NO. ISSN: 2615-2118

Pemanfaatan Buah dan Sayur Sebagai Upaya Antisipasi Konstipasi pada Anak di TK Mekar Siwi Panjen Maguwoharjo, Depok, Sleman

Fery Lusviana Widiany[1*], Yunita Indah Prasetyaningrum[2], Yuni Afriani[3]
[1,2,3]Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
[*]Korespondensi : fery_lusviana@respati.ac.id, HP : 085702024636

ABSTRAK

Asupan gizi yang baik di masa kanak-kanak adalah penting, tidak hanya untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan anak tetapi juga untuk kesehatan jangka panjang. Anak perlu mengonsumsi berbagai makanan bergizi secara teratur, termasuk buah dan sayur. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan kemungkinan kejadian konstipasi. Diperlukan strategi untuk mendukung pengembangan anak-anak dalam hal pemilihan variasi buah dan sayur yang dikonsumsi, yang dapat dilakukanmelalui upaya penyuluhan gizi pada anak-anak khususnya anak yang bersekolah TK (taman kanak-kanak). Selain itu, modifikasi pangan berbahan dasar buah dan sayurdiperlukan untuk meningkatkan selera makan anak, sehingga dapat meningkatkan asupan serat pada anak dalam upaya pencegahan terjadinya konstipasi.

Kata Kunci : Anak; Buah; Konstipasi; Pola makan; Sayur.

ABSTRACT

Good nutrition in childhood is important, not only for health, growth and development of children but also for long-term health. Children need to eat a variety of nutrient-rich foods regularly, including fruits and vegetables. Lack of consumption of fruit and vegetables can increase the likelihood of constipation. A strategy is needed to support the development of children in the selection of variations of fruits and vegetables consumed, which can be done through nutrition counseling efforts in children especially children in kindergarten (kindergarten). In addition, modification of food based on fruits and vegetables is needed to improve children's appetite, so as to increase fiber intake in children in an effort to prevent constipation.

Keywords: *Children; Fruit; Constipation; Dietary habit; Vegetables.*

1. PENDAHULUAN

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak terjadi dengan pesat dan disertasi dengan aktivitas fisik yang cukup tinggi. Oleh karena itu, anak memerlukan asupan zat gizi yang cukup, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.Apabila asupan gizi tidak terpenuhi dengan baik, maka anak akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang akan berdampak pada penurunan kualitas sumber daya manusia (Welasasih dan Wirjatmadi, 2012).Asupan gizi seimbang sangat dibutuhkan di masa kanak-kanak untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan sekaligus mendukung atatus kesehatan jangka panjang. Anak-anak usia TK lebih menyukai makanan ringan atau camilan, tetapi rendah dalam segi kandungan zat gizi. Anak perlu ditawari berbagai makanan kaya gizi secara teratur (McVeagh, 2000). Makanan bergiziharus dikonsumsi anak, termasuk buah dan sayur.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan peningkatan prevalensi konstipasi (Yang *et al.*, 2016). Pedoman diet Amerika tahun 2010 merekomendasikan bahwa anak berusia ≥2 tahun harus makan lebih banyak buah dan sayur untuk menambah asupan gizi, mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, kanker, dan membantu

mengatasi kelebihan berat badan (Departemen Pertanian, Departemen Kesehatan dan Pelayanan Publik Amerika Serikat, 2010).

Anak-anak yang mengkonsumsi berbagai jenis buah dan sayur yang lebih baik memiliki kualitas makanan keseluruhan yang lebih baik. Terlepas dari jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi, kualitas buah dan sayur juga perlu diperhatikan. Sehingga perlu diberikan buah dan sayur yang bervariasi kepada anak-anak. Diperlukan strategi untuk mendukung pengembangan anak-anak dalam hal pemilihan variasi buah dan sayur yang dikonsumsi (Ramsay *et al.*, 2017).

Promosi perilaku pemilihan variasi buah dan sayur pada anak ini memerlukan perhatian pada pendidikan gizi dan strategi pemberian makan anak dari orang tua. Perlu adanya perhatian pada kebijakan dan lingkungan makanan di berbagai sektor, termasuk sekolah, pendidikan anak usia dini, dan rumah, sehingga dapat membantu upaya peningkatan asupan buah dan sayur pada anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan pemanfaatan buah dan sayur sebagai upaya antisipasi konstipasi pada anak di TK Mekar Siwi Panjen Maguwoharjo, Depok, Sleman ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada para siswa mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Diharapkan para siswa dapat menerapkan pola makan yang baik dengan mengonsumsi buah sayur, sehingga dapat mencegah kemungkinan terjadinya konstipasi pada anak.

2. PERMASALAHAN MITRA

TK Mekar Siwi merupakan salah satu TK di Kabupaten Sleman yang memiliki siswa rata-rata berusia balita. Berbagai masalah gizi terjadi pada masing-masing golongan usia, mulai dari bayi, balita, anak usia sekolah, hingga remaja. Salah satu masalah gizi yang sering timbul pada balita adalah konstipasi. Hal itu lebih sering disebabkan karena kurangnya konsumsi buah sayur pada balita. Masalah konstipasi yang sering terjadi tersebut berisiko menurunkan status gizi balita tersebut, sehingga dapat menurunkan imunitas balita dan kemudian berisiko lebih besar untuk terjangkit penyakit infeksi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa di TK Mekar Siwi masih banyak anak yang tidak suka makan sayur dan buah. Salah satu faktor penyebabnya adalah belum pernah ada penyuluhan tentang sayur dan buah di TK Mekar Siwi, sehingga dari pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur serta pemanfaatan buah dan sayur sebagai upaya antisipasi konstipasi pada anak.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Pemanfaatan Buah Sayur dalam Mengantisipasi Kejadian Konstipasi pada Balita di TK Mekar Siwi Panjen Maguwoharjo, Depok, Sleman” dilakukan dengan tujuan untuk memberikan motivasi kepada anak sekolah usia taman kanak-kanak untuk mau mengonsumsi buah dan sayur agar terhindar dari risiko konstipasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 14 Mei 2018 bertempat di TK Mekar Siwi Panjen, Maguwoharjo, Depok, Sleman. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan pemutaran film animasi mengenai pentingnya konsumsi buah sayur, kemudian dilanjutkan diskusi dan tanya jawab.

Pemateri kegiatan adalah tiga orang dosen Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta. Peserta kegiatan sejumlah 35 orang siswa, yang terdiri dari siswa TK A dan TK B. Ketidakhadiran beberapa siswa yang lain karena sakit. Kegiatan dilaksanakan pada pukul 08.00 – 09.30 WIB, dikarenakan keterbatasan waktu sekolah hanya sampai pukul 10.00 WIB.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar (lebih dari 80%) peserta merespon dengan sangat baik materi yang diberikan. Peserta memperhatikan materi yang diberikan. Evaluasi hasil penyuluhan dilakukan berdasarkan proses tanya jawab kepada peserta kegiatan. Semua pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh dapat dijawab oleh peserta kegiatan (100%). Gambar 1 menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti kegiatan diskusi dan tanya jawab saat penyuluhan selesai dilaksanakan.

Peserta yang dapat menjawab pertanyaan memperoleh *reward* berupa botol minum plastik. Selain itu, evaluasi dilaksanakan berdasarkan kehadiran peserta kegiatan. Peserta yang hadir memenuhi jumlah peserta minimal yang ditargetkan oleh pengabdi, yakni melebihi 80% dari total siswa di TK Mekar Siwi Panjen Maguwoharjo.

Gambar 1. Antusias Peserta Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memenuhi target berdasarkan kehadiran peserta, yakni >80% siswa hadir mengikuti kegiatan. Rangkaian kegiatan yang direncanakan sesuai dengan pelaksanaan, sehingga semua materi yang telah disusun dapat tersampaikan dan dapat diterima dengan baik oleh peserta kegiatan.

Luaran yang telah dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan serta motivasi para siswa untuk mau mengonsumsi buah sayur, memperoleh data/informasi mengenai kebiasaan konsumsi buah sayur siswa di TK Mekar Siwi Panjen, serta hasil kegiatan telah dipaparkan kepada pengelola sekolah sebagai informasi untuk menentukan rencana tindak lanjut program.

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro tubuh, yang berperan dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan (Santoso dan Ranti, 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi oleh anak tidak sesuai dengan jumlah standar rekomendasi Kemenkes. Seharusnya, anak usia 3 – 6 tahun mengonsumsi 4 – 5 porsi sayur dan buah perhari. Pemberian buah dan sayur pada anak tersebut sesuai dengan ketersediaan dan selera makan anak (Indira, 2015).Data Riskesdas 2013 menunjukkan konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia 10,7%. Dengan kata lain, sekitar 90% dari seluruh penduduk Indonesia mengonsumsi sayur dan buah dengan jumlah yang masih kurang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Salah satu faktor penyebab rendahnya konsumsi buah sayur pada anak adalah rendahnya pengetahuan anak mengenai buah dan sayur yang menyebabkan konsumsi buah dan sayurnya rendah dan berdampak pada sikap anak terhadap konsumsi buah dan

sayur terkait manfaat yang diperoleh. Beberapa faktor lain yang memengaruhi pilihan makanan diantaranya faktor penentu biologis (rasa lapar, nafsu makan), faktor penentu ekonomi (biaya, pendapatan, dan ketersediaan), faktor penentu fisik (akses, pendidikan, keterampilan, waktu), faktor penentu sosial (budaya, keluarga, teman sebaya, pola makan), faktor penentu psikologis (suasana hati, stres, rasa bersalah), sikap, kepercayaan, dan pengetahuan tentang makanan (Wallace *et al.*, 2019).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar (>80%) peserta (siswa) merespon dengan sangat baik materi yang diberikan. Hal itu terlihat dari hasil evaluasi, para peserta dapat menjawab semua pertanyaan yang diberikan saat tanya jawab terkait materi pentingnya konsumsi buah sayur yang diberikan. Penilaian keberhasilan terhadap kegiatan ini dapat dilihat dari proses penyuluhan yang berlangsung sangat baik. Seluruh peserta memperhatikan dengan baik materi yang disampaikan. Guru wali kelas membantu untuk mengawasi siswa/i sehingga proses penyuluhan berjalan lancar. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan para siswa TK tersebut, dan diharapkan berdampak pada perbaikan pola makan, khususnya konsumsi buah sayur, sehingga dapat mengantisipasi terjadinya masalah gizi konstipasi pada anak.

Sebelum penyuluhan, para siswa tidak mau mengonsumsi semua jenis sayur dan buah. Sayur dan buah yang dikonsumsi masih terbatas dari segi kualitas maupun kuantitasnya, sesuai dengan ketersediaan dan selera makan anak. Setelah diberikan penyuluhan, para siswa dapat lebih memahami variasi buah dan sayur yang dapat dikonsumsi, sehingga diharapkan dapat memperbaiki pola konsumsi buah dan sayur pada anak tersebut, sehingga dapat meminimalkan kejadian masalah gizi anak, termasuk konstipasi.

Upaya peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak salah satunya dapat dilakukan melalui modifikasi makanan berbahan dasar buah dan sayur. Misalnya dengan melakukan modifikasi pembuatan mie basah berbahan buah dan sayur. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pembuatan mie basah dengan penambahan tepung okra hijau dapat meningkatkan kadar serat pangan pada produk mie basah tersebut (Agustiana *et al.*, 2020). Modifikasi pangan berbahan dasar buah dan sayur juga diperlukan untuk meningkatkan selera makan anak, sehingga dapat meningkatkan asupan serat pada anak dalam upaya pencegahan terjadinya konstipasi.

5. KESIMPULAN

Sebagian besar (>80%) siswa merespon dengan sangat baik materi yang diberikan.Proses penyuluhan berlangsung sangat baik, terlihat dari seluruh siswa memperhatikan dengan baik materi yang disampaikan dan guru wali kelas membantu untuk mengawasi siswa/i sehingga proses penyuluhan berjalan lancar.Diperlukan adanya program promotif lebih lanjut untuk menumbuhkan kebiasaan konsumsi buah dansayur, untuk mengantisipasi terjadinya masalah gizi konstipasi pada anak

DAFTAR PUSTAKA :

Agustiana, A., Waluyo, W., Widiany, F.L. 2020. Sifat Organoleptik dan Kadar Serat Pangan Mie Basah dengan Penambahan Tepung Okra Hijau (Abelmuschus esculentum L.). *Jurnal Gizi*, Vol. 9(1):131–141.

Departemen Pertanian, Departemen Kesehatan dan Pelayanan Publik Amerika Serikat. 2010. *Dietary Guidelines for Americans*. Washington DC : U.S. Government Printing Office; 2012. Available at http:// www.health.gov/dietaryguidelines/2010.asp.

Indira IA. 2015. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. Jurnal MKMI : 253-262.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

McVeagh, P. 2000. Eating and Nutritional Problems in Children. *Aust Fam Physician*, Vol.29 (8):735–740.

Ramsay, S.A., Shriver, L.H., Taylor, C.A. 2017. Variety of Fruit and Vegetables is Related to Preschoolers' Overall Diet Quality. *Preventive Medicine Reports*, Vol.5 (2017):112–117.

Santoso, Ranti, A.L. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta.

Wallace, T.C., Bailey, R.L., Blumberg, J.B., BurtonFreeman, B., Chen, C.O., Crowe-White, K.M., Drewnowski, A., Hooshmand, S., Johnson, E., Lewis, R., Murray, R., Shapses, S.A., Wang, D.D. 2019. Fruits, Vegetables, and Health: A Comprehensive Narrative, Umbrella Review of the Science and Recommendations for Enhanced Public Policy to Improve Intake. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. DOI :https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1632258

Welasasih, B.D., Wirjatmadi, R.B. 2012. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita Stunting. *Public Health*, Vol.8(3).

Yang, X., Zhang, M., Zhu, H., Tang, Z., Zhao, D., Li, B., Gabriel, A. 2016. Epidemiological Study: Correlation Between Diet Habits and Constipation Among Elderly in Beijing Region. *World J Gastroenterol*, Vol. 22(39):8806–8811.