untuk mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, pada tanggal 13 Juli 2023. Pelaksanaan pengabdian ini ditanggapi positif oleh sekolah dan dipilih peserta didik kelas 6 sebagai peserta, sebab kelas ini belum pernah mendapat penyuluhan atau pelatihan tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang. Selain itu, SDN 1 Sesela sudah melaksanakan kurikulum merdeka, sehingga kegiatan ini sangat tepat, untuk mendukung proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5). Seperti pendapat Satria dkk (2022), Proyek penguatan profil pelajar Pancasila adalah pembelajaran lintas disiplin ilmu dalam mengamati dan memikirkan solusi terhadap permasalahan di lingkungan sekitar untuk menguatkan berbagai kompetensi dalam profil pelajar Pancasila. Pelaksanaan proyek penguatan profil pelajar Pancasila dilakukan secara fleksibel dari segi muatan, kegiatan, dan waktu pelaksanaan. Hartono (2022) menambahkan, Proyek penguatan profil pelajar Pancasila dirancang terpisah dari intrakurikuler. Tujuan, muatan, dan kegiatan

pembelajaran projek tidak harus dikaitkan dengan tujuan dan materi pelajaran intrakurikuler.

Selama pelaksanaan kegiatan, antusias peserta didik sangat tinggi, terlihat pada saat mengerjakan pretes maupun postes, semua mengerjakan dengan sungguh-sungguh dan bekerja sendiri-sendiri (Gambar 2). Ketika penyampaian materi, peserta didik mencermati dan menyimak hal-hal penting tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang. Peserta didik juga dapat diajak interaksi, dengan mengajukan pertanyaan dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh tim (Gambar 3), seperti mendeskripsikan porsi dan macam bahan makanan dalam isi piringku, kedudukan porsi sayuran dan buah-buahan terhadap bahan makanan lain dalam isi piringku, fungsi buah dan sayur bagi tubuh dan memberikan contoh buah dan sayuran lokal dengan pemilahan berdasarkan warna. Beberapa peserta mengajukan pertanyaan sesuai yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, seperti: apa manfaat bawang putih, mentimun itu termasuk buah atau sayuran, apa manfaat tomat dan sebagainya. Banyaknya pertanyaan yang diajukan, menunjukkan bahwa mereka menyimak dengan baik apa yang dibahas.



Gambar 2. Pelaksanaan Pretes dan postes

Selama kegiatan, peserta didik terlihat sangat bersemangat, tidak ada yang mengantuk, ataupun

membuat kegaduhan. Keadaan ini bisa dipahami, sebab selain masih pagi, peserta didik kelas 6 merupakan kelas paling tinggi, sehingga sudah semestinya memberikan contoh positif bagi adik-adik kelasnya. Pemilihan waktu pelaksanaan diambil setelah jam istirahat, agar peserta didik dalam keadaan segar kembali setelah keluar main. Penyampaian informasi dengan situasi segar akan mudah memfokuskan perhatian dan otak juga akan menyimpan informasi dengan baik. Sesuai pendapat Slameto (2013), kelelahan merupakan faktor yang mempengaruhi hasil belajar, kelelahan rohani seperti kelesuan, kebosanan menyebabkan minat dan dorongan menghasilkan sesuatu menjadi hilang.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman peserta didik tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang. Tak henti-hentinya tim mengajak dan memotivasi peserta didik agar selalu memanfaatkan aneka ragam sayuran dan buah-buahan lokal untuk memenuhi gizi seimbang sesuai anjuran isi piringku. Selain memperhatikan keanekaragaman bahan pangan, dalam konsumsi sehari-hari juga harus memperhatikan keamanan pangan bagi kesehatan. Seperti anjuran Menkes RI (2014), konsumsi makanan dan minuman juga perlu memperhatikan aspek keamanan pangan, makanan dan minuman harus bebas dari cemaran biologis, kimia dan benda lain yang dapat mengganggu, merugikan dan membahayakan kesehatan masyarakat.



Gambar 3. Keaktifan Peserta Saat Penyampaian Materi

Rata-rata hasil tes yang dilakukan sebelum penyampaian materi (pretes) sebesar 60 dan rata-rata hasil tes setelah diberikan materi (postes) sebesar 80. Hasil penghitungan gain ternormalisasi sebesar 0,50 yang berarti terjadi peningkatan pemahaman peserta didik dengan kategori sedang. Hasil ini dapat dipahami, sebab penyampaian materi dengan menggunakan contoh konkrit, adanya contoh konkrit akan membuat pemahaman siswa menjadi lebih baik. Selain itu, selama penyampaian materi peserta didik terlibat aktif bertanya dan menjawab setiap pertanyaan yang diajukan, sehingga peserta didik juga di dorong untuk dapat mengembangkan berfikir kritis. Seperti pendapat Burahman (2007), peserta didik yang aktif bertanya dan mencari informasi, menjadikan materi dapat diingat lebih lama dan mendalam. Asy'ari dkk (2016) menambahkan, keterampilan berfikir kritis dikembangkan melalui proses bertanya serta menjawab pertanyaan.

Menkes RI (2014), menyatakan untuk mempertahankan hidup sehat, masyarakat harus banyak makan sayur dan cukup buah-buahan. Kalimat tersebut merujuk pada isi piringku (Gambar 1) yang menunjukkan porsi sayuran setara dengan porsi bahan makanan pokok, sedangkan porsi buah-buahan setara dengan porsi lauk pauk. Buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Lebih lanjut dijelaskan, konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Beranekaragam sayuran dan buah-buahan harus dikenalkan pada anak, sehingga tidak ada anak yang pilih-pilih makan sayur maupun buah, bahkan banyak anak tidak suka makan sayur atau buah, pertanyaan selanjutnya seberapa besar porsi sayuran dan buah-buahan setiap kali makan. Menurut Menkes RI (2014), Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Lebih lanjut dijelaskan, satu porsi buah setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang atau 50 gram, Contoh buah-buahan sebagai penerus 1 porsi buah antara lain: apel merah 1 biji sedang,

Jambu biji 1 buah besar, Jeruk garut 1 buah sedang, Nangka 3 biji sedang, Pepaya 1 potong besar, Pisang kepok 1 buah. Gambar 4 menunjukkan isi piringku sekali makan (Kemenkes RI, 2018), dalam gambar tersebut dicontohkan porsi sekali makan untuk kurang lebih 700 kalori, antara lain berisi sayuran 150gr dan 150 gr buah dan penerusnya.



Gambar 4. Isi Piringku Sekali Makan, Sumber: Kemenkes RI (2018)

Gizi seimbang pada berbagai kurun usia menjadi berbeda sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada usia bayi (0-6 bulan) cukup hanya diberi ASI (Air Susu Ibu) saja, kalimat ini tentu harus dicermati, bahwa selama ASI keluar dengan lancar dan setiap menyusui bayi tidak rewel, maka ASI cukup untuk bayinya, dengan kandungan gizi lengkap. Selanjutnya sesuai pertambahan usia ASI saja tidak cukup dan harus dikenalkan dengan makanan seimbang sesuai anjuran isi piringku. Memasuki usia sekolah, aktivitas anak di luar rumah menjadi suatu keharusan, dan pengaruh lingkungan terutama ajakan teman atau melihat iklan jajanan di televisi atau media lain, menjadi daya tarik bagi anak dalam memilih makanan, oleh karena itu orangtua terutama ibu harus memperhatikan gizi seimbang sesuai anjuran dalam isi piringku. Demikian selanjutnya untuk usia di atas 10 tahun perlu terus diberi pendidikan gizi agar anak terhindar dari perilaku gizi salah, dan tetap dalam gizi seimbang. Seperti anjuran Menkes RI (2014), Gizi Seimbang untuk bayi usia 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. Lebih lanjut dijelaskan, secara bertahap, variasi makanan untuk bayi usia 6-24 bulan semakin ditingkatkan, bayi mulai diberikan sayuran dan buah-buahan, lauk pauk sumber protein hewani dan nabati, serta makanan pokok sebagai sumber energi. Demikian pula jumlahnya ditambahkan secara bertahap, dalam jumlah yang tidak berlebihan dan dalam proporsi yang seimbang.

Anak usia Sekolah Dasar biasanya sering bermain diluar rumah, sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan cacingan, oleh karena itu selain

gizi seimbang, peserta juga harus dibiasakan berperilaku hidup bersih sehat agar terhindar dari berbagai penyakit infeksi. Melihat kenyataan ini, tim pengabdian juga mendorong dan mengajak peserta untuk melakukan 4 pilar prinsip gizi seimbang (Menkes RI, 2014) yang terdiri dari a). mengonsumsi anekaragam pangan; b). membiasakan perilaku hidup bersih; c). melakukan aktivitas fisik; d). memantau berat badan secara teratur.

Kegiatan penutup pada pelaksanaan pengabdian ini, semua peserta diajak untuk menikmati menu yang dikemas dalam menu makan siang, yang bergizi lengkap dan seimbang, dengan buah pisang hijau dan jeruk serta segelas air bening (Gambar 5).



Gambar 5. Kegiatan Penutup

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah: (1). Pemahaman tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang peserta didik SDN 1 Sesela meningkat dalam kategori sedang; (2). Konsumsi aneka ragam sayuran dan buah-buahan sesuai porsi isi piringku dalam kehidupan sehari-hari akan menjaga gizi seimbang.

Daftar Pustaka

- Anonim. 2019. Stunting hingga obesitas masih menghantui di tahun 2019. https://fkui.ac.id/info_sehat/stunting_hingga_obesitas
- Asy'ari, Saefi, M. & Cholid, F. 2016. Strategi PQ4R terintegrasi model Team quiz berbasis e-learning dalam memperdayakan keterampilan berpikir kritis dan aktivitas siswa. *Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 6(1), 80-98
- Burahman. 2007. Strategi dan model-model pembelajaran aktif. Jakarta: Rineka Cipta
- Hartono, M. 2022. Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka. <https://pgsd.binus.ac.id/2022/12/17/projek-penguatan-profil-pelajar-pancasila-dalam-kurikulum-merdeka/>
- Idris, M. 2020. Survei BPS 2020. Kompas.com
- Kemendes RI. 2018. Isi piringku sekali makan. Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM). <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>
- Menkes RI. 2014. PMK RI no 41 tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Rokom, 2018, Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018. <https://sehatnegrikukemkes.go.id>
- Satria, R. dkk. 2022. *Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Badan standart, kurikulum dan asesmen Pendidikan. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia
- Slameto. 2013. Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Yogyakarta: Rineka cipta