INSAN MANDIRI
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
LPPM STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU
ISSN Online : 2962-9845
Volume 1 Nomor 2 Juli-Desember 2022
https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri

Upaya Perbaikan Gizi dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Di SMK Negeri 24 Jakarta

Improvement Nutrition and Prevention of Non-Communicable Diseases Through Fruit and Vegetable Consumption Education for Students at SMK Negeri 24 Jakarta

Annisa Nursita Angesti [1)], Parlin Dwiyana[2*)], Slamet Santoso K.[3*)], Ratih Agustin Prikhatina[4*)], Asyarifa Rizkia Nabila [5*)], Dea Adinda Syahna Mulia [6*)],

[1-6]Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin, DKI Jakarta, Indonesia

*Email Korespondensi : annisanursita@gmail.com

Abstract

Overnutrition and obesity in adolescents are the excessive accumulation of fat that can interfere with health as the emergence of non-communicable diseases. Now, the non communicable disease has started to have cases in their teens. These problems must be broken in the chain in adolescence. One way that is currently being disseminated by the government is the Gerakan Masyarakat with balanced nutrition, including increasing consumption of fruits and vegetables. The content in fruits and vegetables is vitamins, minerals, and fibers that can reduce blood pressure, blood sugar levels, and cholesterol. In addition, fruit and vegetable consumption is also appropriate for weight control. Teenagers are an age group that is strong in digitization, so they are the right group for disseminating balanced nutrition information and eating fruit and vegetable patterns through the internet and social media. Thus, adolescents who are educated on balanced nutrition can become intermediaries for the comprehensive dissemination of information to improve nutrition and prevent non-communicable diseases. This educational activity includes three activities, education, a balanced nutrition menu contest via Instagram, and a simple quiz about consumption of vegetables and fruit. The result of education shows an increase in the average value of knowledge which can be seen from changes in pre-test and post-test scores. Some students took part in a balanced nutrition menu competition via Instagram. Many students were able to correctly answer the fruit and vegetable consumption quiz in a matter of seconds. Educational activities are expected to continue by involving health facilities such as the local community health center and parents with other activities such as cooking demonstrations and training in modifying recipes made from vegetables and fruits

Keywords : Education, Consumption of Fruits and Vegetables

Abstrak

Gizi lebih dan obesitas pada remaja merupakan akumulasi lemak yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kesehatan seperti munculnya penyakit tidak menular. Kini, penyakit tidak menular sudah mulai ada kasusnya pada usia remaja. Permasalahan tersebut harus diputus rantainya pada masa remaja agar tidak berlanjut. Salah satu cara yang kini tengah disebarluaskan oleh pemerintah adalah Gerakan Masyarakat dengan pola gizi seimbang,

diantaranya adalah memperbanyak konsumsi buah dan sayur. Kandungan dalam buah dan sayur yaitu vitamin, mineral dan serat mampu menurunkan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol. Di samping itu, buah dan sayur juga konsumsi yang tepat dalam kontrol berat badan. Remaja adalah kelompok umur yang kuat akan digitalisasi, sehingga remaja merupakan kelompok yang tepat bagi penyebaran informasi gizi seimbang dan pola makan buah sayur melalui internet dan media sosial. Dengan demikian, remaja yang teredukasi gizi seimbang dapat menjadi perantara tersebarnya informasi yang lebih luas ssebagai upaya upaya perbaikan gizi dan pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan edukasi ini meliputi tiga kegiatan yaitu penyuluhan, lomba menu gizi seimbang via Instagram dan kuis sederhana tentang konsumsi sayur dan buah. Hasil penyuluhan terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan yang dapat dilihat dari perubahan nilai pre-test dan post-test. Terdapat siswa yang mengikuti lomba menu gizi seimbang via Instagram. Banyak siswa yang dapat menjawab dengan benar kuis konsumsi sayur dan buah dalam hitungan sepersekian detik. Kegiatan edukasi diharapkan dapat berlanjut dengan melibatkan fasilitas Kesehatan seperti psuskesmas setempat dan orangtua dengan kegiatan lain seperti demo masak dan pelatihan modifikasi resep berbahan dasar sayur dan buah.
Kata Kunci : Edukasi, Konsumsi Buah dan Sayur

PENDAHULUAN

Tren penyakit tidak menular kini mulai berpindah ke arah usia lebih dini. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan prevelensi diabetes melitus, peningkatan kadar kolesterol total, LDL dan hipertensi sudah mulai terlihat pada usia 15-24 tahun. Kecenderungan status gizi (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun selama satu dekade ini pun mengalami kenaikan. Remaja gemuk usia 16-18 tahun menurut hasil Riskesdas 2010 sebanyak 1,4%, sedangkan Riskesdas 2013 sebanyak 7,3% dan kian meningkat pada Riskesdas 2018 yaitu 9,5% (Kemenkes, 2013 dan Kemenkes, 2018).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam menangani masalah gizi remaja yaitu menggalakkan edukasi gizi seimbang. Pesan umum dan khusus gizi seimbang pada remaja yaitu banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Hal ini disebabkan sumber vitamin, mineral dan serat pangan terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Konsumsi sayuran dan buah dalam berbagai penelitian sudah ikut berperan dalam menjaga tekanan darah, kadar gula, profil lemak dan kolesterol yang normal (Kemenkes, 2015). Sayangnya, sebanyak 13,3% remaja usia 15-19 tahun tidak konsumsi buah dan sayur serta sebanyak 67,9% remaja hanya konsumsi 1-2 porsi sehari dalam seminggu, di mana rekomendasi gizi seimbang adalah 5 porsi/hari (Kemenkes, 2018). Edukasi konsumsi buah dan sayur serta pola gizi seimbang harus dilakukan agar remaja sehat pada usianya, sehingga berpeluang besar untuk sehat di masa dewasa dan lebih produktif. Berdasarkan hal ini tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat ingin mengadakan program edukasi konsumsi buah dan sayur serta pola gizi seimbang sebagai upaya perbaikan gizi remaja dan pencegahan penyakit menular pada masa dewasa di SMK Negeri 24 Jakarta.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu siswa/i SMK Negeri 24 Jakarta tentang pola konsumsi buah dan sayur sebagai upaya perbaikan gizi remaja dan mencegah risiko penyakit tidak menular (PTM) di kemudian hari. Di samping itu, kegiatan ini berupaya mengenalkan cara konsumsi sayur dan buah melalui edukasi gizi kuliner nusantara, mancanegara berbahan dasar sayur dan buah sebagai preferensi konsumsi sayur dan buah

INSAN MANDIRI
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
LPPM STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU
ISSN Online : 2962-9845
Volume 1 Nomor 2 Juli-Desember 2022
https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri

METODE PELAKSANAAN

Remaja di wilayah mitra (SMK Negeri 24 Jakarta) merupakan remaja yang membutuhkan edukasi mengenai pola konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang. Remaja sebagai aset masa depan diharapkan memiliki status gizi optimal guna kesehatan dan produktivitas yang lebih baik di masa depan. Remaja juga berpeluang menjadi perantara informasi sekaligus penggerak perubahan perilaku dengan digitalisasi yang melekat pada identitas remaja. Dengan demikian, langkah edukasi pola konsumsi sayur buah dan gizi menjadi penting sebagai bekal remaja untuk perbaikan gizi dan pencegahan penyakit tidak menular di kemudian hari.

Pada tahap persiapan tim pelaksana kegiatan PKM melakukan perizinan kepada wilayah mitra yaitu SMK Negeri 24 Jakarta. Tim terdiri dari 4 dosen prodi Gizi dan 2 mahasiswa S1 Gizi. Setelah tim mendapatkan izin kegiatan, tim mulai menyusun materi edukasi dan media intervensi. Media intervensi yang digunakan ada 3 yaitu slide presntasi (PPT), video animasi dan leaflet. Di samping itu, tim juga membuat lembar penilaian/evaluasi berupa pre-test dan post-test. sebelum pelaksanaan kegiatan, tim juga berkoordinasi dengan guru atau pihak sekolah terkait pelaksanaan kegiatan.

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pola konsumsi buah dan sayur terdiri dari 3 kegiatan yaitu penyuluhan konsumsi buah dan sayur, lomba menu gizi seimbang melalui upload foto Instgram serta kuis pola konsumsi buah sayur. Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2022. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini adalah tren konsumsi buah dan sayur pada remaja, manfaat konsumsi buah dan sayur, pola makan gizi seimbang, kuliner nusantara dan internasional berbahan dasar buah dan sayur serta tips konsumsi buah dan sayur dengan mudah dan menyenangkan bagi remaja. Evaluasi kegiatan ini berupa penilaian pre-test (sebelum penyuluhan) dan post-test (setelah penyuluhan). Media yang digunakan slide presntasi (PPT), video animasi dan leaflet.

Kegiatan PKM yang kedua adalah lomba menu gizi seimbang via Instagram yang bertujuan mengukur kemampuan remaja dalam penerapan gizi seimbang dan konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Remaja diberikan waktu satu minggu untuk upload foto menu makanan gizi seimbang yang dikonsumsi dengan mencantumkan hashtag #remajagiziseimbang #prodigiziumht. Selanjutnya kuis gizi seimbang dan pola konsumsi sayur buah adalah kegiatan berupa kuis sederhana dengan menggunakan media *What'sApp Group*. Remaja yang mengikuti penyuluhan dimasukkan ke dalam satu grup *What'sApp*. Pertanyaan yang diajukan berkaitan materi yang diberikan saat penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan satu minggu setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan adalah siswa-siswi kelas XI tata boga sebanyak 2 kelas. Total peserta yang ikut dalam kegiatan adalah 60 siswa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

masyarakat di SMK Negeri 24 Jakarta disambut dengan baik oleh pihak sekolah dan guru sebab materi yang akan disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi sehingga harapannya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu, pengetahuan gizi yang diperoleh dapat menunjang dan meningkatkan kualitas gizi makanan yang dimasak oleh siswa jurusan tata boga. Kegiatan dibagi menjadi 2 sesi karena ruangan yang disediakan hanya cukup menampung sekitar 20-30 siswa. Hal tersebut diksrenakan jumlah siswa yang dibatasi oleh pihak sekolah terkait peraturan protokol kesehatan yakni tidak boleh berkerumun.

Berdasarkan tabel 1 terdapat 5 siswa (8,3%) yang berjenis kelamin laki-laki, sedangkan jumlah siswa perempuan mendominasi yaitu 55 siswa (91,7%). Sebanyak 57 siswa berusia 17 tahun (95%) dan sisanya 3 siswa berusia 16 tahun (5%).

Tabel 1 Karakteristik Siswa Peserta PKM SMK Negeri 24 Jakarta

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	55	91,7
Laki-laki	5	8,3
Usia		
16 tahun	3	5
17 tahun	57	95

Berdasarkan tabel 2 diperoleh nilai rata-rata pre-test 6,58 dan nilai post-test 7,95 sehingga ada peningkatan sebesar 1,37 poin. Pada saat pelaksanaan post-test, siswa dilarang membuka lembar leaflet yang sudah diberikan. Pengawasan kegiatan post-test dibantu oleh mahasiswa. Berikut adalah tabel rata-rata nilai pre-test dan post-test.

Tabel 2 Nilai Pre-test dan Post-test Siswa Peserta PKM SMK Negeri 24 Jakarta

Hasil Intervensi	Rata-rata	
	Pre-test	Post-test
Nilai skor	6,58	7,95

Berdasarkan hasil evaluasi dari masing-masing pertanyaan ada beberapa pertanyaan yang mengalami kenaikan jawaban benarnya antara pre-test dan post-test, namun terdapat pula pertanyaan yang mengalami penurunan. Terdapat 7 pertanyaan yang mengalami peningkatan jawaban benar, yaitu jumlah minimal konsumsi buah dan sayur (55%), kandungan dalam buah dan sayur (21,67%), porsi sayuran (40%) dan buah (25%) sesuai anjuran, modifikasi menu sayur asal nusantara (5%), jumlah porsi buah dan sayur dalam isi piringku (3,34%), dan jenis sayuran yang dapat langsung dimakan (1,67%). Berikut adalah tabel distribusi jawaban benar pada pertanyaan pre-test dan post-test.

Tabel 3 Distribusi Jawaban Benar Evaluasi Hasil Pre-test dan Post-test Siswa Peserta PKM SMK Negeri 24 Jakarta

No	Pertanyaan	% Jawaban benar	
		Pre-test	Post-test
1	Jumlah minimal konsumsi sayur dan buah	33,33	88,33
2	Manfaat konsumsi sayur dan buah	100	98,33

INSAN MANDIRI
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
LPPM STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU
ISSN Online : 2962-9845
Volume 1 Nomor 2 Juli-Desember 2022
https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri

3	Kandungan dalam buah dan sayur	73,33	95,00
4	Fungsi vitamin dan mineral	71,67	68,33
5	Jumlah porsi sayuran dalam isi piringku	46,67	36,67
6	Porsi konsumsi sayuran sesuai anjuran	28,33	68,33
7	Porsi konsumsi buah sesuai anjuran	63,33	88,33
8	Modifikasi menu sayur asal nusantara (lokal)	95,00	100
9	Jumlah porsi buah dan sayur dalam isi piringku	48,33	51,67
10	Jenis sayuran yang dapat langsung di makan	98,33	100

Terdapat tiga pertanyaan pada post-test terlihat menurun jawaban benarnya dibandingkan dengan pre-test yaitu pada pertanyaan manfaat konsumsi buah dan sayur, fungsi vitamin dan mineral, jumlah porsi sayuran dalam isi piringku. Hal tersebut dapat disebabkan ada siswa yang kurang konsentrasi atau terburu-buru saat mengerjakan.

Kegiatan edukasi mengenai pola makan buah dan sayur juga dilakukan serupa di Surakarta yang sama menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan pada siswa setelah mendapat edukasi. Edukasi perlu dilakukan sejak dini agar siswa mengetahui dan menyadari pentingnya gizi bagi kesehatan tubuh serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di samping itu edukasi juga diperlukan agar anggapan sayuran dan buah sebagai sumber serat tidak membosankan melainkan memiliki rasa yang enak dan lezat (Mahmudah dan Yuliati, 2021). Pada kegiatan ini, siswa mendapat edukasi mengenai makanan asal nusantara dan mancanegara yang berbahan dasar sayur dan buah seperti gado-gado, karedok, asinan bogor, lotek, salad sayur, jus buah, salad buah, pop sickle buah, dsb. Materi ini diberikan dengan harapan siswa yang tidak suka buah dan sayur dapat mulai membiasakan dengan rekomendasi menu yang enak dan lezat sehingga menepiskan anggapan makan buah dan sayur itu rasanya tidak enak dan membosankan. Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat juga menyampaikan terdapat sayuran dan buah dapat dimakan secara langsung seperti lalapan dan acar. Sayuran lalapan seperti timun, kol, tomat, selada dsb merupakan jenis sayuran segar yang dapat dimakan langsung tanpa memerlukan penanganan sehingga mudah dan cepat.



Gambar 1. Penyuluhan konsumsi buah dan sayur pada siswa

Secara keseluruhan siswa peserta PKM SMK Negeri 24 Jakarta terlihat tertib saat kegiatan berlangsung. Peserta menyimak dengan penuh perhatian dan antusias saat mulai sesi tanya jawab. Beberapa pertanyaan yang diajukan adalah apa dampak ketika seseorang mengonsumsi air lebih dari 8 gelas atau 2 liter per hari. Pertanyaan tersebut ditanyakan disebabkan adanya salah satu pesan gizi seimbang untuk mengonsumsi air putih 8 gelas per hari dalam slide presentasi. Pertanyaan lainnya adalah seberapa besar dampak keturunan atau gen penyakit tidak menular seperti diabetes melitus menurun dan dapat terjadi pada remaja, apakah dengan konsumsi sayur dan buah serta menerapkan pola hidup sehat dapat mencegah garis keturunan penyakit tidak menular terutama pada remaja. Selanjutnya pertanyaan lainnya, adakah cara lain untuk menanggulangi konstipasi selain konsumsi sayur dan buah karena hal tesebut sudah rutin dilakukan. Berdasarkan beberapa pertanyaan tersebut, menunjukkan siswa sudah mendapat pemahaman tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai cara mencegah penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular terutama pada remaja. Pertanyaan siswa bahkan sudah sampai bentuk aplikasi pada kejadian sehari-hari seperti melakukan refleksi dengan keturunan penyakit diabetes melitus pada keluarganya, penanggulangan konstipasi selain konsumsi rutin buah dan sayur.



Gambar 2. Sesi diskusi dan tanya jawab saat penyuluhan konsumsi buah dan sayur pada siswa

Kegiatan PKM ini menggunakan 3 jenis media intervensi yaitu leaflet, slide presentasi (PPT) dan video animasi. Pada saat pemaparan, ditampilkan slide presentasi dan video animasi. Adapun leaflet diberikan pada setelah sesi tanya jawab.

INSAN MANDIRI
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
LPPM STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU
ISSN Online : 2962-9845
Volume 1 Nomor 2 Juli-Desember 2022
https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri

Pemberian leaflet diikuti dengan pemberian penjelasan terkait dengan isi leaflet. Menurut Silvani dan Kurniasari (2022) hasil penelitian yang dilakukan di Karawang menggunakan metode *quasi experimental* membuktikan media audiovisual memiliki pengaruh dalam peningkatan pengetahuan konsumsi sayur dan buah dalam rangka mencegah penyakit tidak menular pada remaja. Media video animasi dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan imajinasi terhadap materi yang disampaikan sehingga memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap. Azhari dan Fayasari (2020) menambahkan film animasi dalam dunia pendidikan kesehatan dapat menarik perhatian, menghibur, meningkatkan motivasi belajar serta tidak membosankan bagi remaja. Pada penelitian di Pekanbaru oleh Fitriani, Marlina dan Roziana (2019) terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan pentingnya konsumsi buah dan sayur sesudah dilakukan intervensi menggunakan media leaflet, yakni terdapat peningkatan 1,4 poin. Menurut Supardi (2002) penyuluhan metode ceramah diikuti dengan pembagian leaflet kepada sasaran dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan secara bermakna.



Gambar 3. Siswa mengerjakan post-test usai penyuluhan konsumsi sayur dan buah

Pada kegiatan lomba menu gizi seimbang siswa diperbolehkan membuat kreasi makanan dalam bentuk menu apapun yang memuat prinsip gizi seimbang dengan poin utama penilaian adalah jumlah porsi sayuran dan buah adalah 50% atau setengah dari isi piringku. Peserta dalam kegiatan ini diberikan waktu 1 minggu untuk upload foto makanan ke laman Instagram, dan hanya 2 peserta yang ikut dalam kegiatan lomba ini. Kedua siswa menggunakan kentang sebagai makanan pokok, hanya saja beda cara pengolahan. Pada siswa pertama, kentang diolah dengan cara digoreng, sedangkan siswa kedua membuat *mashed potato*. Lauk yang digunakan hanya lauk hewani yaitu siswa pertama menggunakan telur dan daging cincang, sedangkan siswa kedua menggunakan ayam dan keju sebagai tamabahan. Kedua siswa menggunakan sayuran yang sama yaitu brokoli dan wortel. Porsi sayuran belum menunjukkan porsi yang sesuai dengan anjuran, karena jumlahnya sangat sedikit. Adapun buah-buahan

tidak ada dan diganti dengan kacang polong (kacang-kacangan) dan jagung pipil rebus (makanan pokok). Dapat disimpulkan terdapat lauk nabati pada menu yaitu kacang polong dan terdapat dua jenis makanan pokok yaitu kentang dan jagung. Secara keseluruhan jenis makanan dalam isi piringku sudah hampir terpenuhi kecuali buah-buahan, akan tetapi porsi dari masing-masing jenis makanan masih jauh dari kesesuaian isi piringku, terutama porsi buah dan sayur.



Gambar 4. Hasil Lomba Menu Gizi Seimbang via Instagram

Kuis gizi seimbang merupakan kegiatan terakhir yang dilakukan satu minggu setelah kegiatan penyuluhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah evaluasi hasil penyuluhan konumsi buah dan sayur. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk online dengan menggunakan media *What'sApp Group*. Siswa yang hadir dalam kegiatan edukasi dimasukkan ke dalam satu grup *What'sApp*.

Terdapat 3 pertanyaan yang diberikan pada siwa dalam kegiatan ini. Pertanyaan yang diajukan diambil dari materi yang sudah diberikan dalam kegiatan edukasi, yaitu

1. Sebutkan buah yang memiliki kandungan lemak
2. Dalam isi piringku porsi buah lebih banyak dibandingkan sayuran, benar/salah?
3. Apakah nama zat gizi dalam sayuran dan buah-buahan yang berfungsi melancarkan buang air besar?

Respon dan hasil kuis yakni banyak siswa yang dapat menjawab dengan benar dalam hitungan sepersekian detik. Siswa terlihat antusias dan menyimak dengan baik pertanyaan yang diajukan. Beberapa menit sebelum kuis dimulai siswa sudah ramai berkomentar di grup. Siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan paling cepat mendapat hadiah.

INSAN MANDIRI
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
LPPM STIKES TRI MANDIRI SAKTI BENGKULU
ISSN Online : 2962-9845
Volume 1 Nomor 2 Juli-Desember 2022
https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan rangkaian kegiatan edukasi gizi seimbang dan konsumsi buah dan sayur (penyuluhan, lomba menu gizi seimbang via Instagram dan kuis konsumsi buah dan sayur) berjalan dengan baik. Pihak sekolah dan siswa menyambut baik kegiatan ini yakni siswa akntusias dan mengikuti semua kegiatan. Setelah kegiatan penyuluhan terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur yang dapat dilihat dari perubahan hasil pre-test dan post-test. Satu minggu setelah kegiatan penyuluhan siswa mampu menjawab pertanyaan melalui kuis sederhana via *What'sApp Group* dan mengikuti lomba menu gizi seimbang via Instagram.

Saran

Saran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu melibatkan orangtua yang memiliki peran utama dalam penyediaan dan pengawasan pola makan dalam keluarga. Di samping itu, adanya kejasama dengan pihak tenaga atau fasilitas kesehatan seperti puskesmas setempat dapat menambah efek keberlanjutan kegiatan. Bentuk kegiatan dapat diluaskan menjadi demo masak dan pelatihan modifikasi resep nusantara atau internasional dengan berbahan dasar sayur buah

DAFTAR PUSTAKA

Azhari, MA, Fayasari, A. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah. Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal. 55-61.

Fitriani, Yessi marlina, Roziana. 2019. Perbedaan Perbedaan Edukasi/Penyuluhan dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMPdi Pekanbaru. Jurnal Forum Kesehatan. 9(1): 6-11.

Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar: RiSKESDAS 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pemngembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. 2015. Pedoman Gizi Seimbang: Pedoman Teknis bagi Petigas dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Kementerian Kesehatan. 2018. Laporan Nasional KISKESDAS 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pemngembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Mahmudah, Ummi dan Endri Yulianti. 2021. Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah. Jurnal Media Informasi dan Komunikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat. 24(1): 11-19

Program Studi S1 Gizi Angkatan 2018 Universitas MH. Thamrin. 2021. Laporan Penganbilan Data Dasar Perencanaan Program Gizi di Kecamatan Ciracas

Jakarta Timur Tahun 2021. Jakarta: Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin.

Silvani, Inri., Ratih Kurniasari. 2022. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Booklet Dan Video Animasi Tentang Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat. 6(2): 99-105.

Supardi, S. 2002. Pengaruh Metode Ceramah dan Media Leaflet Terhadap Perilaku Pengobatan Sendiri Yang Sesuai Dengan Aturan Untuk Keluhan Demam, Sakit Kepala, Batuk Dan Pilek. Media Litbang Kesehatan. 16(2): 26-32.