



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



MEDIA LAGU UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SISWA SD DI KABUPATEN TASIKMALAYA

Deris Aprianty^{*1}, Ani Radiati R.², R Agus Bachtiar³, Irma Nuraeni⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

*e-mail: derisaprianty@yahoo.com

ABSTRACT

School-aged children are an age group in the life cycle that experiences rapid growth and development, so they require a balanced nutritional intake to support the child's growth and development process optimally. Consuming vegetables and fruit is a simple indicator of balanced nutrition. If children do not receive adequate nutritional intake according to their needs, there is a risk of nutritional problems and other health problems that will be detrimental to the child's future as an adult. The solution that can be offered in an effort to increase knowledge and consumption is education on vegetables and fruit using song media. The service method is implemented through Training of Trainer (ToT) involving students, socialization of service activities to representatives of the school principal, and introduction and memorization of songs to elementary school students. The results of the activity evaluation showed that there was an increase in knowledge after hearing and memorizing songs, and it was also found that data on the frequency of consumption of vegetables and fruit was still low, including for local types of vegetables and fruit on a local basis. The conclusion from this service activity is that song media is effective in increasing knowledge about vegetable and fruit consumption, but the frequency of fruit and vegetable consumption in children is still low.

Keywords: Fruit, songs, vegetables, school children

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia dalam daur kehidupan yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga memerlukan asupan zat gizi seimbang untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal. Konsumsi sayur dan buah menjadi salah satu indikator sederhana gizi seimbang. Apabila anak tidak mendapatkan asupan zat gizi adekuat sesuai kebutuhan, maka dapat berisiko terhadap munculnya masalah gizi dan masalah kesehatan lain yang akan merugikan masa depan anak tersebut saat dewasa kelak. Solusi yang dapat ditawarkan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan konsumsi adalah penyuluhan sayur dan buah menggunakan media lagu. Metode pengabdian dilaksanakan melalui Training of Trainer (ToT) yang melibatkan mahasiswa, sosialisasi kegiatan pengabdian kepada perwakilan pihak kepala sekolah, dan pengenalan dan menghafal lagu kepada siswa/i SD. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah mendengar dan menghafal lagu, serta didapatkan data frekuensi konsumsi sayur dan buah masih rendah termasuk untuk jenis sayur dan buah basis daerah setempat. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini yaitu media lagu efektif terhadap

peningkatan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah namun frekuensi konsumsi sayur buah pada anak masih rendah.

Kata kunci: Buah, lagu, sayur, anak sekolah

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah (usia 5-14 tahun) merupakan kelompok usia dalam daur kehidupan yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Asupan zat gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan untuk mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal. Makanan bergizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, protein hewani, protein nabati, serta sayur dan buah perlu diberikan kepada anak dengan jumlah sesuai dengan kebutuhannya.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi buah dan sayur yang tinggi merupakan indikator makan sehat dan faktor protektif terhadap penyakit tidak menular (Dehghan, et al., 2011). World Health Organization (WHO) memperkirakan sebesar 3,8 juta orang mengalami kematian yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur dan buah (World Health Organization, 2017). Anak yang mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah tinggi pada masa kanak-kanaknya memiliki kesehatan yang lebih baik dan risiko untuk terkena penyakit kronik yang berkaitan dengan diet menjadi berkurang (Mak, et al., 2012).

Konsumsi buah dan sayur pada anak-anak dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan diantaranya lingkungan budaya, lingkungan fisik, lingkungan sosial dan faktor individu. Faktor Individu antara lain kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan seperti aktivitas fisik dan menonton TV, sedangkan faktor spesifik individu seperti pengetahuan, sikap, kebiasaan dan lainnya. Dalam beberapa artikel jurnal hasil penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan gizi secara positif berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah (Rasmussen, et al., 2006).

Peningkatan pengetahuan seseorang berhubungan kemampuan dalam mengakses informasi. Akses informasi dapat diperoleh dari berbagai macam media, salah satunya adalah lagu. (Khanti, 2012) lagu anak-anak adalah ragam suara yang berirama dapat diiringi oleh instrument musik yang isi liriknya adalah berkisah dengan pengalaman, kejadian yang dialami oleh anak-anak. Lagu anak memiliki melodi, irama dan ritme yang sederhana sehingga mudah dipelajari dan isi lagu berisikan ungkapan kasih sayang, nasehat, pengetahuan, cita-cita dan cerita-cerita yang sesuai dengan dunia mereka (Kamtini & Tanjung, 2005). Musik yang indah merupakan kebutuhan pokok bagi manusia, karena musik dapat menjadikan orang senang, gembira dan nyaman. (Gruhn, 2005) berpendapat bahwa anak membutuhkan musik sebagai sarana pengulangan berirama dan gerakan terstruktur, anak mempunyai kepekaan yang bagus terhadap musik. Musik juga merangsang pertumbuhan otak dan mengaktifkan koneksi otak. Praktek musikal juga dapat koordinasi motorik halus. Musik tidak cenderung hanya pada pengembangan otak kiri saja akan tetapi musik membuat koneksi antara otak kiri dan kanan jadi kuat.

Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar nasional pada tahun 2007 dan 2013 menunjukkan masih tingginya proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang buah dan atau sayur pada penduduk umur lebih dari 10 tahun, yaitu sebesar 93,5% dan 93,6% (Kemenkes RI, 2013). Begitu pula dengan hasil Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia Tahun 2014, menunjukkan bahwa rerata konsumsi sayur dan olahannya penduduk Indonesia sebesar 57,1 gram per orang per hari. Rerata konsumsi buah-buahan dan olahannya untuk penduduk Indonesia terlihat masih rendah yaitu 33,5 gram per orang per hari (Kemenkes RI, 2014).

Laporan Risesdas 2018 menyatakan bahwa proporsi kurang konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu di Indonesia pada penduduk umur lebih dari sama dengan 5 tahun sebesar 95,4 %, sedangkan di Jawa Barat melebihi proporsi nasional yaitu sebesar 98,1%, artinya hanya 9,1% saja yang sudah sesuai anjuran. Permasalahan besar ini menjadi fokus perhatian utama, karena berdasarkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa adanya pengaruh antara konsumsi sayur dan buah dengan risiko stunting, salah satunya penelitian (Novita, 2018) bahwa pada balita stunting ditemukan asupan makanannya di dominasi oleh sumber energi dan rendah sayur dan buah. Berdasarkan SK Bupati nomor 440/kep.90.DKPP/200 tentang Penetapan Desa Lokasi Khusus Konvergensi Intervensi Penurunan Stunting Tahun 2021 Desa Sukajadi memiliki prevalensi stunting 22,43 %.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi konsumsi sayur dan buah melalui media lagu sebagai upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah bagi siswa/i sekolah dasar di Kabupaten Tasikmalaya. Adapun penggunaan media dalam pengabdian kepada masyarakat tersebut berbasis hasil penelitian Aprianty dan Bachtiar (2020) yang berjudul “Pengembangan Lagu Dalam Pengaruh Media Lagu anak Terhadap Pengetahuan Serta Konsumsi Sayur Dan Buah Pada anak Sekolah Dasar di Kota Tasikmalaya”. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Bagi sasaran yaitu siswa/i sekolah dasar diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi buah dan sayur sehingga di kemudian hari dapat terjadi perubahan perilaku dan kebiasaan dalam mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 06 Juni 2023 sampai dengan tanggal 26 Juli 2023. Kegiatan ini dilaksanakan di SD di Desa Sukajadi Kabupaten Tasikmalaya. Pemilihan lokasi ini dilakukan secara *purposive* dengan dasar pertimbangan bahwa sekolah tersebut merupakan berada di wilayah kerja Puskesmas Cisayong yang memiliki prevalensi stunting (22,43%) dan merupakan lokus penurunan angka kejadian stunting berdasarkan SK Bupati Tasikmalaya dan merupakan desa yang berada di wilayah binaan di atas kerja sama antara Politeknik Kesehatan dan Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya. Sasaran kegiatan ini adalah siswa SD di Desa Sukajadi kelas 4, 5 dan 6 Kabupaten Tasikmalaya yang bersedia mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Metode pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui *Training of Trainer* (ToT) yang melibatkan mahasiswa sebagai implementasi dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat kepada perwakilan pihak kepala sekolah selaku pemangku kepentingan terkait, dan pengenalan dan menghafal lagu kepada siswa/i SD. Kegiatan pengenalan lagu dilaksanakan selama 2 hari lalu dilanjutkan dengan rutin mendengarkan dan menyanyikan lagu selama 2 minggu berturut-turut.

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen *post-test* untuk mengukur keberhasilan tujuan peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah. Adapun keberagaman konsumsi sayur dan buah pada siswa/i diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan hasil dibandingkan dengan produksi sayur/buah paling tinggi di Kabupaten Tasikmalaya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi konsumsi sayur dan buah dilakukan di ruang kelas SDN 3 Sukajadi mulai dari Selasa tanggal 06 Juni 2023 sampai dengan hari Rabu tanggal 26 Juli 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh Wakil Direktur 2 dan dosen selaku perwakilan dari Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya serta diikuti oleh siswa/i kelas 4, 5, dan 6 SDN 3 Sukajadi. Kegiatan diawali dengan pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk selanjutnya didapatkan data status gizi sasaran. Berikut adalah dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan.



Gambar 1. Pengukuran antropometri

Hasil analisis data menunjukkan masih adanya siswa/i pendek (*stunted*) dengan persentase 7,04% dan masih tingginya persentase siswa/i yang mempunyai status gizi *underweight* sebesar 69,01%. Stunting pada anak berkaitan dengan terhambatnya perkembangan motorik dan tingkat kecerdasan, serta dapat menyebabkan penurunan fungsi imun, perubahan metabolik, penurunan perkembangan motorik, rendahnya nilai kognitif dan rendahnya nilai akademik. Selain itu, anak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang terhambat cenderung rentan terhadap infeksi, terutama diare dan penyakit pernapasan serta malaria (Widjyantri, et al., 2020) Adapun gambaran status gizi sasaran selengkapannya pada Tabel 1. dan Tabel 2.

Tabel 1. Gambaran status gizi TB/U siswa/i

No.	Status Gizi	n	%
1.	Pendek (<i>stunted</i>)	5	7,04
2.	Normal	66	92,96
	Jumlah	71	100,00

Tabel 2. Gambaran status gizi IMT/U siswa/i

No.	Status Gizi	n	%
1.	Underweight	49	69,01
2.	Normal	16	22,54
3.	Overweight at risk	3	4,23
4.	Obese I	2	2,82
5.	Obese II	1	1,41
	Jumlah	71	100,00

Pengenalan dan menghafal lagu “Sayur dan Buah Kaya Manfaat” dilakukan oleh tim pengabdian bersama dengan mahasiswa kepada sasaran selama 2 hari berturut-turut menggunakan alat bantu speaker aktif, kemudian siswa/i menyanyikan lagu setiap hari menjelang pulang selama 2 minggu menggunakan alat bantu *speaker* aktif didampingi oleh guru.



Gambar 2. Kegiatan pengenalan dan menghafal lagu bersama tim pengabdian dan mahasiswa

Sebelum dan sesudah kegiatan edukasi konsumsi buah dan sayur melalui media lagu dilakukan evaluasi formatif. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,043$. Selain itu, ditunjukkan juga oleh peningkatan rata-rata skor jawaban sebelum dengan sesudah sebesar 8,66 poin dan peningkatan median skor jawaban sebelum dengan sesudah sebesar 5 poin.

Tabel 3. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi dengan Media Lagu

	n	Median (min-maks)	Rerata $\pm$ sb	p
Pengetahuan sebelum edukasi	71	70 (30-95)	65,56 $\pm$ 14,46	0,043
Pengetahuan sesudah edukasi	71	75 (40-100)	74,23 $\pm$ 14,08	

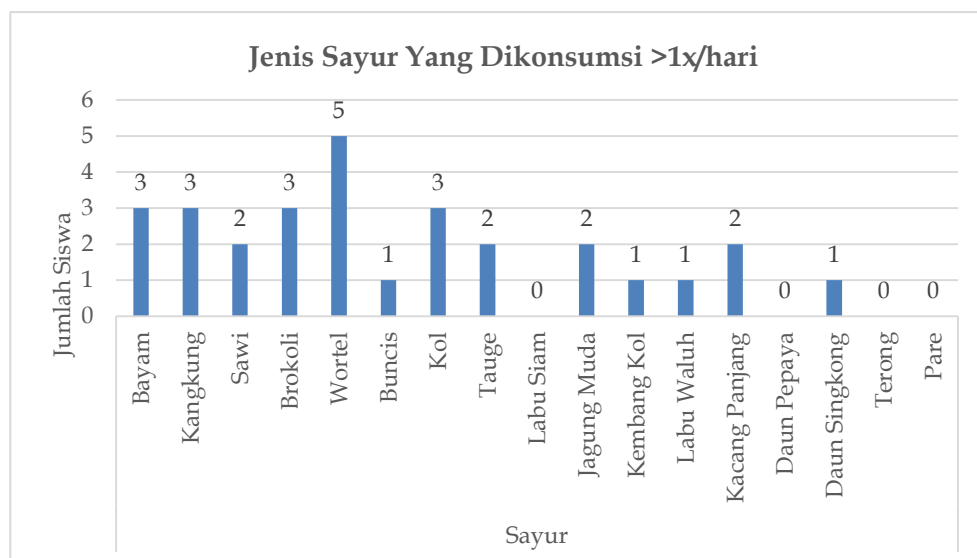


Gambar 3. Pengambilan *pre-test* dan *post-test*

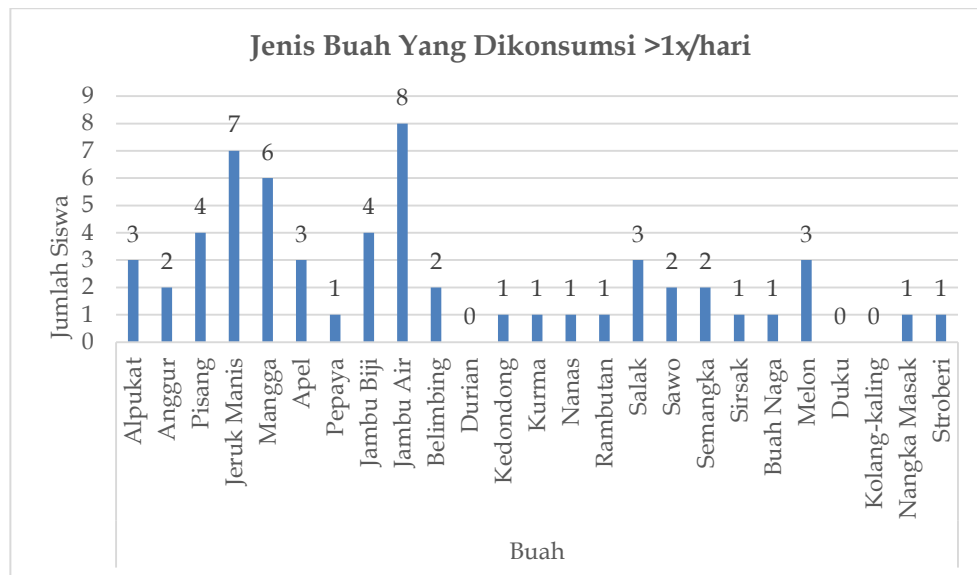
Survei konsumsi makanan dilakukan menggunakan metode FFQ (Food Frequency Questionnaire) untuk mengetahui frekuensi konsumsi buah dan sayur pada sasaran. Jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi dan tidak pernah dikonsumsi oleh siswa/i SDN 3 Sukajadi

berdasarkan hasil *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dapat dilihat pada Gambar 4 dan Gambar 5. Gambar tersebut menunjukkan bahwa jenis sayur dan buah yang paling sering dikonsumsi dengan frekuensi >1x/hari adalah wortel, bayam, kangkung, brokoli, kol, jambu air, jeruk manis, dan mangga. Sedangkan jenis sayur dan buah yang tidak pernah dikonsumsi adalah pare, daun pepaya, terong, stroberi, kolang-kaling, nangka masak, dan kurma.

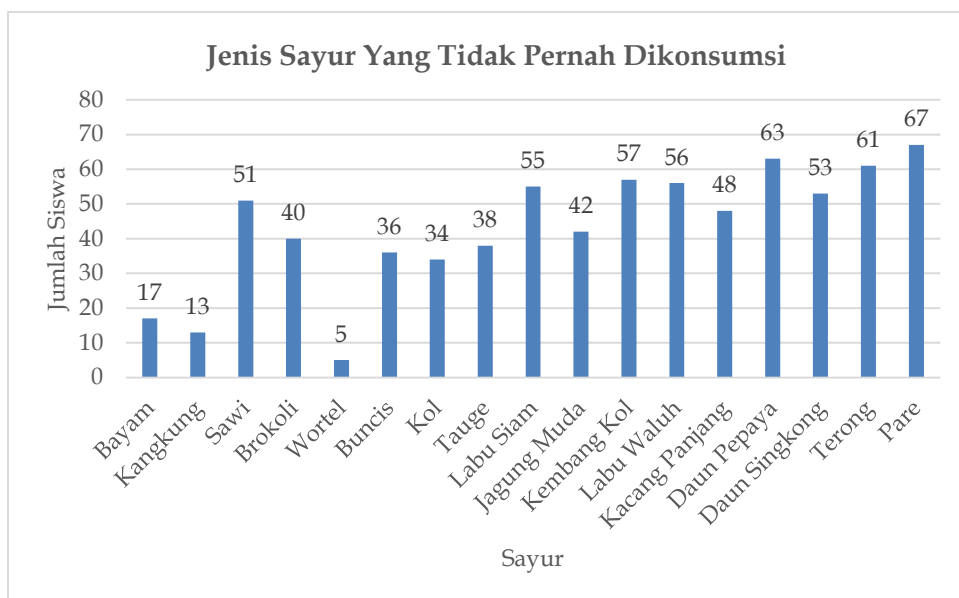
Apabila dibandingkan antara jumlah siswa yang mengonsumsi jenis sayur dan buah >1x/hari dengan siswa/i yang tidak pernah mengonsumsi jenis sayur dan buah, jumlah siswa yang tidak pernah mengonsumsi jenis sayur dan buah lebih banyak dari jumlah siswa yang mengonsumsi jenis sayur dan buah >1x/hari. Selain zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, anak memerlukan asupan zat gizi mikro meliputi vitamin dan mineral untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya. Apabila anak mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang tidak adekuat dalam jangka waktu yang panjang, dapat meningkatkan risiko terjadinya defisiensi serat, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah (Mohammad dan Madajinah, 2015 dalam (Nugroho, et al, 2019). Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi beberapa hal, seperti pengetahuan gizi anak dan orang tua, ketersediaan buah, serta pendapatan keluarga.



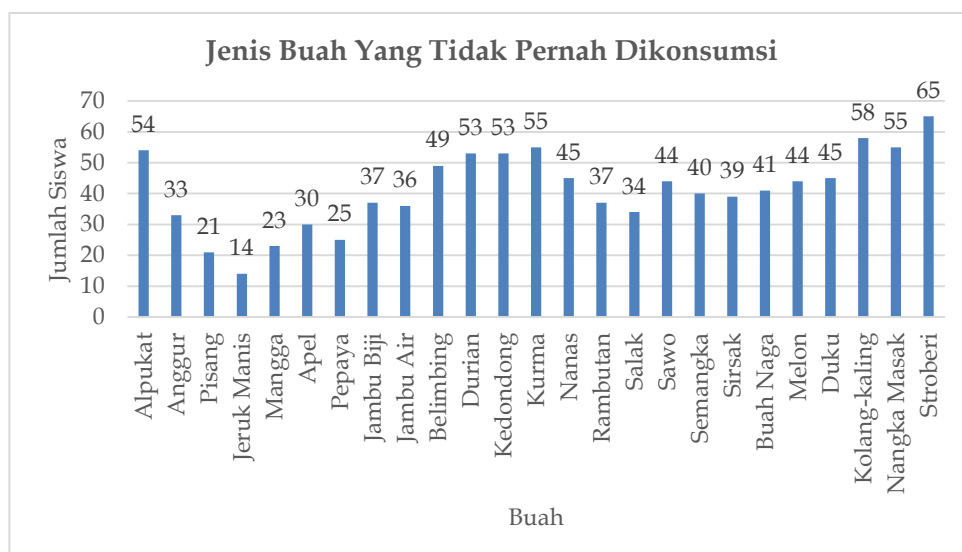
Gambar 4. Hasil FFQ Jenis Sayur Yang Dikonsumsi >1x/hari



Gambar 5. Hasil FFQ Jenis Buah Yang Dikonsumsi >1x/hari



Gambar 6. Hasil FFQ Jenis Sayur Yang Tidak Pernah Dikonsumsi



Gambar 7. Hasil FFQ Jenis Buah Yang Tidak Pernah Dikonsumsi

Indonesia merupakan negara agraris dengan komoditi sayur dan buah lokal yang melimpah. Jenis sayur dan buah yang tidak pernah dikonsumsi diantaranya adalah komoditas sayur dan buah basis di Kecamatan Cisayong Tahun 2016-2020. Komoditas sayur dan buah basis di Kecamatan Cisayong Tahun 2016-2020 diantaranya tomat, terong, buncis, mentimun, kacang panjang, alpukat, dan belimbing (Setiani, et al, 2021). Dilihat pada Gambar 6. dan Gambar 7, sayur seperti buncis, terong, kacang panjang, serta buah seperti alpukat dan belimbing merupakan jenis sayur dan buah yang tidak pernah dikonsumsi oleh sebagian besar siswa/i. Hal ini sangat disayangkan karena sayur dan buah yang ketersediaannya banyak di daerah dan cenderung mudah didapatkan namun tingkat konsumsinya masih rendah. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada siswa/i dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan siswa/i terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *pre-test* yang menunjukkan rata-rata nilai siswa yang rendah terkait pengetahuan buah dan sayur. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak dipengaruhi banyak faktor salah satunya pengetahuan dan sikap dari ibu dan anak. Selain itu terdapat faktor eksternal lain seperti uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga (Mohammad & Madanijah, 2015).

Tujuan penelitian sudah tercapai, namun keterbatasan metode wawancara FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang digunakan mengakibatkan tidak seluruh siswa dari mulai kelas 1 dapat dijadikan sasaran kegiatan pengabdian. Selain itu, penggunaan instrumen FFQ hanya dapat menghasilkan data frekuensi konsumsi tanpa data asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi anak.

SIMPULAN

1. Masih adanya siswa/i pendek (*stunted*) dengan persentase 7.04% dan masih tingginya persentase siswa/i yang mempunyai status gizi *underweight* sebesar 69,01%.
2. Adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,043$.
3. Rendahnya frekuensi konsumsi siswa/i terhadap sayur buah termasuk jenis sayur buah basis di daerah setempat.
4. Kelebihan kegiatan ini adalah tindak lanjut yang akan dilaksanakan oleh pihak sekolah baik untuk kegiatan akademik maupun non-akademik dan memiliki kelemahan yaitu perlu dilakukan perhitungan asupan sayur dan buah.
5. Kemungkinan pengembangan selanjutnya adalah perlu di monitor hasil implemetasi lagu sayur dan buah kepada dampak kegiatan baik akademik maupun non-akademik dan perlu dilakukan perhitungan asupan sayur dan buah siswa SDN 3 Sukajadi sebagai bahan informasi seperti apa kecukupan konsumsi sayur dan buahnya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Jenderal Tenaga Kesehatan yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini, serta kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Kepala Dinas Pendidikan, Ketua Jurusan Gizi, dan Kepala Sekolah SDN 3 Sukajadi yang telah mendukung berjalannya proses pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dehghan M.N., Akhtar-Danesh. A.T. Merchant. (2011). Factors Associated with Fruit and Vegetable Consumption among Adults. *The Dietetic Association Journal Human Nutrition Dietetic*, 128-134.
- Gruhn, W. (2005). Children Need Music. *International Journal of Music Education*, 99-101.

- Kamtini, & Tanjung, H. (2005). *Bermain Melalui Gerak dan Lagu Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdiknas.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta. Kementerian Kesehatan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan).
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kemendes RI. (2014). *Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia*. Jakarta. Kementerian Kesehatan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan).
- Khanti, L. (2012). *Pengaruh Penggunaan Lagu Anak-Anak Terhadap Hasil Belajar Apresiasi Puisi Kelas III SD Negeri 1 Mireng Trucuk Klaten Tahun Akademik 2011/2012*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta: Tidak dipublikasikan.
- Tsz Ning Mak, Celia J Prynne, Darren Cole, Emily Fitt, Caireen Roberts, Beverly Bates, Alison M. Stephen. (2012). Assessing eating context and fruit and vegetable consumption in children: new methods using food diaries in the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1-15.
- Mette Rasmussen, Rikke Krølner, Knut-Inge Klepp, Leslie Lytle, Johannes Brug, Elling Bere, Pernille Due. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1-19.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 71-76.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*, 172-181.
- Nugroho K.P., Sanubari T.P., Rosalina S. (2019). GAMBARAN TINGKAT ASUPAN GIZI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 06 SALATIGA. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 94-101.
- Widjyantri R.D., Fitriani Y., Tristyanto B. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 16-27.
- World Health Organization. (2017). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable disease*. Retrieved from <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds#:~:text=An%20estimated%203.9%20million%20deaths,and%20certain%20types%20of%20cancer>.
- Yayu Setiani, Unang Unang, Betty Rofatin. (2021). Penentuan komoditas Unggulan Sub Sektor Tanaman Pangan dan Hortikultura di Setiap Kecamatan Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Agristan*, Vol 3. No 2.