

PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG GERAKAN MAKAN SAYUR DAN BUAH DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO

Tantri Wenny^{1✉}, Dewi Anggraini², Rhenditya³, Siti Rahmadani⁴

Coreponding author: tantrisitanggang2@gmail.com

¹ Jurusan Kebidanan, Universitas Ichsan Satya, Indonesia

² Jurusan Kebidanan, Universitas Ichsan Satya, Indonesia

³ Jurusan Keperawatan, Universitas Ichsan Satya, Indonesia

⁴ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: Received: 25-10-2023, Revised: 30-10-2023, Accepted: 06-11-2023, Available Online: 15-11-2023

Abstrak

Pengetahuan tentang gerakan makan sayur dan buah yang dimiliki oleh anak akan mencerminkan kesadaran anak akan pentingnya manfaat konsumsi sayur dan buah, ketika anak memiliki tingkat pengetahuan yang baik maka akan dapat meningkatkan perilaku mengkonsumsi makan sayur dan buah sehingga terjadi peningkatan sistem kekebalan tubuh yang bertujuan untuk meminimalisir dari berbagai macam penyakit yang ada. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran tentang gerakan makan sayur dan buah yang diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan sasaran dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah video yang merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan tanyangan yang lebih dinamis dan menarik. Pelaksanaan kegiatan di SD Pembangunan Jaya Bintaro, dengan peserta didik terdiri dari 50 orang siswa. Tahap kegiatan diawali dengan evaluasi pengetahuan tentang sayur dan buah, dilanjutkan dengan pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan tentang Gerakan makan sayur dan buah menggunakan media video, kemudian diakhiri dengan pengukuran kembali pengetahuan setelah pemberian edukasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada 50 orang siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro bulan Juni 2023 adalah meningkatnya nilai rata-rata pengetahuan tentang gerakan makan sayur dan buah, dengan kriteria baik 86%. Kesimpulan : Pemanfaatan video sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gerakan makan sayur dan buah pada 50 orang siswa SD Pembangunan Jaya Bintaro.

Kata Kunci : Pengetahuan, sayur dan buah, edukasi, video

INCREASING STUDENT KNOWLEDGE ABOUT THE VEGETABLE AND FRUITS EATING MOVEMENT USING VIDEOS

Abstract

Knowledge of the movement to eat vegetables and fruit that is owned by children will reflect children's awareness of the importance of the benefits of consuming vegetables and fruit. from various kinds of diseases. This community service program aims to increase target knowledge about the movement to eat vegetables and fruit which is expected to increase target interest in consuming vegetables and fruit. The media used in this community service activity is video which is an electronic media that is able to combine audio and visual technology together to produce a more dynamic and interesting challenge. Implementation of activities at SD Pembangunan Jaya Bintaro, with students consisting of 50 students. The activity phase begins with evaluating knowledge about vegetables and fruit, followed by providing education through outreach activities about the movement to eat vegetables and make use of video media, then ends with re-measurement of knowledge after providing education. The results of community service activities for 50 grade 4 students at SD Pembangunan Jaya Bintaro in June 2023 were an increase in the average value of knowledge about the movement to eat vegetables and fruit, with a good criterion of 86%. Conclusion: The use of video is very effective in increasing knowledge about the movement to eat vegetables and fruit among 50 students at SD Pembangunan Jaya Bintaro.

Keywords: Knowledge, vegetables and fruit, education, video

Pendahuluan

Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil dari tahu sebagai bentuk ketika seseorang telah melakukan penginderaan akan suatu objek tertentu melalui proses melihat, mencium, mendengar, meraba, dan merasa. Dan dengan adanya pengetahuan, maka penting untuk membentuk sikap seseorang (Wiwi, 2015). Menurut Wawan dan Dewi (2018) faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah informasi. Informasi merupakan data penting yang dapat memberikan pengetahuan yang berguna atau bermanfaat bagi penerimanya. Informasi diperoleh dari edukasi formal maupun nonformal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya (Tumurang, 2019).

Angka kesakitan pada anak dan remaja di seluruh dunia yang paling sering dilaporkan adalah pada kasus sakit kepala, sakit perut, nyeri muskuloskeletal, dan nyeri di beberapa lokasi lainnya. Kasus tersebut mempengaruhi 20% hingga 35% anak-anak dan remaja di seluruh dunia (Reis et al., 2022). Data Susenas Maret 2021, menunjukkan angka kesakitan anak dan remaja di Indonesia usia 0-17 tahun sebanyak 11,5% dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2023).

Sistem kekebalan tubuh yang lemah menjadi salah satu penyebab anak mudah

terserang penyakit di masa peralihan Covid-19. Dalam upaya peningkatan sistem kekebalan tubuh sebagai pertahanan pertama yang dimiliki oleh anak untuk melawan penyakit di masa peralihan ini, beberapa cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pola hidup sehat yaitu dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, tetap terhidrasi serta memenuhi keseimbangan gizi dalam tubuh dengan mengonsumsi sayur dan buah (Palupi et al., 2021).

Gerakan makan sayur dan buah (Germasura) merupakan suatu gerakan untuk mengajak anak agar dapat memenuhi asupan tubuhnya dengan memberikan informasi tentang besarnya manfaat serta tips dan trik agar anak lebih tertarik untuk makan sayur dan buah setiap hari. Hal ini sejalan dengan program pemerintah yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang berfokus pada 3 (tiga) aktivitas utama, yaitu memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah. Dengan memahami pentingnya makan sayur dan buah diharapkan anak dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang ada (Kemenkes, 2017).

Penelitian tentang Pengaruh tentang Edukasi Gerakan Makan Sayur dan Buah terhadap Pengetahuan Siswa di SD Pembangunan Jaya Bintaro pada tahun 2022 dengan menggunakan video menunjukkan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah menunjukkan tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi memiliki nilai rata-rata tingkat pengetahuan 38,08 dan setelah

dilakukan edukasi terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan menjadi 85,56.

Hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan pada beberapa guru dan murid di SD Pembangunan Jaya Bintaro bahwa pemberian edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah belum menjadi agenda rutin di sekolah. Tinggi angka siswa yang tidak hadir ke sekolah karena sakit menjadi perhatian penting dari pihak sekolah.

Berdasarkan kondisi di lapangan dan hasil penelitian, penulis ingin mengaplikasikan hasil penelitian tentang Pengaruh tentang Edukasi Gerakan Makan Sayur dan Buah terhadap Pengetahuan Siswa tahun 2022 dengan harapan penerapan hasil penelitian pada pengabdian kepada masyarakat dapat menjadi dasar pemikiran dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam bentuk promosi kesehatan atau edukasi dengan menggunakan video sehingga dapat meningkatkan perilaku siswa untuk mengkonsumsi sayur dan buah.

Metode Pelaksanaan

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pada anak usia sekolah kelompok umur antara 9-10 tahun yang masih belum memiliki kesadaran terhadap diri dan kesehatan sehingga butuh perhatian dan bimbingan baik dari guru, orangtua dan tenaga kesehatan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dari tahap persiapan yaitu pengurusan izin dan penjadwalan kegiatan edukasi, dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan dimulai dari pre test,

edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah dengan menggunakan video dan post test serta evaluasi kegiatan. Jumlah soal yang diuji saat pretest dan posttest sebanyak 20 soal dalam bentuk multiple choice, dengan indikator sbb :

- Baik : jika mampu menjawab dengan benar >75% dari 20 soal.
- Cukup : jika mampu menjawab dengan benar 50-75% dari 20 soal.
- Kurang : jika mampu menjawab dengan benar <50% dari 20 soal.

Waktu pengabdian dilakukan pada bulan Februari 2023. Alat yang digunakan diantaranya kuesioner, video, infocus dan proyektor.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa upaya meningkatkan pengetahuan tentang gerakan makan sayur dan buah melalui pemanfaatan video pada anak sekolah yang dilaksanakan langsung di SD Pembangunan Jaya pada bulan Februari 2023, pada siswa kelas 4 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SD Pembangunan Jaya Bintaro Kota Tangerang Selatan

Usia	(f)	(%)
9 tahun	19	76
10 tahun	6	24
Total	25	100

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 9 tahun yaitu sebanyak 19 orang (76%), sedangkan yang berusia 10 tahun sebanyak 6 orang (24%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SD Pembangunan Jaya Bintaro Kota Tangerang Selatan

Jenis Kelamin	(f)	(%)
Laki-laki	12	48
Perempuan	13	52
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 responden (52%), sedangkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 responden (48%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Tentang Gerakan Makan Sayur dan Buah dengan Menggunakan Video pada Siswa Kelas IV SD Pembangunan Jaya.

Penge tahuan	Sebelum		Sesudah		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	13	26%	43	86%	56	56%
Sedang	17	34%	7	14%	24	24%
Buruk	20	40%	0	0%	20	20%
Total	50	100%	50	100%	100	100%

Tabel 3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi mayoritas memiliki pengetahuan dengan kriteria buruk yaitu 40% dan setelah diberikan edukasi mayoritas pengetahuan dengan kriteria baik yaitu 86%.

Usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau dengan kata lain anak sudah memiliki kematangan untuk menerima edukasi di sekolah dasar. Anak pada masa kanak-kanak akhir telah mengalami beberapa tahap perkembangan yang melampaui anak usia pra-sekolah, pada masa ini anak akan mengalami perkembangan kognitif

yang signifikan (Jannah, 2015). Masa usia sekolah juga merupakan periode kritis untuk pembentukan perilaku makan sehat, seperti makan sayur dan buah yang dapat dijadikan suatu kebiasaan diet yang nantinya akan berkembang dan bertahan sampai usia dewasa. Anak akan bersedia makan sayur dan buah jika mereka mengetahui dan paham manfaatnya (Oktavia et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah informasi. Informasi merupakan data penting yang dapat memberikan pengetahuan yang berguna atau bermanfaat bagi penerimanya. Informasi diperoleh dari edukasi formal maupun nonformal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya. Informasi bisa didapatkan dari media (Wicaksana, 2016).

Upaya peningkatan pengetahuan siswa tentang sayur dan buah yang dilakukan dengan menggunakan media video, siswa mengalami peningkatan pengetahuan mengenai sayur dan buah setelah diberikan edukasi dengan menyimak video edukasi animasi. Selain itu, selama proses edukasi berlangsung, peserta sangat antusias menyimak dan mendengarkan penjelasan serta video yang diberikan sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dengan mudah.

Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Tujuan penggunaan media adalah untuk mempermudah sasaran memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Kehadiran media memiliki arti yang sangat penting, sebab ketidakjelasan bahan yang akan disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara (Tumurang, 2019).

Media promosi kesehatan adalah semua sarana dan upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator. Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik untuk membantu dan menerangkan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran. Media bermanfaat menimbulkan minat sasaran, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan pada orang lain, dan memudahkan penyampaian informasi (Astuti, 2019).

Penggunaan media video sebagai media informasi dapat menstimulus penggunaan indra penglihatan dan pendengaran secara bersamaan terhadap video yang diberikan sehingga jika seseorang dapat menerima sebanyak mungkin informasi. Pesan yang disampaikan melalui media video akan menjadi lebih menarik perhatian dan motivasi bagi penonton. Pesan yang disampaikan lebih efisien karena gambar bergerak dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata. Oleh karena itu, dapat mempercepat pemahaman pesan secara lebih komprehensif. Pesan audiovisual lebih efektif karena penyajian secara audiovisual membuat penonton lebih berkonsentrasi (Puspitasari & Aprillia, 2017).



Gambar 1. Proses Penyuluhan dengan Media Video



Gambar 2. Proses Pengisian Kuesioner

Upaya preventif yang dilaksanakan yaitu dengan berkolaborasi dengan para guru agar selalu mengingatkan para siswa untuk mengkonsumsi sayur dan buah sesuai dengan edukasi yang diberikan. Dan juga dengan orangtua, agar dapat menyediakan sayur dan buah sesuai dengan kebutuhan dalam masa tumbuh kembang anak.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan pada Siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro Tahun 2023 diperoleh kesimpulan yakni adanya peningkatan pengetahuan, hal ini terlihat dari hasil pre test dan post test yang telah dilakukan. Disarankan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bisa dilanjutkan dengan topik atau tema yang lain agar siswa mendapatkan informasi yang terkini tentang peningkatan kesehatan sehingga derajat kesehatan bisa lebih ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- Astuti, P. (2019). Perbedaan Efektivitas Promosi Kesehatan Gigi Dan Mulut Menggunakan Media Flash Card Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter 2.pdf>
- Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *International Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 87–98.
- Kemendes. (2017). Warta Germas (Gerakan masyarakat hidup sehat). *Kementrian Kesehatan RI*, Edisi 01.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). *Profil Anak Tahun 2022 INDONESIA*. 75–85.
- Oktavia, A. R., Barokah, F. I., Said, I., & Lestari, D. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Game Busar terhadap Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Murid Kelas 4 dan 5 di SDN 07 Pagi Kebayoran Lama Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 32. <https://doi.org/10.26714/jkmi.17.1.2022.32-37>
- Palupi, K. C., Anjani, P. A., Putri, A. E., & Indonesia, C.-. (2021). *Penuhi Keseimbangan Gizi dengan Daya Tahan Tubuh di Era New Normal*.
- Puspitasari, N., & Aprillia, N. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Wanita Perimenopause. *Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 35–42.
- Reis, F., Palermo, T. M., Acalantis, L., Nogueira, L. C., Meziat-Filho, N., Louw, A., & Ickmans, K. (2022). “A journey to learn about pain”: the development and validation of a comic book about pain neuroscience education for children. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 26(1), 100348. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2021.04.009>
- Tumurang, M. N. (2019). *Promosi Kesehatan / Dr. Marjes N. Tumurang, S.Pd., SKM., M.Kes*. Indomedia Pustaka.
- Wicaksana, A. (2016). Peran Orang Tua Dalam Memberikan Pendidikan Seks Pada Remaja Untuk Mencegah Hubungan Seks Pranikah. <https://medium.com/>, 5. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-n-use-case-a7e576e1b6bf>
- Wiwi, A. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Bullying Pada Siswa Di SD Negeri 01 Ngesrep. *Ilmu Kedokteran*, 24.