

EDUKASI PENTINGNYA MAKAN SAYURAN MELALUI TERAPI BERMAIN

Ketut suryani¹, Maria Tarisia Rini², Bangun Dwi Hardika³,
Novita Elisabeth Daeli⁴, Sri Indaryati⁵

Universitas Katolik Musi Charitas Palembang¹²³⁴⁵

Kata Kunci : Sayur, Terapi Bermain, Anak

Correspondensi Author
tarisia_rini@ukmc.ac.id

Abstrak : Proses tumbuh kembang pada anak memerlukan gizi yang cukup, gizi yang dibutuhkan adalah karbohidrat, vitamin, protein dan dll. Semua kebutuhan gizi itu berada pada makanan salah satunya adalah sayuran, sehingga anak perlu diberikan makan sayur. Dengan kondisi sekarang banyak anak yang tidak mau mengkonsumsi sayuran. Anak-anak lebih senang mengkonsumsi makanan instan. Padahal kandungan sayur sangat diperlukan oleh tubuh anak untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang, sehingga diperlukan edukasi dan pendampingan tentang pentingnya makan sayur dengan cara mengajak anak bermain mengenal sayur mayur yang di butuhkan oleh tubuh. Hasil kegiatan ini didapatkan ada peningkatan pengetahuan dan perilaku konsumsi makan sayur pada anak-anak, sehingga disaran untuk orang tua untuk memberikan makan sayur pada anak

PENDAHULUAN

Anak mempunyai perkembangan dan pertumbuhan yang sangat cepat baik secara fisik, motorik, intelektual dan sosial. Hockenberry, M. J. and Wilson, D. (2015) Pertumbuhan dan perkembangan yang cepat membutuhkan nutrisi yang baik dalam tubuh anak. sehingga masa anak perlu dipenuhi kebutuhan nutrisinya sehingga anak memiliki gizi yang baik. (Potts, N. L. and Mandleco, B. L. 2012). Status gizi merupakan suatu kondisi keseimbangan kebutuhan gizi dari makanan yang dimakan dan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Kebutuhan gizi setiap individu sangat berbeda sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Ada beberapa yang mempengaruhi seperti berat badan, usia, jenis kelamin dan aktivitas Potts, N. L. and Mandleco, B. L. 2012).

Kebutuhan gizi pada masa anak-anak sangat penting untuk menjaga keseimbangan tumbuh kembang anak, sehingga tidak terjadi kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, Anak akan tumbuh menjadi sehat. Banyak dampak yang akan muncul jika anak mengalami kekurangan dan kelebihan gizi salah satunya perkembangan dan pertumbuhan akan mengalami keterlambatan seperti stunting, obesitas, malnutrisi. Anak prasekolah memerlukan berbagai zat gizi pada anak seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan lemak (Penny K. Lukito , 2021)

Banyaknya permasalahan yang dihadapi dalam masa anak salah satunya adalah anak sulit makan sayur. Anak lebih suka makan makanan yang instan seperti mie, pizza dan makan yang lainnya. Sehingga diperlukan suatu intervensi untuk mengatasi masalah tersebut sehingga anak mau makan sayur. Salah satu metode yang bisa digunakan adalah melakukan edukasi tentang pentingnya makan sayur dengan Cara terapi bermain pada anak (Supriyatno, et all. (2021). B

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dapat membuat anak senang, dan mempelajari suatu hal yang baru. Bermain dapat membantu anak untuk dapat mengoptimalkan perkembangan anak. Bermain juga menjadi media terapi yang baik bagi anak-anak bermasalah selain berguna untuk mengembangkan potensi anak. bermain adalah pekerjaan anak yang sangat penting, melalui bermain akan semakin mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik anak, kemampuan kognitifnya melalui kontak dengan dunia nyata dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Bermain adalah cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional dan sosial. Sehingga dengan mengajak bermain mengenal sayur anak akan paham tentang pentingnya makan sayur untuk proses tumbuh kembangnya. (Hockenberry, M. J. and Wilson, D. (2015).

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Alat dan Bahan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam kegiatan ini menggunakan alat dan bahan berupa permainan seperti musik dan bola. Selain itu juga menggunakan bermacam-macam jenis sayuran segar.

Materi Pelatihan

Materi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah mengenalkan pada anak-anak tentang jenis-jenis sayuran, manfaat makan sayur dan untuk dampak dampak yang akan dialami ketika tidak mau makan sayur.

Metode Pengabdian

Proses kegiatan ini dibagi menjadi 2 kegiatan sebagai berikut:

1. Survei tempat kegiatan

Proses awal dilakukan dengan datang kelokasi untuk melihat-lihat fenomena yang ada dilapangan terutama di RT 21. Disana banyak anak-anak yang tidak suka mengkonsumsi sayuran, mereka lebih senang makanan cepat saji seperti mie, sosis, cii dan dll.

2. Proses Edukasi

Kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan spesifikasi sebagai berikut:

- a. Edukasi terkait pada peserta tentang jenis-jenis sayur mayur dan manfaatnya

- b. Demonstrasi pengenalan sayuran dengan Melakukan terapi bermain, dengan cara mengajak anak bermain yang dibagi menjadi berapa kelompok dan dalam proses bermain setiap anak dikenalkan sayur- mayur dan disuruh menyebutkan nama sayur dan manfaatnya

Cara Kerja

Proses kegiatan dilakukan dengan beba6gai tahapan seperti :

1. Pembukaan dan perkenalan TIM PKM
2. Pekenalan dari mitra dan anak-anak
3. Penjelasan proses bermain yang akan dilakukan secara keseluruhan
4. kemudian Membagi kelompok anak-anak menajdi kelpok kecil yag terdiri dari 4/5 anak kemudian fasilitator/tim Pkm yang mendampingi
5. setelah itu proses edukasi dimulai dengan bermain sambil mengenalkan jenis-jenis sayur, manfaat sayur dan dampak tidak makan sayur.
6. Kegiatan terakhir melakukan evaluasi terkait pengenalan sayur mayor tentang pemahaman anak-anak tentang sayur mayor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan dengan berbagai kegiatan terkait edukasi sayur sebagai berikut :

- a. Proses kegiatan yang pertama adalah proses perkenalan dengan semua anak-anak sebelum dilakukan edukasi pengenalan sayur. Proses perkenalan dilakukan dengan mengajak anak-anak untuk bernyanyi sambil menyebutkan nama masing-masing. Awal perkenalan banyak anak yang malu-malu saat diajak berkenalan, tapi lama-lama anak mulai nyaman dan merasa senang. Proses perkenalan diawali dari Tim PKM kemudian dilanjutkan ke anak-anak dengan bergiliran satu persatu diajak untuk bernyanyi sambil menyebutkan nama dan hobi mereka.

Be



Gambar 1. Proses kegiatan perkenalan dengan anak bernyanyi bersama

- b. Proses kedua memperkenalkan sayuran kepada anak-anak dengan cara bermain
- Proses pengenalan diawali dengan menggali minat anak tentang sayur. Banyak anak yang tidak suka makan sayur, selain itu mereka tidak tahu banyak tentang jenis-jenis sayur beserta manfaatnya. Data yang didapatkan sebelum edukasi ada 37,1% anak-anak yang tidak tahu jenis-jenis sayur mayur yang dapat bagus untuk tubuh kita, ada 25,9% anak-anak tahu tentang manfaat sayur dan 37% anak-anak tidak tahu dampak yang akan dialami tidak mengkonsumsi sayuran
 - Setelah itu proses edukasi dimulai sebagai berikut:
 - a. Membuat kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 anak yang di damping oleh fasilitator yang merupakan TIM PKM
 - b. Mengenalkan jenis -jenis sayur yang baik buat tubuh seperti sayur bayam, jagung, kangkung, wortel, brokoli dan kacang Panjang. Proses ini dilakukan dengan menyebutkan sayur tersebut dan menyebutkan manfaat sayur bagi setiap tubuh dan cara mengkonsumsi sayuran tersebut.
 - c. Setelah mengenalkan sayuran kemudian tahap akhir dari edukasi dilakukan bermain dengan menebak sayur mayur dengan memberikan giliran satu persatu pada semua anak untuk mengikuti permainan tersebut.
 - d. Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pemahaman anak-anak tentang makan sayur. Untuk pemahaman tentang jenis-jenis sayur mayur didapatkan sebanyak 66,7% anak mengetahui jenis-jenis sayuran, untuk manfaat makan sayur ada 92,5% anak mengetahui pentingnya makan sayur buat tubuh dan untuk dampak sebanyak 85,1 anak-anak mengerti tentang dampak yang akan dialami ketika tidak mau makan sayur. Didukung oleh artikel Islaeli, Nofitasari² dan Wulandari (2021) terkait edukasi sayur untuk anak-anak didapatkan bahwa ada pengaruh bermain VEM terhadap kebiasaan makan sayur pada anak, setelah diberikan eduki dengan pendekatan bermain Vegetable Eating Motivation prilaku makan sayur anak menajdi baik. Selain itu didukung dari Riry, Berhitu, Juwita, dan Wattimena didapatkan



Gambar 2. Proses Edukasi pengenalan sayuran dengan cara bermain

- c. Tahap akhir dilakukan dengan dokumentasi dan penutup
Proses akhir dilakukan dengan bernyanyi bersama tentang penting makan sayur yang diikuti oleh semua anak-anak dan setelah itu dilakukan foto bersama.



Gambar 3. Foto bersama setelah selesai kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM ini dapat digunakan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan minat anak-anak dalam mengkonsumsi sayuran. Khusus pada anak-anak usia dini, sehingga tumbuh kembang anak tersebut bisa optimal sesuai dengan usia. Kegiatan ini memberikan dampak yang sangat baik pada anak terhadap minat anak dalam mengkonsumsi sayur mayur dalam kehidupan sehari-hari sehingga anak akan lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Potts, N. L. and Mandleco, B. L. (2012) *Pediatric Nursing Caring For Children and Their Families*. United States of America: Delmar.
- Adriana, D. (2019) *Tumbuh Kembang & Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hockenberry, M. J. and Wilson, D. (2015) *Nursing Care of Infants and Children*. Singapore: ELSEVIER.
- Marcdante, K. J. Et al. (2018) *Nelson Ilmu Kesehatan Anak Esensial*. 6Th ed. Singapore : Elsvier
- Supriyatno, et all. 2021. *Gizi Seimbang Dan Kantin/ Jajanan Sehat Di Sekolah Dasar* Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah

Purnamasari Dyah Umiyarni (2018) *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: ANDI.

Yusra Egayanti, et all. 2021. *Pedoman Panganan Jajan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta : Badan Pengawas Obat Dan Makanan RI

Israeli I, Nofitasari,A & Wulandari, S. 2021 Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Din*