



## *Education of the importance of consuming vegetables and fruit for teenagers to maintain stamina at MAN 2 Sleman*

Florentina Kusyanti✉, Sukmawati

Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

✉ [florentina@respati.ac.id](mailto:florentina@respati.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.8085>

### **Abstract**

*Currently, many teenagers in modern times generally do not want to eat vegetables and fruit. They tend to prefer to eat fast food. In fact, eating fast food has a negative impact on the health of the body. Meanwhile, fruits and vegetables contain lots of vitamins, proteins, and fats which are very useful for the body. The purpose of this service is to provide an understanding of the ingredients found in vegetables and fruit, as well as their benefits for the health of adolescents in maintaining body stamina. The method used in the service is the lecture method with presentation techniques, followed by a question-and-answer discussion. The results of the community service activities which were attended by 90 students of MAN 2 Sleman grades X-XII showed that before the activity, many students did not like vegetables, but after receiving the material many said they liked it because they did not know the benefits and the taste was not good. In addition, they will try to eat fruit even if their parents don't peel it and prepare it at the dinner table, especially for young women so that their skin looks fresh.*

**Keywords:** Education; The benefits of vegetables and fruit; Teenager

## **Edukasi manfaat pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi remaja untuk menjaga stamina di MAN 2 Sleman**

### **Abstrak**

Saat ini, remaja di masa modern pada umumnya banyak yang tidak mau mengonsumsi sayuran dan buah. Mereka cenderung lebih senang mengonsumsi makanan instan. Sejatinya, mengonsumsi makanan siap saji dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Sedangkan, buah dan sayur banyak mengandung vitamin, protein, dan lemak yang sangat berguna bagi tubuh. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang kandungan yang terdapat pada sayur dan buah, serta manfaatnya bagi kesehatan remaja dalam menjaga stamina tubuh. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah metode ceramah dengan teknik presentasi, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Hasil kegiatan pengabdian yang diikuti oleh 90 siswa-siswi MAN 2 Sleman kelas X-XII menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, banyak siswa yang tidak menyukai sayur, tetapi setelah mendapatkan materi banyak yang mengatakan suka karena dulu tidak tahu manfaatnya dan rasanya kurang enak. Selain itu, untuk buah akan mencoba makan walaupun orang tua tidak mengupas dan menyiapkan di meja makan, lebih-lebih untuk remaja putri agar kulit tampak segar.

**Kata Kunci:** Edukasi; Manfaat sayur dan buah; Remaja

# 1. Pendahuluan

---

Remaja atau dalam istilah latin '*adolescence*' berarti tumbuh ke arah kematangan. Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10-19 tahun. Remaja adalah masa dimana tanda-tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Tingkat konsumsi buah masyarakat Indonesia juga masih sangat rendah (sekitar 40 kg/kapita/tahun). Standar yang ditetapkan FAO adalah sebesar 60 kg/kapita/tahun. Jika dibandingkan dengan tingkat konsumsi buah penduduk di negara lain, tingkat konsumsi di Indonesia juga masih sangat rendah. Tingkat konsumsi buah masyarakat Eropa dan Amerika mencapai 70 kg/kapita/tahun, bahkan tingkat konsumsi buah masyarakat Jepang mencapai 90 kg/kapita/tahun. Bila dilihat dari lahan negara-negara tersebut lebih terbatas dibanding Indonesia. Dengan demikian masih terbuka peluang untuk mengembangkan produksi buah nasional (Nugraheni, 2018).

Sayur dan buah adalah suatu bahan makanan dari nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Buah banyak mengandung zat gizi yang cukup lengkap yaitu protein, lemak dan karbohidrat, yang jumlah relatif kecil. Sedangkan sayuran sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh. Secara ilmiah dan kesehatan buah dan sayur merupakan vitamin, mineral dan serat, semua ini zat yang sangat berfungsi bagi tubuh sebagai pengatur dalam mencegah terjadinya defisiensi vitamin, mencegah berbagai penyakit (penurunan fungsi mata dan sistem imun), memperlancar BAB serta mencegah munculnya radikal bebas (Murdiati & Amaliah, 2013).

Dalam kegiatan Tanya jawab pada siswa-siswi didapatkan bahwa remaja tidak suka makan sayur dan buah karena banyak airnya, tidak enak rasanya. Banyak kajian yang telah didapatkan dengan pernyataan bahwa konsumsi sayur dan buah sangat berperan dalam menjaga stamina tubuh, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar gula dan mengendalikan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga mampu menurunkan risiko konstipasi, obesitas. Konsumsi sayur dan buah yang cukup sangat bisa berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Kemudian hasil wawancara dengan guru BK dan guru pendamping UKS bahwa siswa-siswi banyak yang tidak menyukai sayur dan buah, ini dapat dilihat saat ada kegiatan di sekolah bila disajikan sayur dan buah banyak yang tidak dimakan, maka sekolah berupaya memberi tahu manfaat sayur dan buah tetapi belum dilakukan, maka MAN melakukan kerja sama dengan UNRIYO untuk penyuluhan sayur dan buah untuk siswa-siswi dari kelas X-XII.

Sayur merupakan makanan yang sangat dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan. Sayur juga mengandung serat yang berguna untuk memperlancar proses defekasi (BAB) bagi tubuh sehingga proses metabolisme dapat tercerna dengan lancar. Warna pada sayur-sayuran memang tidak menarik terutama bagi anak-anak dan remaja. Akan tetapi dengan warna sayur yang tidak menarik perhatian itu menandakan bahwa sayur banyak mengandung vitamin yang berguna untuk pembentukan jaringan tubuh dan memperkuat fungsi organ (Nurjanah & Ihsan, 2013).

Peran orang tua terutama ibu dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak dan remaja yaitu antara lain dengan dukungan dan dorongan dari orang tua (ibu sebagai edukator). Di sini anak menjadi lebih mudah untuk menerima apa yang tidak ia sukai, contohnya dengan mengonsumsi sayur. Pada anak usia sekolah, remaja pastinya lebih

dekat dengan ibu, oleh karena itu peranan ibu menjadi penting untuk menentukan apa yang harus dimakan oleh anak-anak terutama remaja (Rozana et al., 2020).

Konsep dasar gizi seimbang menekankan bahwa untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang membutuhkan lima kelompok zat gizi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan juga tidak kekurangan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, bahan makanan dikelompokkan dalam tiga kelompok (berdasarkan logo gizi seimbang yang berbentuk kerucut/*food guide pyramid*) yaitu 1) sumber zat tenaga: padi-padian, umbi-umbian dan tepung-tepungan, yang digambarkan di dasar kerucut; 2) sumber zat pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan yang digambarkan di bagian tengah kerucut; dan 3) sumber zat pembangun: kacang-kacangan, makanan hewani dan basil olahannya, digambarkan pada bagian atas kerucut (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014).

## 2. Metode

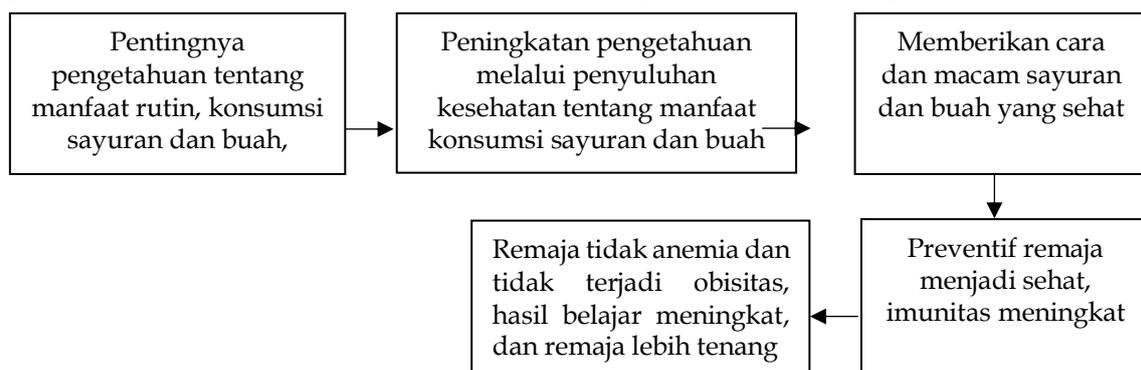
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di MAN 2 Sleman, yang dibuka oleh kepala MAN 2 kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang manfaat sayur dan buah yang diikuti oleh siswa-siswi dari kelas X-XII perwakilan tiap kelas 5 orang dan guru pendamping 10 orang, setelah materi selesai kemudian dilanjutkan dengan Tanya jawab dan konseling bagi siswa-siswi yang tidak suka sayur dan buah.

### 2.1. Identifikasi permasalahan mitra

Masyarakat yang menjadi sasaran dalam program ini adalah para remaja di MAN 2 Maguwoharjo Depok Kab. Sleman. Berdasarkan pengamatan atau observasi remaja putri dan laki-laki di MAN, 20% tampak pucat atau anemia yang belum diketahui penyebabnya. Tetapi dalam banyak hal kejadian terjadinya anemia pada remaja disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang, maka di MAN perlu diberikan edukasi lewat penyuluhan dan konseling (Nasruddin et al., 2021). Berdasarkan survei didapatkan bahwa MAN 2 belum diberikan materi tentang manfaat olah raga atau aktivitas secara rutin, serta konsumsi sayuran dan buah untuk meningkatkan imunitas dan menjaga stamina tubuh remaja,

### 2.2. Metode pelaksanaan

Pengetahuan pentingnya konsumsi sayur dan buah secara rutin sehingga siswa-siswi perlu peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan manfaat konsumsi sayur buah bagi kesehatan serta cara dan macam sayuran dan buah yang sehat sebagai usaha preventif remaja tidak anemia dan obesitas sebagaimana diuraikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode pengabdian

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap. Tahap 1 yaitu tahap persiapan kegiatan yang dilaksanakan tanggal 2 Maret - 1 April 2022 yang bertujuan mengidentifikasi masalah yang di MAN 2 Sleman dan persiapan alat dan bahan edukasi. Tahap 2 yaitu merupakan tahap persiapan pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai 2 September 2022 yang dilaksanakan melalui koordinasi antara Tim pengabdian dengan guru BK, Guru Pendamping UKS, Bagian humas MAN serta kepala sekolah untuk jadwal pelaksanaan agar tidak mengganggu pembelajaran. Tahap 3 yaitu tahap pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 17 September 2022 terkait program penyuluhan, dan edukasi tentang manfaat sayur dan buah bagi tubuh bagi siswa-siswi MAN 2 Sleman ([Gambar 2](#)). Jumlah peserta penyuluhan dan edukasi adalah 4-5 orang perwakilan setiap kelas dengan jumlah totalnya 90 peserta. Kegiatan pertama diawali dengan pembukaan oleh kepala sekolah kemudian dilanjutkan dengan doa pembukaan, lalu siswa-siswi melakukan *pre-test* untuk mengetahui *prior knowledge*. Soal *pre-test* berisi pertanyaan tentang pengetahuan sayur dan buah, kegiatan yang dilakukan dosen dan mahasiswa.

Hasil *pre-test* diberikan sebelum kegiatan dimulai, kemudian dilanjutkan peserta mendapatkan materi penyuluhan tentang manfaat sayur dan buah dan dilanjutkan kegiatan tanya jawab. Saat Tanya jawab banyak siswa-siswi yang bertanya tentang bagaimana caranya agar sayur dan buah menjadi kesukaan remaja karena sayur dan buah banyak yang rasanya tidak enak. Setelah sesi tanya tentang sayur dan buah selesai, kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang NLP dan dilakukan afirmasi, sehingga siswa-siswi tampak segar dan bugar, baru setelah itu dilanjutkan *post test* tentang manfaat sayur dan buah. Rata-rata nilai *pre-test* adalah 69,03, sedangkan rata-rata nilai *post-test* adalah 90,11 dengan selisih 21,08. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang sayur dan buah.



Gambar 2. Kegiatan edukasi dan penyuluhan

Konsumsi sayur dan buah ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Untuk itu diperlukan upaya untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak hanya berupa penyediaan sarana dan prasarana, tetapi juga upaya perubahan sikap dan perilaku masyarakat, melalui sosialisasi penyuluhan dan promosi yang lebih intensif pada masyarakat tentang manfaat dari konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan ([Aswatini, 2008](#)).

Rangkaian kegiatan edukasi dan penyuluhan materi dan pengetahuan siswa-siswi MAN 2 berjalan dengan lancar. Semua peserta dan guru pendamping MAN 2 Sleman mengikuti seluruh kegiatan yang disampaikan oleh tim pemateri dan peserta sangat antusias mengikuti dan menyampaikan pertanyaan serta keluhan yang biasa ditemui di rumah atau dalam keluarga tentang sayur yaitu jenis, cara memasaknya, serta rasa, untuk buah banyak yang menyampaikan bila keluarga jarang menyediakan buah untuk keluarga.

## 4. Kesimpulan

---

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah dapat bermanfaat untuk menjaga stamina tubuh, karena sayur dan buah adalah sumber protein dan vitamin. Kegiatan ini dilaksanakan melalui peningkatan pengetahuan siswa-siswi MAN 2. Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah terbukti sangat efektif dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan peningkatan serta antusiasme peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

## Daftar Pustaka

---

- Aswatini. (2008). Konsumsi Sayur Dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3, 97-120.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2014). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Murdiati, A., & Amaliah. (2013). *Panduan Penyiapan Pangan Sehat untuk Semua*. Kencana Prenadamedia group.
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesi. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357-364.
- Nugraheni, M. (2018). *Pengetahuan Bahan Nabati*. Fakultas Pertanian Universitas Lampung.
- Nurjanah, N., & Ihsan, N. (2013). *Ancaman! Dibalik segarnya buah dan sayur*. Pustaka Bunda.
- Rozana, S., Wulan, D. S. A., & Hayati, R. (2020). *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini (Teori dan Praktik)*. Edu Publisher.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License