



GERAKAN CINTA SAYUR: EDUKASI GIZI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MINAT KONSUMSI SAYUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI PEKANBARU

Nurlisis^{1*}, Elmia Kursani², Chayri³, Dian⁴

^{1*,2,3,4} Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Email : nurlisis@hangtuah.ac.id

*email koresponden: nurlisis@hangtuah.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v2i2.2758>

Abstract

Low vegetable consumption among school-age children remains a public health concern in Indonesia. Vegetables are essential sources of vitamins, minerals, antioxidants, and dietary fiber that support children's growth and development. This community service activity aimed to improve knowledge and interest in vegetable consumption among elementary school students through the "Gerakan Cinta Sayur" (Love Vegetables Movement) program. The activity was conducted at SDN 109 Pekanbaru in July 2025 using interactive health education methods including posters, group discussion, question-and-answer sessions, educational games, and rewards for active participants. Results showed that 100% of participants reported better understanding of vegetable benefits, 95% were aware of the importance of vegetable consumption for health, and 100% expressed intention to consume vegetables regularly. The Gerakan Cinta Sayur program effectively improved students' knowledge and motivation. School-based nutrition education should be sustained and involve teachers and parents to establish healthy eating behaviors from an early age.

Keywords: Nutrition Education, Vegetable Consumption, School Children, Health Promotion, Balanced Nutrition.

Abstrak

Rendahnya konsumsi sayur pada anak usia sekolah masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Sayur merupakan sumber vitamin, mineral, antioksidan, dan serat yang berperan penting dalam pertumbuhan serta perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan minat konsumsi sayur pada siswa sekolah dasar melalui program Gerakan Cinta Sayur. Kegiatan dilaksanakan di SDN 109 Pekanbaru pada bulan Juli 2025 dengan metode penyuluhan interaktif menggunakan media poster, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, dan pemberian hadiah kepada peserta aktif. Hasil menunjukkan bahwa 100% peserta menyatakan lebih memahami manfaat sayur, 95% mengetahui pentingnya konsumsi sayur bagi kesehatan, dan 100% memiliki niat untuk mengonsumsi sayur secara rutin. Program Gerakan Cinta Sayur terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswa. Edukasi gizi berbasis sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua guna membentuk perilaku makan sehat sejak dini.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Konsumsi Sayur, Anak Sekolah, Promosi Kesehatan, Gizi Seimbang.



1. PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu indikator penting dalam penerapan pola makan sehat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram buah dan sayur per hari untuk mencegah berbagai penyakit kronis serta memenuhi kebutuhan mikronutrien tubuh (WHO, 2023). Namun, konsumsi sayur pada anak usia sekolah di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih tergolong rendah.

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023, sebagian besar anak sekolah belum memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur harian. Kondisi ini menjadi perhatian karena kebiasaan makan yang terbentuk pada masa anak-anak cenderung berlanjut hingga dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Rendahnya konsumsi sayur dapat menyebabkan kekurangan serat, vitamin A, vitamin C, folat, serta berbagai zat gizi mikro yang berperan dalam pertumbuhan dan fungsi kekebalan tubuh (FAO, 2022).

Penelitian Nuraeni et al. (2023) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur pada siswa sekolah dasar hanya sebesar 27,1 gram per hari, jauh di bawah rekomendasi konsumsi sayur harian. Hasil penelitian Anggreny dan Niriyah (2022) juga menemukan bahwa rendahnya konsumsi sayur pada anak dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, pendidikan orang tua, pola asuh makan, serta ketersediaan sayur di rumah.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu sarana strategis untuk membentuk perilaku hidup sehat pada anak. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara interaktif terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi makanan sehat (Rahmawati et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang menarik dan menyenangkan agar anak-anak lebih mengenal manfaat sayur serta termotivasi untuk mengonsumsinya secara rutin.

Program "Gerakan Cinta Sayur" merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan minat siswa sekolah dasar terhadap konsumsi sayur melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan ini diharapkan mampu menjadi langkah awal dalam membangun budaya makan sehat di lingkungan sekolah.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di SDN 109 Pekanbaru. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar yang berjumlah 11 orang. Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahapan, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, pembuatan media poster, penyusunan instrumen evaluasi, dan persiapan sarana pendukung kegiatan.

b. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, permainan edukatif, dan demonstrasi pengenalan berbagai jenis sayuran. Materi yang diberikan meliputi: (1) manfaat konsumsi sayur bagi kesehatan; (2) kandungan gizi pada berbagai jenis sayur; (3) dampak kurang konsumsi sayur; dan (4) cara sederhana meningkatkan konsumsi sayur sehari-hari. Untuk meningkatkan partisipasi peserta, diberikan hadiah kepada siswa yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman dan minat peserta terhadap konsumsi sayur setelah mengikuti kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan mendapat sambutan positif dari pihak sekolah maupun siswa. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, terlihat dari tingginya partisipasi dalam sesi tanya jawab dan diskusi.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan**

Karakteristik	n	%
Usia		
10 tahun	8	72,7
11 tahun	3	27,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	8	72,7
Laki-laki	3	27,3
Total	11	100

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai manfaat konsumsi sayur. Sebanyak 95% peserta mengetahui pentingnya konsumsi sayur untuk kesehatan, 91% mengenal jenis sayuran yang baik untuk kesehatan, dan seluruh peserta (100%) menyatakan lebih memahami manfaat sayur setelah mengikuti kegiatan.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan dan Minat Peserta Setelah Edukasi

No	Indikator Evaluasi	Ya (%)	Tidak (%)
1	Mengetahui pentingnya makan sayur untuk kesehatan	95	5
2	Lebih mengetahui manfaat makan sayur	100	0
3	Mengetahui jenis sayuran yang baik untuk kesehatan	91	9
4	Mengetahui frekuensi konsumsi sayur yang dianjurkan	59	41
5	Mengetahui manfaat sayur bagi tubuh	64	36
6	Mengetahui warna sayuran menunjukkan kandungan gizi berbeda	68	32
7	Bersedia mengikuti kegiatan serupa kembali	95	5
8	Berniat mengonsumsi sayur secara rutin	100	0
9	Bersedia mencoba jenis sayuran baru	86	14
10	Lebih peduli terhadap makanan sehat	100	0
11	Bersedia mengajak teman mengikuti kegiatan serupa	100	0

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan motivasi peserta untuk mengonsumsi sayur. Sebanyak 100% peserta menyatakan berniat mengonsumsi sayur secara rutin setelah kegiatan berlangsung, sedangkan 86% peserta bersedia mencoba jenis sayuran baru yang sebelumnya belum pernah dikonsumsi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis media visual dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif anak sekolah terhadap konsumsi sayur dan buah. Penelitian lain oleh Sari et al. (2021) juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan metode interaktif lebih efektif meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan metode ceramah konvensional.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari penggunaan media edukasi yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, serta keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran. Menurut Notoatmodjo (2022), peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan seseorang.



Walaupun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena belum melakukan pengukuran konsumsi sayur secara langsung sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan dan monitoring perilaku konsumsi sayur dalam jangka waktu yang lebih panjang.

4. KESIMPULAN

Program Gerakan Cinta Sayur berhasil meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswa sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi sayur. Sebagian besar peserta memahami manfaat sayur setelah mengikuti kegiatan dan menunjukkan niat untuk mengonsumsi sayur secara rutin. Program edukasi gizi berbasis sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung pembentukan perilaku makan sehat pada anak usia sekolah. Disarankan agar program serupa dilanjutkan secara berkala dengan melibatkan guru, orang tua, dan pihak sekolah guna memperkuat perilaku konsumsi sayur jangka panjang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN 109 Pekanbaru, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, mahasiswa pelaksana kegiatan, serta seluruh peserta yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anggreny, D., & Niriayah. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 45–53.
- FAO. (2022). *Fruit and Vegetable Consumption for Better Nutrition*. Rome: Food and Agriculture Organization.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni, N., Rachmawati, D., & Hasanah, E. (2023). Gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(1), 25–33.
- Rahmawati, N., Pratiwi, D., & Yuliana, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan konsumsi sayur pada anak sekolah dasar. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 98–106.
- Sari, M., Putri, A., & Wulandari, F. (2021). Efektivitas media edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku konsumsi sayur pada anak sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 175–183.
- UNICEF. (2023). *Improving Children's Diet Through School Nutrition Programmes*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Healthy Diet Fact Sheet*. Geneva: World Health Organization.