



**GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) “AYO  
MAKAN BUAH DAN SAYUR” PADA SISWA SMAN 1  
TELUKJAMBE TIMUR KARAWANG**

**Risma Rahmatunisa, Ratih Kurniasari, Eka Andriani**

Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: [rismarahmatunisa@gmail.com](mailto:rismarahmatunisa@gmail.com)

**ABSTRAK**

Konsumsi buah dan sayur sangat penting bagi kesehatan kita, akan tetapi konsumsi buah dan sayur masih rendah terutama pada anak usia remaja. Siswa SMA adalah kelompok usia yang rentan akan konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan makan mereka akan memberikan pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta pada kesehatan mereka di masa yang akan datang. Siswa SMAN 1 Telukjambe Timur cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji dan jarang mengkonsumsi buah dan sayur. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memotivasi dan meningkatkan kesadaran dan konsumsi buah dan sayur pada para peserta pengabdian. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah metode penyuluhan dengan menggunakan bantuan *food model* dan pembagian kuesioner *pretest* dan *posttest* dengan kategori pengetahuan, kesukaan, dan konsumsi dari 28 siswa SMAN 1 Telukjambe Timur. Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan siswa terhadap buah dan sayur sebesar 80%. Kesukaan terhadap buah 92% positif dan kesukaan terhadap sayur 79% positif. Akan tetapi konsumsi mereka hanya 4% untuk buah dan 25% untuk sayur. Sehingga setelah dilaksanakan kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan konsumsi buah dan sayur pada peserta.

**ABSTRACT**

*Fruits and vegetables consumption are important for our health but its consumption is low especially for teenager. High school student are the vulnerable age group for consumption of fruits and vegetables. Their eating habits will give the impact for their growth, development and health in the future. SMAN 1 Telukjambe students tend to eat fast food and rarely consume fruits and vegetables. The purpose of this activity is to motivate and increase the awareness and consumption of fruits and vegetables of the participants. The method used in this activity was counseling using food model and questionnaire on pretest and posttest with category of knowledge, preference, and consumption of 28 students SMAN 1 Telukjambe Timur. The result of this activity will be descriptive analysis. The result showed that after counseling, students knowledge about fruits and vegetables were increase by amount 80%. Students preference of fruits were 92% positive and students preference of vegetables were 79% positive. But in contrast, their consumption just 4% for fruits and 25% for vegetables. So, it is expected to increased students awareness and students consumption of fruits and vegetables after this activity.*

**KEYWORDS**

Germas, konsumsi, buah, sayur, remaja  
*Germas, Consumption, Fruits, Vegetables, Teenager*

**ARTICLE HISTORY**

Received 21 October 2019  
Revised 25 November 2019  
Accepted 19 December 2019



**CORRESPONDENCE** Risma Rahmatunisa @ [rismarahmatunisa@gmail.com](mailto:rismarahmatunisa@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan adalah bagian yang tak terpisahkan dari manusia. Tanpa kesehatan yang baik, manusia tidak dapat melakukan aktivitasnya secara optimal dan akan mengalami penurunan produktivitas. Pemerintah Indonesia memberikan perhatian lebih terhadap kesehatan, sesuai dengan program Nawacita yaitu meningkatkan produktivitas masyarakat sehingga peningkatan kesehatan merupakan syarat penting untuk mewujudkannya (Karso dan Wibawa, 2017).

Seiring dengan perubahan gaya hidup, saat ini masyarakat terutama usia remaja lebih sering mengonsumsi makanan siap saji, gula tambahan, lemak dengan jumlah berlebihan dan jarang sekali mengonsumsi buah dan sayur. Akibatnya, tubuh menjadi kekurangan nutrisi (serat, mineral, dan vitamin) dan terjadi peningkatan jumlah penderita penyakit tidak menular seperti stroke, jantung, dan diabetes (Dhaneswara, 2016; Nenobanu et al, 2018; Widani, 2019). Padahal, konsumsi dari buah dan sayur merupakan salah satu syarat penting dalam pemenuhan gizi seimbang (Yuliah et al. 2017). Konsumsi dari buah dan sayur yang disarankan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI sebesar 400 gram/kapita/ hari atau 3-5 porsi perhari (Dhaneswara, 2016; Widani, 2019).

Pada tahun 2016 konsumsi dari buah dan sayur pada masyarakat Indonesia mengalami penurunan. Konsumsi dari buah dan sayur masyarakat Indonesia hanya sebesar 43% dari jumlah yang direkomendasikan oleh AKG/FAO (Widani, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi dari buah dan sayur di Indonesia antara lain jenis kelamin, uang jajan, tingkat pendidikan orang tua, pengetahuan mengenai buah dan sayur, kesukaan, kepercayaan diri, dukungan teman sebaya, persepsi citra tubuh, ketersediaan buah dan sayur, serta pengaruh media massa (Oktavia et al. 2019). Usia remaja merupakan usia rentan karena berada pada periode penting pertumbuhan dan perkembangan manusia. Sehingga sangat tepat jika pada usia ini ditanamkan kebiasaan konsumsi dari buah dan sayur (Dhaneswara, 2016).



SMA Negeri 1 Telukjambe Timur Karawang merupakan sekolah SMA yang paling dekat lokasinya dengan kampus Universitas Singaperbangsa Karawang. Menurut pihak sekolah, para siswa cenderung jarang mengonsumsi buah dan sayur dan lebih memilih untuk membeli jajanan yang cenderung kurang sehat saat di sekolah. Pihak sekolah khawatir hal tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dari para siswa di SMA Negeri 1 Telukjambe Timur Karawang. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas): Ayo Makan Buah dan Sayur” untuk memberi pengetahuan lebih dalam mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta untuk memotivasi para siswa untuk konsumsi buah dan sayur.

Permasalahan yang ada adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur pada siswa dan siswi SMA Negeri 1 Telukjambe Timur. Target dan luaran yang dihasilkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran pentingnya mengonsumsi buah dan sayur pada siswa dan siswi SMA Negeri 1 Telukjambe Timur.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (abdimas) ini dilakukan dari bulan Mei - Juli 2019 dan dilaksanakan dengan beberapa tahap. Tahap pertama yakni diskusi dengan pihak sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur di SMA Negeri 1 Telukjambe Timur serta pengajuan ijin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Telukjambe Timur. Tahap kedua adalah penyuluhan pada 28 siswa dan siswi di SMA Negeri 1 Telukjambe Timur dengan media food model dan pembagian kuesioner untuk pretest dan posttest dengan kategori pertanyaan pengetahuan, kesukaan dan konsumsi terhadap buah dan sayur serta diskusi. Kegiatan pengabdian ini dibantu oleh 10 orang Mahasiswa Gizi Universitas Singaperbangsa Karawang (UNSIKA). Data pretest dan posttest kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan Excel.

**HASIL**

Kegiatan Germas ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2019 di SMA Negeri 1 Telukjambe timur dengan diikuti oleh 28 Siswa dan Siswi dari XI IPA 5 SMA Negeri 1 Telukjambe Timur, Karawang. Kegiatan dimulai dengan pretest pengisian kuesioner tentang pengetahuan, kesukaan, dan konsumsi dari buah dan sayur. Pengisian kuesioner dilakukan oleh para siswa selama 10 menit. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dengan pemaparan materi mengenai garis besar vitamin dan mineral serta kandungan dan manfaat konsumsi dari buah dan sayur dengan metode penggunaan food model dengan dibantu oleh mahasiswa Gizi Unsika. Pada saat penyuluhan ini juga dilakukan tanya jawab dan diskusi dengan peserta germas. Setelah pemaparan materi, siswa siswi diminta untuk mengisi posttest pengisian kuesioner.

Pada pengabdian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (64%) dengan usia antara 15-17 tahun. Berdasarkan Tabel 1, mayoritas siswa diberi uang jajan dalam kategori sedang yaitu Rp. 16.000- Rp. 29.000. Hal ini menggambarkan bahwa, para siswa memiliki uang jajan yang cukup untuk membeli buah dan sayur karena tergolong dalam kelompok ekonomi menengah keatas.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Laki-laki	10	36%
Perempuan	18	64%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>
<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
15 tahun	1	4%
16 tahun	26	92%
17 tahun	1	4%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>
<b>Uang Jajan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
≤ Rp. 15.000	5	18%
Rp. 16.000 - Rp. 29.000	16	57%
≥ Rp. 30.000	7	25%
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Penyuluhan yang diberikan berisi materi tentang vitamin dan mineral secara garis besar, pengertian buah dan sayur, kandungan gizi pada buah dan sayur,

manfaat konsumsi dari buah dan sayur, serta akibat kurangnya konsumsi dari buah dan sayur. Hasil pretest dan posttest untuk kategori pengetahuan, 80% pengetahuan siswa siswi mengenai buah baik dan 21% pengetahuan siswa siswi mengenai sayur baik. Hal ini menandakan bahwa siswa sebagian besar sudah memahami pentingnya buah dan sayur bagi tubuh. Pengetahuan para siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah pendidikan orang tua, lembaga pendidikan, dan lembaga agama. Pemahaman dan pengetahuan mengenai buah dan sayur dapat menambah kesadaran para siswa untuk menjalankan perilaku konsumsi dari buah dan sayur (Lathifuddin et al,2018).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah, Mustika, dan Kusumawati (2017), bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan gizi dalam kategori yang baik. Akan tetapi, Widani (2019) menyatakan hal yang berbeda dalam pengabdiannya, bahwa pengetahuan dan sikap dari peserta penyuluhan masih kurang. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur, pendapat yang salah mengenai sayuran sehat harganya pasti mahal dan berwarna hijau.



**Gambar 1. Pemberian *Preetest***





**Gambar 2. Penyuluhan garis besar vitamin dan mineral**

Hasil pretest dan posttest untuk kategori kesukaan, 92% siswa siswi positif menyukai buah dan 79% siswa siswi positif menyukai sayur. Kesukaan terhadap makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rasa, tekstur, dan warna makanan (Rahmah, Mustika, dan Kusumawati, 2017). Rahmah, Mustika, dan Kusumawati (2017) menyatakan bahwa mayoritas responden pada penelitiannya mempunyai kesukaan terhadap buah dan sayur yang baik.

Hasil pretest dan posttest untuk kategori konsumsi, 4% siswa siswi mengkonsumsi buah dengan baik dan 25% siswa siswi mengkonsumsi sayur dengan baik. Hasil pretest dan posttest ini masih sangat rendah. Konsumsi sayur masih lebih tinggi dibanding dengan konsumsi buah. Hal ini bias dikarenakan harga buah yang relatif lebih mahal daripada harga sayur. Hasil pretest dan posttest ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumajaya, Cintari, dan Dewi (2010), bahwa konsumsi sayur (16,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi buah (7,5%) pada responden. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi dari buah dan sayur antara lain faktor ketidaksukaan, pendapatan keluarga, ketersediaan akan buah dan sayur di tingkat

rumah tangga masih rendah, tergantung musim buah, pendidikan orangtua, pengaruh orangtua, pengaruh teman sebaya, keterpaparan media massa, dan rendahnya tingkat pengetahuan gizi (Kusumajaya et al, 2010; Nenobanu et al, 2018; Oktavia et al, 2019). Penyebab lainnya adalah karena buah dan sayur kalah gengsi dengan makan cepat saji yang menjadi tren saat ini. Hal ini berdampak pada rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja. Kepraktisan makanan cepat saji dan harganya yang lebih murah dibandingkan buah dan sayur serta kecenderungan siswa untuk memilih makanan apapun yang tersedia baik di rumah maupun di sekolah juga mempengaruhi konsumsi siswa (Bahria dan Triyanti, 2010).

Pendidikan mengenai gizi sangat penting karena berperan dalam mewujudkan perilaku memilih konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang, maka perilaku konsumsi buah dan sayur juga akan semakin baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, Pendidikan gizi, ketersediaan akan makanan, keterpaparan media baik elektronik maupun non elektronik, dan pendapatan orang tua terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia remaja (Rahmah, Mustika, dan Kusumawati, 2017).



**Gambar 3. Pemaparan Materi Penyuluhan dengan Media Food Model**

Bentuk konsumsi dari buah dan sayur siswa dan siswi SMAN 1 Telukjambe Timur dapat dilihat pada Tabel 2. Bentuk buah yang paling banyak dikonsumsi siswa dan siswi adalah bentuk buah segar (39%) sedangkan untuk sayur paling banyak dikonsumsi adalah dengan ditumis (68%). Hal ini bisa disebabkan karena ketersediaan buah dan sayur di tingkat rumah tangga dan di sekitar sekolah. Orang tua cenderung menyediakan buah dalam keadaan segar dan memasak sayuran dengan cara ditumis,

**Tabel 2. Bentuk Konsumsi peserta pengabdian di SMA Negeri 1 Telukjambe Timur**

No	Bentuk Konsumsi		Persentase (%)
1	<i>Buah</i>	<i>Buah segar</i>	39
2		<i>Jus buah</i>	36
3		<i>Sop buah</i>	18
4		<i>Rujak</i>	3
5		<i>Infused water</i>	0
6	<i>Sayur</i>	<i>Sayur Segar</i>	0
7		<i>Ditumis</i>	68
8		<i>Direbus</i>	29
9		<i>Dikukus</i>	3
10		<i>Dijus</i>	0



**Gambar 4. Pemaparan Materi Penyuluhan dengan Media Food Model oleh mahasiswa gizi UNSIKA**



Pada akhir kegiatan, tim pengabdian membagikan paket buah-buahan kepada para peserta untuk dikonsumsi dan para peserta sangat antusias saat menerima paket buah-buahan tersebut. Peserta lebih memahami pentingnya konsumsi buah dan sayur setelah penyuluhan dilaksanakan.



**Gambar 5. Pemberian *Post-Test***



**Gambar 8. Foto Bersama Pihak SMA Negeri 1 Telukjambe Timur**



## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa 80% pengetahuan siswa siswi mengenai buah baik dan 21% pengetahuan siswa siswi mengenai sayur baik, 92% siswa siswi positif menyukai buah dan 79% siswa siswi positif menyukai sayur. Akan tetapi konsumsi buah dan sayur masih rendah. Hanya 4% siswa siswi mengkonsumsi buah dengan baik dan 25% siswa siswi mengkonsumsi sayur dengan baik. Bentuk buah yang paling banyak dikonsumsi siswa dan siswi adalah bentuk buah segar (39%) sedangkan untuk sayur paling banyak dikonsumsi adalah dengan ditumis (68%). Setelah kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan konsumsi dari buah dan sayur dari para siswa serta dapat mengajak orang sekitar terutama keluarga untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Saran penulis untuk mitra, diharapkan adanya perhatian dari pihak sekolah terhadap para siswa dengan lebih memperhatikan makanan yang dijual di kantin dan disekitar sekolah, memasang poster kandungan dan pentingnya konsumsi buah dan sayur di lokasi strategis di sekolah serta untuk para guru untuk memberikan materi terkait kandungan gizi, manfaat dan akibat kekurangan konsumsi buah dan sayur.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan pihak SMA Negeri 1 Telukjambe Timur Karawang atas kerjasamanya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahria, Triyanti. (2010). Faktor-faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja Di 4 SMA Di Jakarta . Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 4, No. 2, 63-71.
- Dhaneswara DP. (2016). Faktor yang mempengaruhi Niat Makan Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Asrama Universitas Airlangga. Jurnal Promkes. Vol. 4,



No. 1, 34-47.

Karso OS, Wibawa AP. (2017). Research On Government Programs "Healthy Living Community Movement" (Gerimas) In Bali Using Critical. *International Journal of Research - Granthaalayah*, Vol. 5, No. 6, 82-91.

Kusumajaya AAN, Cintari L, Dewi NNA. (2010). Hubungan Faktor Sosial Demografi dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Remaja. *Jurnal Skala Husada*. Vol. 7, No. 1, 93-101.

Lathifuddin M, Nurhayati A, Patriasih R. 2018. Pengetahuan "Buah dan Sayur" Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Siswa SD yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung. *Media pendidikan, Gizi, dan Kuliner*. Vol. 7, No. 1, 45-54.

Nenobanu et al. (2018). Faktor- faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal on Medical Science (IJMS)*. Vol.5, No.1, 95-103.

Oktavia AR, Syafiq A, Setiarini A. (2019). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah- Sayur Pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Raflesia*. Vol.1, No. 1, 33-44.

Rahman BN, Mustika IG, KusumawatiIGA. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol. 6, No. 1, 9-16.

Widani NL. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Jurnal PATRIA*. Vol. 1, No.1, 57-68.

Yuliah, Adam A, Hasyim M. (2017). Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Mamuju Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan MANARANG*. Vol. 3, No. 1, 50-53.