

Edukasi tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo

Puji Lestari^{*1}, Kezia Eliau Devina², Anggi Putri Aria Gita³

^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada, Surakarta, Indonesia

³Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada, Surakarta, Indonesia

korespondensi: pujilestari928@gmail.com*

Diterima: 12 Januari Terbit: 02 Februari 2026

Abstract. *The lack of fruit and vegetable consumption in children is one of the problems that still occurs today. Lack of knowledge about the importance of consuming fruits and vegetables as part of a balanced nutritional diet is one of the causes. This can be overcome by providing nutrition education to increase knowledge. The purpose of this study was to increase knowledge about the importance of fruit and vegetable consumption among students at Madrasah Ibtidaiyah, Wonorejo. A total of 52 students became respondents in this activity. This activity began with a pre-test then continued with providing educational materials about the importance of fruits and vegetables through lecture methods, using leaflets and discussion as aids. In addition, a pre-test and post-test were also conducted as a benchmark for the success of the educational activities. The pre-test results showed that the majority had a moderate level of knowledge (75%). After the educational activity, the results while the post-test results of 98.1% showed a high level of knowledge increase to 98%. The results of the analysis using the Wilcoxon test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicates that there is a significant difference between the level of knowledge before and after being given education. The conclusion in this activity is that educational activities are effective in increasing respondents' knowledge.*
Keywords: *fruit and vegetables, nutritional balanced, nutrition knowledge*

Abstrak. *Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak menjadi salah satu permasalahan yang masih terjadi hingga saat ini. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola makan gizi seimbang menjadi salah satu penyebabnya. Hal tersebut dapat ditanggulangi dengan memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah, Wonorejo. Sebanyak 52 siswa menjadi responden dalam kegiatan ini. Kegiatan diawali dengan memberikan pre-test kemudian dilanjutkan dengan materi tentang pentingnya buah dan sayur melalui metode ceramah, menggunakan alat bantu leaflet serta diskusi. Selain itu, juga dilakukan pre-test dan post-test sebagai tolak ukur keberhasilan kegiatan edukasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan dengan tingkat sedang (75%). Setelah kegiatan edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi 98%. Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Kesimpulan dalam kegiatan ini bahwa kegiatan edukasi efektif meningkatkan pengetahuan responden.*

Kata kunci: *buah dan sayur, gizi seimbang, pengetahuan gizi*

Sitasi:

Lestari, P., Denina, K. E., & Gita, A. P. A. (2026). Edukasi tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo. *IMPACT: Journal of Community Service*, 2(1), 1–6.



PENDAHULUAN

Bayi Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang, khususnya usia anak-anak. Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan termasuk mengkonsumsi buah dan sayur (Rachman et al., 2017). Mengkonsumsi buah dan sayur merupakan syarat dalam pemenuhan gizi seimbang serta harus di konsumsi setiap hari atau minimal 5 porsi dalam satu minggu (Rizqia & Yulianti, 2022). Sayangnya, anak sekolah di Indonesia umumnya masih kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, sebanyak 96,7% anak-anak kurang mengkonsumsi buah dan sayur dan di Jawa Tengah terdapat 96,2% anak-anak yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Menurut Pedoman Gizi Seimbang anak sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram dengan atau setara dengan 2,5 porsi (2,5 gelas sayur) setelah dimasak serta 50 gram buah (setara dengan 3 buah pisang).

Pengetahuan merupakan tahap awal untuk menerapkan perubahan sikap dan kesadaran terhadap gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap tersebut dapat dilakukan dengan intervensi melalui edukasi gizi. Anak-anak usia sekolah merupakan kelompok yang dianggap tepat untuk intervensi perbaikan gizi (Siagia, 2024).

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui alasan anak sekolah tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Penelitian Berhenti et al. (2021) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi buah dan sayur adalah ketidaktahuan. Kurangnya pengetahuan dan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan frekuensi untuk mengkonsumsinya. Selain itu, penelitian Rarastiti, (2022) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang seimbang berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur yang berarti, semakin baik pengetahuan seseorang maka semakin tercukupi asupan buah dan sayur.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka diperlukan edukasi dan penyuluhan gizi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk meningkatkan pola makan gizi seimbang pada anak sekolah.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Madrasah Ibtidaiyah Sudirman Wonorejo, Karanganyar, Jawa Tengah. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur khususnya pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi beberapa tahap, yaitu:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan observasi lapangan dan identifikasi masalah dengan pihak sekolah. Tahap ini juga bermaksud untuk perizinan kepada pihak sekolah dan menentukan kapan edukasi akan dilaksanakan. Selain itu, pada tahap ini juga meliputi persiapan materi dan membuat media *leaflet* yang akan digunakan selama edukasi berlangsung.

Tahap Pelaksanaan

Edukasi gizi dilaksanakan di ruang kelas Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo dengan 52 responden dari kelas 5 dan 6. Kegiatan diawali dengan mengisi *pre-test* kuesioner pengetahuan untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi. Selanjutnya, edukasi disampaikan oleh narasumber dari tim pengajar Universitas Kusuma Husada Surakarta menggunakan media *leaflet* bergambar dengan materi meliputi pengertian buah dan sayur, kandungan gizi, manfaat, porsi yang harus dikonsumsi hingga dampak kekurangan buah dan sayur.

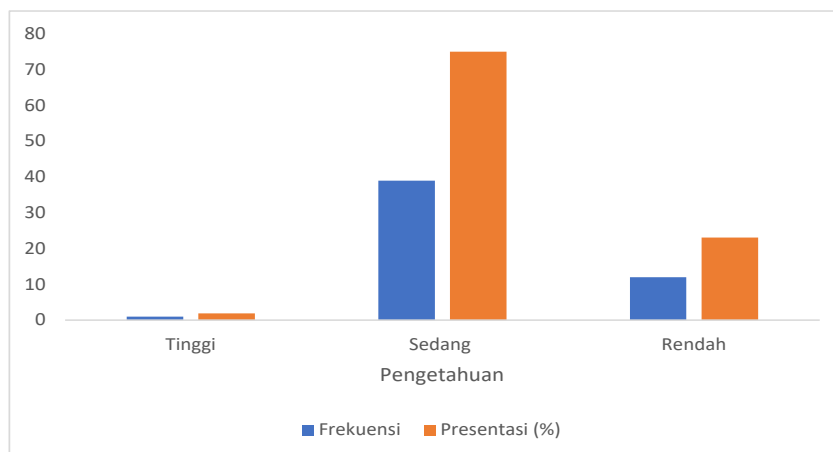
Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan berupa pemberian kuesioner *post-test* dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan responden setelah pemberian edukasi gizi. Peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah edukasi kemudian dianalisis menggunakan SPSS.

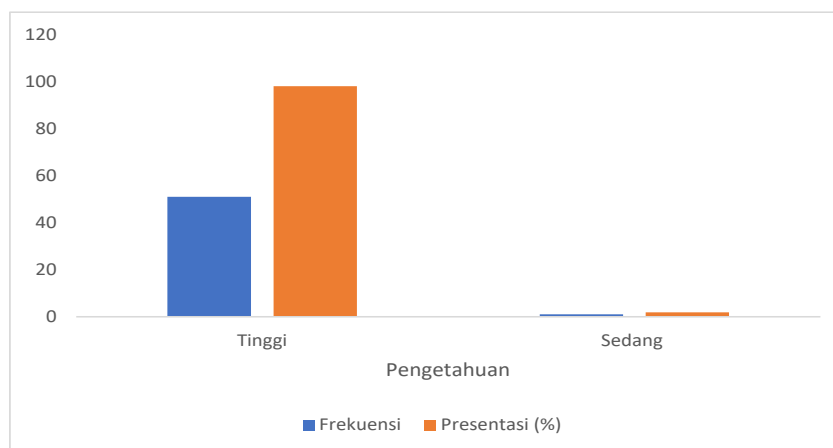
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan Responden

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan sasaran target siswa di Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo kelas 5 dan 6 yang berjumlah 52 responden. Edukasi dimulai dengan memberikan pre-test yang berisi pertanyaan tentang buah dan sayur kemudian dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan menggunakan alat bantu *leaflet* dan power point dalam penyampaian materi. Berikut hasil pengetahuan sebelum dilakukan edukasi (Gambar 1), dan setelah dilakukan edukasi kepada responden (Gambar 2):



Gambar 1. Hasil *pre-test* responden (Data primer, 2025)



Gambar 2. Hasil *post-test* responden (Data primer, 2025)

Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar adalah kurangnya pengetahuan (Hadi & Sembiring, 2023). Hal ini dibuktikan dengan tidak ada responden dengan pengetahuan yang tinggi sebelum edukasi, tetapi setelah diberikan edukasi sebanyak 98,1% responden memiliki pengetahuan dengan kategori tinggi. Selain itu, faktor lingkungan seperti pendidikan ibu, pendapatan keluarga dan kebiasaan konsumsi buah pada keluarga juga berpengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak-anak (Nurmahmudah & Aruben, 2015; Sitepu et al., 2025).

Berdasarkan hasil tersebut, sebelum edukasi dilakukan terdapat 12 responden (23,1%) dengan pengetahuan yang rendah, 39 responden (75%) dengan pengetahuan sedang dan 1 responden (1,9%) dengan pengetahuan yang tinggi. Namun, hasil pengetahuan setelah dilakukan edukasi menunjukkan bahwa tidak ada responden dengan pengetahuan yang rendah, sebanyak 1 responden (1,9%) dengan pengetahuan yang sedang dan 51 (98,1%) responden memiliki pengetahuan yang tinggi.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner Pengetahuan



Gambar 4. Pemberian Edukasi Gizi



Gambar 5. Foto Bersama Setelah Edukasi

Evaluasi Kegiatan

Pengetahuan gizi yang meliputi konsep, pedoman dan berbagai kandungan zat gizi merupakan faktor penting yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan sehat sebagai upaya untuk mengurangi risiko penyakit Bhawra et al. (2023). Hasil evaluasi menggunakan wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan pada responden. Hasil ini sejalan dengan Febriani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi dengan peningkatan pengetahuan pada anak sekolah dasar.

Secara rinci hasil uji wilcoxon untuk skor pre-test diperoleh nilai median 60 dengan nilai minimal 40 dan nilai maksimal 80. Selain itu, rerata skor pengetahuan *pre-test* diperoleh 61,54 dengan standar deviasi 9,77. Hasil juga menunjukkan bahwa skor post-test pengetahuan respon-

Lestari et al.

den diperoleh nilai median 90 dengan nilai minimal 70 dan nilai maksimal 100. Rerata skor *post test* diperoleh 91,15 dengan standar deviasi 6,46.

Selain pemaparan materi, pada kegiatan edukasi ini juga digunakan media *leaflet* untuk meningkatkan ketertarikan siswa dalam membaca informasi yang diberikan. Menurut (Notoadmodjo, 2012), pengetahuan merupakan hasil dari seseorang yang diperoleh setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Edukasi yang dilakukan dengan menggunakan media akan memudahkan responden dalam menerima informasi yang disampaikan. Informasi dalam *leaflet* meliputi pengertian, akibat yang ditimbulkan apabila tidak mengkonsumsi, contoh buah dan sayur serta kandungan gizinya. Selain itu, di dalam *leaflet* juga terdapat penjelasan mengenai gizi seimbang. *leaflet* dipilih karena penggunaannya yang praktis dengan bahasa dan gambar yang sederhana serta mudah dipahami sehingga dapat memberikan peningkatan pengetahuan pada responden. Selain itu, setelah edukasi selesai dilaksanakan *leaflet* diharapkan dapat dibawa oleh responden dan dibawa pulang agar dapat dibaca dan dipahami oleh orang tua responden. Hasil penelitian Khairunnisa et al. (2023) membuktikan bahwa penggunaan media *leaflet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak terhadap konsumsi buah dan sayur ($p=0,000$).



Gambar 6. Media *leaflet* yang digunakan dalam kegiatan edukasi

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dengan topik pentingnya konsumsi buah dan sayur pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan sebanyak 98,1% responden memiliki pengetahuan yang tinggi setelah edukasi berlangsung. Selain itu, hasil uji wilcoxon juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden ($p=0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan media *leaflet* cukup menarik dan mudah dipahami oleh siswa, sehingga diharapkan edukasi selanjutnya dapat dilakukan dengan memanfaatkan media interaktif yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya kepada kepala sekolah dan siswa Madrasah Ibtidaiyah Wonorejo serta Universitas Kusuma Husada sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhawra, J., Kirkpatrick, S. I., Hall, M. G., Vanderlee, L., White, C. M., & Hammond, D. (2023). Patterns and correlates of nutrition knowledge across five countries in the 2018 international food policy study. *Nutrition Journal*, 22(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12937-023-00844-x>
- Berhenti, N. V., Rattu, J. A., & Korompis, G. E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa. *KES-MAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(6).
- Febriani, N. R., Syahrul, F., Ludita, M., Prabasanti, M., Prameswari, A., Syahril, S. A., Pasaribu, A. P., Widyadhana, E., Syahrani, A. I., & Zhafira, D. (2024). Edukasi GEMBUS (Gerakan Makan Buah dan Sayur) untuk Siswa di SDN Mulyorejo I Surabaya. *GUYUB: Journal of Community Engagement*, 5(2), 556-572. <https://doi.org/10.33650/guyub.v5i2.8664>
- Hadi, N. N., & Sembiring, N. P. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur pada siswa MTSN 2 Rokan Hulu. In *Prosiding Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, (Vol. 1, No. 1, pp. 66-74).
- Kementerian Kesehatan RI (2023). *Laporan survei kesehatan Indonesia dalam angka*. Kementerian Kesehatan RI. pp. 1–68.
- Khairunnisa, A., Ipa, A., & Adam, A. (2023). Peningkatan pengetahuan siswa SD tentang manfaat buah dan sayur dengan menggunakan media leaflet. *Media Gizi Pangan*, 30(2), 168-176.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*, Jakarta: EGC.
- Nurmahmudah, D. K., Aruben, R., & Suyatno, S. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan buah dan sayur pada anak PRA Sekolah PAUD TK Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 244-255. <https://doi.org/10.14710/jkm.v3i1.11364>
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9-16. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281-288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Rizqia, F., & Yulianti, R. H. (2022). Edukasi gizi pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak-anak usia sekolah dan pengelola panti di Panti YPMS Pamulang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(2), 128-132. <https://doi.org/10.30604/abdi.v4i2.453>
- Siagian, E. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah anak pada masa Covid-19. *Jurnal Surya Muda*, 6(2), 145-157. <https://doi.org/10.38102/jsm.v6i2.288>
- Sitepu, A. E., Pakpahan, M., & Cicilia, S. L. (2025). The Determinant Impacting Fruit and Vegetable Consumption Among Families in Maluku, Indonesia. *The Indonesian Journal of Public Health*, 20(1). <https://orcid.org/0009-0004-8928-1255>