



PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN IMMUNITAS BALITA

Mardianti¹, Yuli Farida², Lia Komalasari³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Kebidanan Karawang



Corresponding author

Email : farahfahri@gmail.com

HP: 089502072470

Kata Kunci:

Konsumsi;
Buah;
Sayuran;
Balita;

Keywords:

Consumption;
Fruit;
Vegetable;
Balita;

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS dicanangkan Kementerian kesehatan Republik Indonesia sebagai upaya mengatasi masalah kesehatan. Terdapat 7 langkah penting dari perilaku pola hidup sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan yang berisiko dialami masyarakat di Indonesia. Kampanye makan buah dan sayur yang menjadi bagian dari langkah penting kegiatan GERMAS. Perilaku makan buah dan sayur yang sebaiknya dimulai saat bayi dibawah usia lima tahun (BALITA), Permasalahan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada balita, memberi dampak pada penurunan kekebalan tubuh, sehingga balita rentan terhadap penyakit infeksi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di 2 mitra posyandu wilayah kerja Puskesmas Telagasari . Sebanyak 32 ibu balita dan 8 kader kesehatan terlibat sebagai peserta. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat adalah ceramah dan diskusi serta praktik menyusun menu buah dan sayur dalam daftar menu keluarga. Metode penilaian capaian peningkatan pengetahuan, berdasarkan hasil pre dan post-test, sedangkan penilaian perilaku, dengan monitoring oleh kader kesehatan dalam pembiasaan makan buah dan sayur dalam keluarga dilingkungannya. Pada mitra 1 terdapat peningkatan rerata pengetahuan kader 30% dan ibu balita 25 %. Pada mitra 2 terdapat peningkatan rerata pengetahuan kader 20% dan ibu balita 25%. Kader Kesehatan mampu menjadi motivator penggerak bagi ibu balita dalam pemberian buah dan sayur dalam upaya peningkatan immunitas

ABSTRACT

The Healthy Living Community Movement or GERMAS was launched by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia as an effort to overcome health problems. There are 7 important steps of healthy lifestyle behavior and preventing various health problems that are at risk of being experienced by people in Indonesia. The campaign



to eat fruits and vegetables is part of the important steps of the GERMAS activity. The behavior of eating fruits and vegetables should be started when babies are under five years old (TODLERS), The problem of lack of fruit and vegetable consumption in toddlers has an impact on decreased immunity, so toddlers are susceptible to infectious diseases. Community service activities were carried out in 2 Posyandu partners in the Telagasari Health Center working area. A total of 32 mothers of toddlers and 8 health cadres were involved as participants. The form of community service activities is lectures and discussions as well as the practice of compiling fruit and vegetable menus in the family menu list. The method of assessing the achievement of increased knowledge is based on the results of the pre-and post-test, while the assessment of behavior is through monitoring by health cadres in the habit of eating fruits and vegetables in families in their environment. In partner 1 there was an average increase in knowledge of cadres of 30% and mothers of toddlers of 25%. In partner 2 there was an increase in the average knowledge of cadres by 20% and mothers of toddlers by 25%. Health cadres are able to become motivators for mothers of toddlers in providing fruit and vegetables in an effort to increase immunity

PENDAHULUAN

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan bukti nyata dukungan pemerintah untuk mempercepat dan mensinergikan upaya promotif dan preventif serta meningkatkan produktivitas penduduk juga menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit. Peran lintas sektor dan lintas program sangat diperlukan dalam mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). 7 Langkah penting dalam germas salah satunya adalah permasalahan konsumsi buah dan sayur. Saat ini tidak sedikit orang tua yang mengeluhkan soal anak yang susah makan sayur dan buah, padahal mengkonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan immunitas (kekebalan) tubuh. Seorang Ahli gizi masyarakat dari Institute Pertanian Bogor (IPB), Ali Khomsan menghimbau masyarakat rutin mengkonsumsi buah dan sayur, karena keduanya mampu meningkatkan kekebalan (immunitas) tubuh, utamanya dalam menghadapi Covid 19 pada masa pandemic dan pencegahan penyakit infeksi pada balita. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi buah dan sayur yang kaya akan vitamin C dan zat antioksidan sehingga mampu meningkatkan imunitas

.Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi baduta usia 6-24 bulan dengan nilai signifikansi P 0,00 (Siti R, dkk.2023) dan menurut hasil penelitian Fitriani, dkk terdapat pengaruh frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan perkembangan motorik halus anak dengan nilai P = 0,015 . Permasalahan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada balita akan berdampak pada penurunan kekebalan tubuh balita (immunitas), sehingga balita rentan terhadap penyakit infeksi.

Berdasarkan data laporan rutin subdit ISPA tahun 2018 didapatkan insiden peunomia (per 1000 balita) di Indonesia sebesar 20,06%. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengendalikan penyakit ini yaitu dengan meningkatkan penemuan pneumonia pada balita. Pada tahun 2018 angka kematian akibat pneumonia pada balita sebesar 0,08%. Cakupan penemuan Pneumonia pada balita di Jawa Barat tahun 2018 yaitu sebesar 58,80 %. Upaya meningkatkan pengetahuan ibu balita terhadap pentingnya memberikan asupan buah dan sayur pada balita, diharapkan dapat mencegah munculnya berbagai penyakit pada balita.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 mitra posyandu wilayah kerja Puskesmas Telagasari oleh Tim Dosen Pengabdian Masyarakat Prodi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung. Tujuan utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan memotivasi perilaku kader dan ibu balita dalam konsumsi buah dan sayur dalam keluarga terutama terhadap Balita. Sebanyak 10 kader kesehatan dan 20 ibu balita yang terlibat aktif sebagai peserta. Kegiatan ini dilaksanakan selama bulan November - Desember 2022. Mekanisme kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang bertujuan melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas dan bidan desa serta kader kesehatan serta penentuan subjek ibu balita yang akan dilibatkan dalam kegiatan, kemudian mempersiapkan bahan dan metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan kegiatan, berupa buku saku, leaflet dan materi penyuluhan serta alat bahan yang dibutuhkan. Pelatihan ketrampilan dengan tujuan meningkatkan rasa percaya diri para kader kesehatan dalam memberi motivasi terhadap masyarakat dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari. Dilaksanakan pre dan post test sebelum diberikan penyuluhan terkait manfaat buah dan sayur bagi imunitas balita. Metoda penyuluhan terdiri atas ceramah, simulasi, dan latihan. Sedangkan media pelatihan yang digunakan adalah video, poster-poster, lembar balik, buku pegangan kader, leaflet, LCD dan Laptop. Pelatihan dilaksanakan selama 3 jam efektif/hari yang telah dilaksanakan selama 2 hari. Peserta Pelatihan adalah semua kader posyandu 1 s.d 4, sebanyak 5 orang setiap posyandu dan ibu balita di posyandu mitra 1 dan 2 wilayah kerja Puskesmas Telagasari. Pendampingan kader sebagai bagian dari monitoring dan evaluasi, dilakukan setelah kader menyelesaikan pelatihan.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan bagi masyarakat, sesuai dengan rencana kegiatan yang sudah terjadwal sebelumnya, dan berkoordinasi dengan kader kesehatan terutama dalam melakukan pendampingan. Pelaksanaan diawali dengan pengenalan dan sosialisasi kegiatan serta membuat berbagai kesepakatan dalam kegiatan capaian yang diharapkan.



Gambar 1. *Pemberian materi pemanfaatan buah dan sayur bagi peningkatan imunitas balita*

Penyuluhan tentang manfaat buah dan sayur bagi imunitas balita dilaksanakan pada awal kegiatan. Setelah dilakukan penyuluhan tentang manfaat buah dan sayur sebagai upaya meningkatkan imunitas balita, maka pada mitra I didapatkan kader memiliki pengetahuan baik sebesar 100% dan ibu balita yang berpengetahuan baik sebesar 75%, persentase ini didapatkan berdasarkan hasil pre dan post tes. Sedangkan pada mitra II, didapatkan hasil bahwa kader yang berpengetahuan baik terhadap manfaat buah dan sayur sebagai upaya meningkatkan imunitas balita sebanyak 80% dan ibu balita yang berpengetahuan baik sebanyak 60%. Berdasarkan hasil analisa diatas, perlu pendampingan oleh kader kesehatan untuk mengajarkan ibu balita agar dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi balita. Pelatihan keterampilan kader kesehatan dan ibu balita untuk mampu mengolah buah dan sayur telah didemonstrasikan dengan melibatkan ibu balita dan kader kesehatan dalam teknik pembuatan dan penyajian olahan buah dan sayuran dalam menu keluarga dengan nilai keterampilan dengan hasil observasi 100% pada ibu balita dan kader kesehatan pada kedua mitra.. Monitoring dan evaluasi dilakukan secara konsisten sesuai kesepakatan dengan bantuan enumerator bidan desa sebagai pendamping kader, untuk memotivasi dan pemberdayaan bagi kader kesehatan dan ibu balita dalam mengolah serta memberikan buah dan sayur untuk balita dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya setiap hari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mufida, dkk yang menyatakan bahwa upaya memberikan asupan gizi seimbang yang beragam pada balita, selain dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dapat juga meningkatkan status gizi balita yang cukup rentan mengalami masalah gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program Kemitraan Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang ini telah mampu meningkatkan pengetahuan kader dan ibu balita tentang manfaat buah dan sayur bagi imunitas balita. Kader Kesehatan mampu menjadi motivator penggerak bagi ibu balita dalam pemberian buah dan sayur bagi balita sebagai salah satu upaya peningkatan imunitas. Ibu balita telah mampu

membuat olahan buah dan sayuran yang disukai balita, sehingga balita menyukai asupan buah dan sayur setiap hari. Pendampingan pada ibu balita perlu dilakukan lebih rutin oleh kader kesehatan dan bidan desa, untuk memantau praktik pemberian menu gizi seimbang pada balita mereka sehingga dapat memperbaiki status balita stunting. Kader Kesehatan mampu menjadi motivator penggerak bagi ibu balita dalam pemberian buah dan sayur bagi balita sebagai salah satu upaya peningkatan immunitas. Peningkatan pengetahuan ibu balita tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi balita sebagai upaya meningkatkan immunitas dengan cara memberikan penyuluhan, secara rutin dilakukan pada setiap kegiatan posyandu dan kader mampu untuk menjadi motivator/penggerak bagi ibu balita dalam pemberian buah dan sayur untuk balitanya setiap hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh kader kesehatan dan ibu balita sebagai peserta pelatihan yang telah berpartisipasi aktif. Ucapan terima kasih juga kepada pihak Kelurahan Telagasari dan bidan desa wilayah kerja Puskesmas Telagasari yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Widani Ni Luh. 2019. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desa Taruna Jakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta. Jurnal Patria* ISSN : 2656-5455 Vol. 1 No. 1. hlm 57-59.
- Hidayat, A. A. (2007). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018
- Kementerian Kesehatan RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta. Badan Litbangkes.
- Karta Raharja Ucu, 2020. Manfaat makan buah dan sayur saat pandemic virus corona. *Republika.co.id*. 18 april.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Supartini, Yupi. 2004. Konsep Dasar Keperawatan Anak. Jakarta: EGC.
- Zumrotul Mufidah, . Buah mengkudu (*Morinda Citrifolia*) meningkatkan respon imun mencit (*Mus Musculus*) terhadap infeksi bakteri *staphylococcus aureus*. *Jurnal2. Unusa.ac.id*
- Weise, A. S. (2020). Global Nutrition Targets 2025 Stunting Policy Brief. WHO, Vol. 122, pp. 74–76, 78. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1xx9ks4.30>