

Sosialisasi dan Edukasi Gemar Makan Buah Anak Usia Dini di Padukuhan Grogol X, Parangtritis, Bantul, Yogyakarta

Socialization and Education on Fruit Consumption in Early Childhood in Bantul, Yogyakarta

Muhammad Parikesit Wisnubroto^{1*}

^{1*} Program Studi Agroekoteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Andalas

e-mail korespondensi: muhammadparikesit@agr.unand.ac.id

Abstract

Fruit consumption for PAUD (Early Childhood Education and Development/ECED) children plays a major role and is a determining factor in ensuring optimal health and development. Fruits contain a lot of fiber and vitamins that serve as antioxidants which can help to prevent various health issues caused by free radicals. The level of fruit consumption in early childhood is still relatively low due to various factors, one of which is the lack of knowledge about the importance of fruit for children's growth and development. This service and empowerment activity aims to educate the importance of fruit for health through the Fruit Eating Movement for PAUD/ECED children in Padukuhan Grogol X, Parangtritis, Bantul, Yogyakarta. The delivery of education is done through socialization methods and hands-on practice by distributing several types of fruit to children. During the socialization, the children seemed enthusiastic about getting to know various types of fruit. Some children were seen asking simple questions about a type of fruit. From the results of direct practice, it can be seen that many early childhood children eat the fruits that are distributed. Through this activity, overall, it can increase early childhood insight into the taste of fruits and be able to encourage children's willingness to eat fruits.

Keywords: children, community service, education, fruit, socialization

Abstrak

Asupan buah bagi anak usia PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) memiliki peran besar dan menjadi faktor penentu dalam memastikan kesehatan dan perkembangan optimal. Buah-buahan mengandung banyak serat dan berbagai vitamin serta mineral yang berfungsi sebagai antioksidan dan penangkal senyawa radikal bebas dalam tubuh. Tingkat konsumsi buah pada anak usia dini masih tergolong rendah karena berbagai faktor salah satunya kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya buah bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan pengabdian dan pemberdayaan ini ditujukan untuk mengedukasi pentingnya buah bagi kesehatan melalui Gerakan Gemar Makan Buah bagi anak-anak PAUD di Padukuhan Grogol X, Parangtritis, Bantul, Yogyakarta. Penyampaian edukasi dilakukan melalui metode sosialisasi serta praktik langsung dengan membagikan beberapa jenis buah kepada anak-anak. Selama sosialisasi berlangsung, anak-anak tampak antusias mengenal berbagai jenis buah. Beberapa anak terlihat mengajukan pertanyaan sederhana mengenai suatu jenis buah. Dari hasil praktik langsung terlihat banyak anak usia dini yang memakan buah-buahan yang dibagikan dengan lahap. Melalui kegiatan ini secara keseluruhan dapat meningkatkan wawasan anak usia dini mengenai rasa buah-buahan serta mampu mendorong kemauan anak untuk memakan buah-buahan.

Kata kunci: anak-anak, buah, edukasi, pengabdian masyarakat, sosialisasi

1. PENDAHULUAN

Pilar pertama dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa ialah mengupayakan kesehatan masyarakat, salah satunya menerapkan program makanan sehat dan bergizi bagi anak-anak. Di Indonesia, tingkat konsumsi sayuran maupun buah-buahan masih tergolong rendah. Buah dan sayur merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat pada buah-buahan berperan sebagai

antioksidan yang menangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sementara kandungan serat berfungsi untuk memperlancar saluran pencernaan dan dapat menghambat pertumbuhan sel kanker usus besar. Oleh sebab itu, konsumsi buah-buahan merupakan salah satu syarat dalam pemenuhan gizi seimbang pada semua golongan usia (Wulansari & Chandra, 2019), termasuk pada anak usia dini. Akan tetapi, data terakhir Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 menyebutkan bahwa rerata konsumsi masyarakat Indonesia terhadap buah-buahan hanya sebesar 81,14 gram/kapita/hari. Angka tersebut dianggap hanya mencukupi 54,90% dari batas minimal angka kecukupan gizi harian yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO). Anak-anak cenderung sulit untuk menerima rasa dari buah-buahan yang baru dicoba untuk dimakan. Hal ini menjadi salah satu kendala dalam memenuhi kebutuhan gizi. Permasalahan kesehatan dan gizi anak-anak di Indonesia diantaranya sejumlah 3,8% balita usia 0 – 4 tahun mengalami gizi buruk, 14% mengalami gizi kurang dan 1,8% dalam kondisi gizi lebih (Romadona & Rudyanto, 2022).

Berdasarkan hasil Riskedas pada 2018 menunjukkan hasil bahwa status gizi obesitas meningkat yang disebabkan oleh kekurangan konsumsi sayur maupun buah serta kurangnya melakukan aktivitas fisik, namun berlebihan dalam mengonsumsi makanan dan minuman berenergi, lemak jenuh, gula dan garam. Dari hasil tersebut beberapa ahli juga menambahkan bahwa 1 dari 4 anak-anak mengalami gejala anemia. Dari hal ini mengindikasikan pentingnya pengetahuan dan pendidikan gizi sejak dini, terutama bagi anak-anak usia dini, sehingga mereka mampu mengenal buah-buahan yang penting bagi kesehatan tubuh (Kusmiyati et al., 2022). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita (anak usia dini) dan usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur 300 – 400 gram per orang per hari, sehingga dicapai kebutuhan gizi yang seimbang dalam tubuh.

Di Indonesia, sumber buah-buahan sangat melimpah, namun terkadang masyarakat cenderung memilih untuk mengonsumsi buah impor dibanding lokal. Kondisi permasalahan kurangnya konsumsi buah terhadap anak usia dini berkaitan erat dengan faktor orang tua. Anak-anak lebih sering berada di lingkungan rumah, sehingga menu atau buah-buahan yang dikonsumsi bergantung yang tersedia di dalam rumah (Hermawan et al., 2019). Peran orang tua sangat penting dalam hal memperkenalkan jenis dan rasa buah-buahan kepada anak, sehingga meningkatkan nafsu makan anak terhadap buah-buahan. Perilaku orang tua yang cenderung memilih buah-buahan impor berdampak pada anak tidak mengenal buah-buahan lokal yang murah dan melimpah, sehingga anak menjadi tidak menyukai buah tersebut. Beragam jenis buah dapat ditemukan dengan variasi warna, rasa maupun kandungan nutrisi di dalamnya (Kusmiyati et al., 2022). Alasan lain anak-anak tidak menyukai buah ialah orang tua yang kurang terampil dalam penyajian makanan, terutama sayur dan buah. Demi kemudahan dan kepraktisan dalam penyajian makanan, umumnya makanan yang terjadi hampir sama setiap harinya (Mahmudah & Yuliati, 2021). Hal ini memberikan kesan bosan terhadap anak.

Data kesehatan dunia menginformasikan bahwa kurangnya konsumsi buah merupakan penyebab risiko ke-10 tertinggi angka kematian di dunia. Peningkatan konsumsi buah dan sayur hingga 600 gram/hari akan mengurangi beban penyakit di seluruh dunia sebesar 1,8%, penyakit jantung 31%, stroke 19% dan penyakit lainnya. Selain itu, dengan mengonsumsi buah dapat mengurangi risiko defisiensi zat gizi mikro dan serangan penyakit tidak menular. Bagi anak-anak usia dini, konsumsi buah dapat menurunkan risiko kesulitan buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Mahmudah & Yuliati, 2021). Secara kesehatan, pengenalan buah-buahan kepada anak dapat dilakukan saat anak menginjak periode sensitif yaitu usia 4-6 bulan, karena pada usia tersebut anak lebih mudah untuk menerima makanan baru. Asupan buah-buahan akan menjadi lebih bervariasi pada 2 tahun pertama yang akan memberikan nilai korelasi positif pada tahun-tahun berikutnya (Damayanti et al., 2018).

Hal tersebut mengindikasikan bahwa buah-buahan sangat penting proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu dikenalkan sejak usia dini. Oleh sebab itu, dilakukan kegiatan pengabdian ini dengan tema pokok mengajak anak usia dini agar mau mengenal dan memakan buah-buahan melalui kegiatan sosialisasi gemar makan buah. Melalui kegiatan ini diharapkan anak-anak

semakin mengenal berbagai macam rasa buah-buahan serta menggugah selera makan mereka terhadap buah-buahan. Di samping itu, melalui kegiatan ini diharapkan para orang tua menyadari akan pentingnya asupan buah terhadap anak-anak dan selalu memperkenalkan jenis serta rasa buah-buahan agar anak semakin gemar buah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dan pendampingan masyarakat di laksanakan di Padukuhan Grogol X, Kelurahan Parangtritis, Kecamatan Kretek, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan tersebut diadakan pada Maret hingga April 2017. Topik yang diambil pada pengabdian ini berkaitan dengan transfer ilmu dan edukasi pentingnya makan buah bagi anak-anak usia dini melalui Gerakan Gemar Makan Buah. Adapun peralatan dan bahan-bahan yang diperlukan untuk mendukung berlangsungnya kegiatan tersebut meliputi alat tulis, proyektor, laptop, pengeras suara dan beberapa jenis buah seperti semangka, apel, jeruk yang telah dikemas dan siap saji. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini dibedakan menjadi:

Focus Group Discussion (FGD) atau Pengadaan Kelompok Diskusi Terarah

Pada tahap ini dilakukan pembentukan kelompok-kelompok kecil (Wisnubroto, 2023) terdiri dari beberapa anak. Masing-masing kelompok dipandu oleh satu pengajar atau tim pengabdian Universitas Andalas. Diskusi ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lebih banyak mengenai jenis buah yang disukai, frekuensi konsumsi buah dengan alasannya, serta jenis buah yang paling sering dimakan atau dikonsumsi. Data tersebut akan dianalisis dan dipelajari lebih lanjut, sehingga diperoleh kesimpulan umum mengenai alasan anak PAUD belum gemar makan buah.

Sosialisasi dan Edukasi Gemar Makan Buah

Materi disampaikan melalui metode ceramah dan mentransfer ilmu (Mudatsir & Sumarni, 2023) mengenai pentingnya konsumsi buah bagi anak-anak. Isi dari materi yang disampaikan lebih banyak berupa gambar-gambar yang menarik perhatian anak-anak PAUD. Setelah semua materi tersampaikan, dilanjutkan pada sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahapan ini, anak-anak bebas mengajukan berbagai pertanyaan berkaitan dengan konsumsi buah. Tahapan selanjutnya ialah praktik langsung konsumsi buah. Beberapa buah kemasan yang telah dipersiapkan dibagikan ke masing-masing anak untuk kemudian dimakan.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui hasil dan progres dari pelaksanaan pengabdian yang telah direncanakan. Indikator dari evaluasi ini ialah tingkat pemahaman dan kelahapan memakan buah yang dibagikan kepada anak-anak PAUD. Evaluasi juga dilakukan terhadap jalannya kegiatan serta dampak dari adanya pengabdian tersebut (Mudatsir & Sumarni, 2023), sehingga dapat dilakukan perbaikan terhadap program-program berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dan pendampingan masyarakat merupakan suatu upaya untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendampingan kepada suatu masyarakat tertentu agar dicapai kesejahteraan masyarakat. Pada Maret hingga April 2017 penulis telah melaksanakan pengabdian di PAUD Padukuhan Grogol X, Kretek, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan ini dilandasi oleh masih rendahnya informasi dan pengetahuan terkait pentingnya buah-buahan bagi anak usia dini di PAUD Grogol X. Selama melaksanakan kegiatan tersebut, penulis dibantu oleh rekan-rekan pengabdian melaksanakan sosialisasi kepada anak-anak usia dini melalui Gerakan Gemar Makan Buah. PAUD

merupakan salah satu tahapan pendidikan yang tidak dapat diabaikan karena ikut menentukan perkembangan dan keberhasilan anak di masa mendatang. Secara keseluruhan PAUD Grogol X telah menjalankan sistem pembelajaran yang sesuai dengan kaidah dan kurikulum yang ditetapkan. Selain metode pembelajaran yang tepat, perlu diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang mengingat anak usia dini masih dalam masa aktif pertumbuhan yang ikut menentukan kecerdasan anak. Sosialisasi Gerakan Gemar Makan Buah dilakukan dengan metode ceramah guna penyampaian materi pentingnya makan buah yang dilakukan oleh pembicara serta pihak penulis.

Selama sosialisasi berlangsung, anak-anak tampak semangat dan antusias mendengarkan apa yang disampaikan oleh pemateri. Mereka terlihat senang mendapatkan ilmu dan pengetahuan baru terkait buah-buahan. Materi yang disampaikan juga dilengkapi dengan gambar-gambar pendukung yang membuat anak-anak lebih mudah mengenali jenis-jenis buah. Di samping itu, pemateri menyampaikan materinya dengan gaya yang lucu dan unik, sehingga anak-anak tidak cepat bosan. Materi utama yang disampaikan ialah pentingnya konsumsi buah untuk menunjang pertumbuhan dan peningkatan kecerdasan anak. Buah-buahan merupakan hasil tanaman yang di dalamnya mengandung sumber vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan. Zat-zat yang terkandung di dalam buah berperan untuk menghambat proses penuaan, mencegah tumbuhnya sel kanker, serta melancarkan sistem pencernaan. Adapun vitamin dan mineral pada buah berfungsi sebagai sumber antioksidan yang mampu menangkal radikal bebas yang masuk ke dalam tubuh. Kebutuhan vitamin dan mineral bagi tubuh memang relatif kecil dibandingkan zat gizi lainnya, namun keberadaannya tidak dapat tergantikan oleh zat lainnya, sehingga tergolong unsur yang esensial (Dianah et al., 2021).



Gambar 1. Pembagian buah-buahan guna pengenalan buah pada anak PAUD Grogol X serta kegiatan praktik langsung memakan buah dalam Gerakan Gemar Makan Buah

Anak PAUD biasanya mengonsumsi buah-buahan berupa jeruk, pisang, semangka, melon, pepaya, mangga, anggur, apel, dan buah naga. Tingkat konsumsi mereka berbeda-beda bergantung kondisi ekonomi orang tua. Dalam panduan gizi seimbang, disarankan untuk mengonsumsi buah sebanyak 200 gram per hari (atau setara dengan 4 porsi) (A'ini & Alfy, 2023). Anak-anak yang jarang mengonsumsi buah-buahan akan cenderung menunjukkan gejala kekurangan nutrisi, meliputi mata yang tampak kering, gusi berdarah ketika menggosok gigi, mengeluh sakit pada bagian sendi tulang, gerakan refleks yang lambat dan lain sebagainya. Faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi buah

pada anak PAUD ialah pengetahuan, sikap, dan kesukaan. Selain itu terdapat faktor lain terutama kondisi sosial ekonomi keluarga diantaranya tingkat kesejahteraan, ketersediaan buah di rumah, pendidikan dan pengetahuan seorang ibu, serta dukungan keluarga (Hidayati et al., 2017).

Bersamaan dengan kegiatan sosialisasi, penulis beserta seluruh tim pengabdian membagikan buah-buahan yang telah dikemas dalam suatu wadah kepada anak-anak PAUD Grogol X. Dalam satu kemasan berisi setidaknya 3-4 macam jenis buah, diantaranya semangka, jeruk, melon dan mangga. Kemasan tersebut dibagikan satu per satu kepada semua anak didik PAUD Grogol X (Gambar 1.a). Sambil mendengarkan pemaparan materi, anak-anak mencicipi dan memakan buah-buahan tersebut, sehingga anak dapat mengenali dan lebih gemar lagi dalam memakan buah. Secara keseluruhan, anak-anak tampak lahap memakan buah dan sebagian besar menyukai jenis buah yang ada dalam wadah kemasan tersebut. Selama kegiatan ini, anak-anak didampingi oleh orang tua masing-masing (Gambar 1.b). Pihak orang tua siswa juga cukup terlibat aktif dalam diskusi saat sosialisasi atau penyampaian materi berakhir. Mereka antusias untuk mengetahui peran buah dalam tumbuh kembang anak.

Ditinjau secara keseluruhan, kegiatan pengabdian bertema Gerakan Gemar Makan Buah terhadap anak PAUD Grogol X berlangsung efektif dan efisien. Diskusi berjalan secara dua arah dan dinilai optimal dalam mentransfer ilmu pengetahuan terkait buah-buahan. Meskipun demikian, selama pelaksanaan kegiatan terdapat beberapa kendala yang dihadapi. Kendala tersebut diantaranya beberapa anak terlihat tidak memakan salah satu atau dua jenis buah yang dibagikan. Hal itu dikarenakan anak tidak menyukai buah tersebut. Selain itu, beberapa orang tua yang cenderung tidak berupaya atau berusaha untuk memperkenalkan buah kepada anaknya ketika sang anak tidak berkeinginan untuk makan buah yang tidak disukainya. Meninjau fenomena tersebut, penulis berupaya untuk memberikan pendekatan secara personal kepada anak maupun orang tuanya. Penulis memberikan beberapa saran dan arahan terkait pentingnya memakan buah, serta memberikan informasi sumber gizi yang terkandung di dalam buah tersebut. Melalui hal ini penulis berharap agar anak dan orang tua lebih memahami, sehingga anak dapat memperoleh asupan vitamin dan mineral secara seimbang.

Adanya kegiatan Gemar Makan Buah kepada anak-anak PAUD Grogol X memberikan manfaat yang besar bagi mereka. Semula anak tidak begitu mengenal dan menyukai buah. Setelah pemberian materi dan praktik langsung memakan buah, para siswa terlihat senang dan lebih aktif. Tampak beberapa diantaranya yang meminta orang tuanya untuk dibelikan buah sebagaimana yang dibagikan oleh tim pengabdian. Hal tersebut cukup menjadi petunjuk bahwa mereka menyukai buah dan mulai gemar untuk memakan buah-buahan. Hal ini memberikan respons positif bagi keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi anak-anak PAUD Grogol X, sehingga menjadi anak-anak yang sehat dan cerdas.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada PAUD Padukuhan Grogol X bertema Gerakan Gemar Makan Buah telah berhasil dilaksanakan. Anak-anak terlihat antusias dan bersemangat mendengarkan materi yang disampaikan. Aktivitas diskusi dan tanya jawab antara anak-anak PAUD, orang tua murid dan pemateri berlangsung dua arah dan terjalin dengan baik. Anak-anak juga terlihat senang dan lahap ketika memakan buah yang dibagikan. Secara keseluruhan kegiatan ini mampu memberikan dan meningkatkan pengetahuan anak-anak PAUD mengenai berbagai jenis dan rasa buah, serta menambah motivasi anak PAUD untuk mulai menyukai dan mengonsumsi buah-buahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan mendukung, baik secara materiil maupun moril, sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan dapat memberikan manfaat bagi kehidupan masyarakat setempat, terutama bagi anak-anak usia dini di PAUD Padukuhan Grogol X, Kretek, Bantul, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, Z. F., & Alfy, Z. R. (2023). *Pola konsumsi buah dan sayur pada anak PAUD di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur*.
- Damayanti, T., Murbawani, E. A., & Fitrianti, D. Y. (2018). Hubungan usia pengenalan sayur dan buah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah usia 3-5 tahun. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 1–7. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Dianah, R., Rosyidi, M. N., Adhanuraina, A., & Balqis Muda, C. P. (2021). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah Sayur pada Masa Pandemi Covid-19 di SD IT Al-Azhar 2. *Jurnal Abdimas ADPI Sains Dan Teknologi*, 2(3), 24–30. <https://doi.org/10.47841/saintek.v2i3.21>
- Hermawan, N. S. A., Rukmana, N. M., Yunita, L., Kusmiantini, I., Saipul, Latifah, & Suriawan. (2019). Edukasi anak-anak dan pengelola panti tentang pentingnya makan buah dan sayur di Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(1), 6–11. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/>
- Hidayati, D., Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). *Faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar* (Vol. 5). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kusmiyati, Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Khairrudin. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah untuk Menjaga Imunitas Tubuh. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 6–11. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i4.2222>
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2021). Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar. *Jurnal Warta LPM*, 24(1), 11–19. <http://journals.ums.ac.id/index.php/warta>
- Mudatsir, R., & Sumarni. (2023). Pencegahan stunting melalui kegiatan gemar makan sayur dan buah bagi anak usia dini. *Community Development Journal*, 4(2), 3758–3762.
- Romadona, N. F., & Rudiyanto, R. (2022). Pembelajaran kesehatan dan gizi bagi guru taman kanak-kanak: sebuah penelitian gabungan. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6417–6428. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3314>
- Wisnubroto, M. P. (2023). Pemanfaatan Mikroorganisme Lokal Berbasis Bonggol Pisang dalam Upaya Refungsionalisasi Digester Biogas di Padukuhan Grogol IX, Parangtritis, Kretek, Bantul, Yogyakarta. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 949–954. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v7i4.15283>
- Wulansari, A., & Chandra, F. (2019). Pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi anak sekolah di SDN 082/IV Sijenjang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 123–127.