

Gerakan Konsumsi Sayur dan Buah Lokal untuk Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Ony Linda¹ dan Dian Kholika Hamal²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta Selatan 12130
Email: ony_linda@uhamka.ac.id

Abstrak

Indonesia sehat dapat diwujudkan antara lain melalui gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Salah satu bentuk gerakan ini adalah konsumsi sayur dan buah. Tujuan kegiatan ini adalah membuat gerakan konsumsi sayur dan buah lokal untuk mendukung gerakan masyarakat hidup sehat di Desa Sodong, Saketi, Pandeglang. Desa tersebut memiliki potensi sayur dan buah lokal yang banyak, namun konsumsinya masih terbatas dalam bentuk sayur ditumis atau dikuah, buah dimakan dalam bentuk asli sehingga perlu upaya untuk membuka wawasan para objek sasaran (kader posyandu) dengan maksud agar mereka menjadi pengantar informasi ke masyarakat sekitarnya dalam memodifikasi sayur dan buah lokal yang mudah dijumpai di wilayah tempat tinggalnya. Mitra yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah tokoh masyarakat (kepala desa, ketua RW, ketua RT, dan kader posyandu sebanyak 20 orang) dan seluruh kader aktif posyandu yang ada di desa Sodong sebanyak 13 orang berasal dari 4 posyandu yang ada di Desa tersebut. Metode kegiatan ini adalah sosialisasi dan lomba kreasi sayur dan buah lokal oleh kader posyandu. Kegiatan dilaksanakan tanggal 12 dan 17 Februari 2018. Kegiatan diawali dengan senam GERMAS, lalu dilanjutkan dengan sosialisasi materi GERMAS, dan lomba kreasi sayur dan buah masing-masing sebanyak 4 jenis. Pemenang lomba mendapatkan hadiah berupa uang tunai. Kesimpulan kegiatan ini adalah kebiasaan konsumsi sayur dan buah masih rendah demikian pula terhadap pemahaman terhadap pemanfaatan sayur dan buah lokal, serta kreasi olahannya.

Kata kunci: GERMAS, sayur dan buah lokal

PENDAHULUAN

Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI. merupakan suatu aksi yang sistematis dan terencana, dilakukan bersama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup, yang harus dimulai dari keluarga karena mereka adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian yang meliputi: 1) melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) mengonsumsi sayur dan buah, 3) tidak merokok, 4) tidak mengonsumsi alkohol, 5) memeriksa kesehatan secara rutin, 6) membersihkan lingkungan, dan 7) menggunakan jamban. Indikator GERMAS secara awal meliputi scope nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin (Kemenkes RI, 2016).

Konsumsi sayur dan buah sudah sering disosialisasikan dalam berbagai program kesehatan, misalnya dalam program pemerintah berupa Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS), salah satu indikatornya adalah konsumsi sayur dan buah. Namun persentase konsumsinya belum menunjukkan hasil yang memuaskan sehingga perlu sosialisasi lanjut mengenai hal tersebut. Bisa

dimengerti bahwa faktor pemahaman masyarakat belum maksimal tentang manfaat dari sumber pangan ini. Hal ini sejalan dengan konsep Blum yang menyatakan derajat kesehatan suatu individu/ masyarakat merupakan hasil interaksi, dari komponen yang paling besar pengaruhnya, antara faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan genetik. Oleh sebab itu, penanganan masalah kesehatan mesti dilakukan dengan cara yang komprehensif dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut.

Sosialisasi GERMAS telah dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia secara berjenjang mulai oleh Kementerian Kesehatan hingga Puskesmas. Di Provinsi Banten, salah satu Kabupaten yang telah mendapatkan sosialisasi adalah Pandeglang. Kecamatan Saketi yang masuk dalam wilayah Pandeglang telah melakukan sosialisasi di desa Sodong, dari 14 (empatbelas) desa yang ada, sebagai pilot projectnya. Sodong berada di dataran rendah 210 meter di bawah permukaan laut, memiliki wilayah seluas 35 km² yang terdistribusi menjadi 4 RW dan 35 RT. Penduduk laki-laki disana sebagian besar bermatapencarian sebagai petani, buruh tani, buruh perkebunan dan peternakan. Sementara kaum wanita lebih banyak sebagai ibu rumah tangga. Adapun ibu rumah tangga di sana memiliki aktivitas sampingan sebagai pengelola Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) atau disebut kader posyandu yang ada di wilayah RW masing-masing. Di posyandu ini mereka mendistribusikan berbagai informasi kesehatan ke ibu-ibu rumah tangga yang melakukan penimbangan balita rutin bulanan kesana. Sebanyak 4 (empat) posyandu tersebar di tiap RW dengan jumlah kader posyandu aktif rata-rata sebanyak 5 (lima) orang.

MASALAH

Desa Sodong banyak memiliki potensi sayur dan buah lokal yang cukup banyak, antara lain daun singkong, daun pepaya, daun kedondong, pepaya, rambutan, duku, cempedak, manggis, durian. Namun konsumsi masyarakatnya masih terbatas yang umum dilakukan misalnya sayur ditumis atau dikuah, buah dimakan dalam bentuk asli, belum banyak melakukan modifikasi menu yang dapat menambah nilai gizi ke dalamnya. Bahkan dengan potensi sayur dan buah yang memadai, konsumsi mereka masih tergolong sangat rendah. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan ke 79 warga Sodong diperoleh persentase keluarga yang selalu mengkonsumsi sayur baru sebesar 11.4% dan buah juga masih rendah yaitu sebesar 7.6%.

Kader posyandu sebagai sumber daya manusia yang potensial di daerah tersebut memiliki kesempatan melakukan transfer informasi terkait pengolahan sayur dan buah ke warganya terutama ibu rumah tangga yang memiliki balita, misalnya saat pelaksanaan penimbangan balita di posyandu secara rutin bulanan. Namun hal ini belum pernah dilakukan oleh kader posyandu karena antara lain alasan keterbatasan pemahaman untuk menyampaikan dan ketidakyakinan bahwa modifikasi itu dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan nilai gizi makanan

atau minuman selain bisa juga menambah nilai ekonomis dari bahan pangan tersebut. Kesempatan pengabdian pada masyarakat kali ini dimanfaatkan untuk membuka wawasan para kader posyandu, dengan maksud mereka akan dijadikan sebagai pengantar informasi ke masyarakat sekitarnya, dalam memodifikasi sayur dan buah lokal yang mudah dijumpai di wilayah tempat tinggalnya. Modifikasi ini selain untuk pemanfaatan sumber pangan lokal juga bertujuan untuk menambah nilai gizi makanan, mengurangi monotoni dalam variasi menu sehingga tidak merasa bosan terutama untuk anak-anak yang sering sulit atau tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah.

METODE PELAKSANAAN

Langkah-langkah yang dilakukan untuk pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi:

Persiapan, dilakukan dengan cara koordinasi seluruh tim pengabdian pada masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan Pengalaman Belajar Lapangan tahap 1 (PBL-1) di Desa Sodong sebanyak 9 (sembilan) orang. Adapun di tahap ini aktivitas yang dilakukan adalah:

a.1 Rapat tim untuk menentukan organisasi pelaksanaan (waktu, tempat, tema dan bentuk kegiatan, penanggung jawab, dan biaya)

a.2 Studi pendahuluan ke masyarakat setempat (sebanyak 79 responden) untuk mendapatkan potret kebiasaan makan sayur dan buah

a.3 Koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat (kepala desa, ketua PKK, dan kader posyandu) untuk mematangkan kegiatan yang diawali dengan penyampaian izin kegiatan

a.4 Menyiapkan materi KIE

b. Pelaksanaan, dibuat agenda kegiatan sebanyak 2 (dua) kali dimana masing-masingnya dilaksanakan dalam waktu 1 (satu) hari dengan perincian sebagai berikut:

b.1 Diskusi dan komunikasi terkait GERMAS dalam bentuk KIE (penyuluhan). Dilakukan dengan cara sosialisasi ke perangkat desa yang meliputi Kepala desa, kader posyandu, ketua RW, RT, tokoh agama, dan perwakilan warga

b.2 Lomba untuk kader posyandu dalam membuat kreasi sayur dan buah lokal dengan biaya minimalis

b.3 Diskusi untuk rencana tindak lanjut kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara geografis, Desa Sodong terletak di Kecamatan Saketi, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten termasuk dalam wilayah dataran rendah (210 meter di bawah permukaan laut) dengan luas wilayah sekitar 35 km².

Secara demografi, Desa Sodong memiliki penduduk sebanyak 4208 orang dengan perincian sebanyak 2169 orang laki-laki dan sebanyak 2039 orang perempuan yang tersebar di 4 Rukun Warga (RW) dan 25 Rukun tetangga (RT).

Secara ekonomi, Desa Sodong dihuni oleh penduduk dengan mata pencarian umumnya sebagai petani, buruh tani, buruh perkebunan dan peternakan.

Secara fasilitas pendidikan, Desa Sodong memiliki 15 sekolah yang terdiri dari Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar, Madrasah Ibtidayah, Sekolah Menengah Pertama, Madrasah Tsanawiyah, Sekolah Menengah Atas, dan Pondok Pesantren. Sedangkan fasilitas kesehatan, ia memiliki Puskesmas yaitu Puskesmas Saketi dan 1 (satu) Bidan di Desa, serta 6 Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) yang tersebar di tiap kampung (RW). (Profile Desa Sodong, 2016)

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan studi pendahuluan tentang kebiasaan konsumsi sayur dan buah masyarakat Desa Sodong. Hasil yang diperoleh ternyata kebiasaan mereka masih sangat rendah (11.4% konsumsi sayur dan 7.6% konsumsi buah) meskipun sudah ada sosialisasi GERMAS yang dilaksanakan oleh petugas kesehatan setempat.

Gambaran mitra yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Karakteristik di Desa Sodong, Saketi, Pandeglang, Banten

Peserta	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Posyandu		
Mawar 1 & 2	4	31
Mawar 3	3	23
Mawar 4	3	23
Mawar 5 & 6	3	23
Pendidikan		
SD/ sederajat	3	23
SMP/ sederajat	7	54
SMA/ sederajat	3	23
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	13	100

Pelaksanaan dibagi dalam 2 (dua) tahap:

- a. Kegiatan KIE (penyuluhan) yang diikuti oleh tokoh masyarakat dan perwakilan masyarakat. Materi yang disampaikan adalah tentang penguatan GERMAS terutama pesan tentang konsumsi sayur dan buah. Peserta yang hadir adalah kepala desa, ketua RW, ketua RW, kader posyandu, dan perwakilan warga dengan total peserta sebanyak 20 orang. Tujuan kegiatan ini untuk

menguatkan GERMAS yang telah disosialisasikan oleh tenaga kesehatan dan dapat disampaikan kembali ke orang terdekat mereka sehingga indikator-indikator yang ada di dalamnya bisa diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Kegiatan lomba kreasi sayur dan buah lokal oleh kader posyandu se-Desa Sodong. Kegiatan ini diikuti oleh 4 (empat) posyandu yang mewakili dari tiap posyandu yang ada di Desa dengan total peserta sebanyak 13 (tigabelas) orang. Selain itu kegiatan ini diikuti juga oleh mahasiswa peserta PBL-1 di Desa tersebut. Ketentuan lomba adalah:

1. Peserta adalah perwakilan dari kader posyandu
2. Sayur dan buah yang dikreasikan adalah berasal dari Desa atau mudah dijumpai di wilayah itu
3. Biaya yang dibutuhkan tidak mahal

Sebelum pelaksanaan lomba, diawali dengan senam GERMAS bersama seluruh peserta sebagai rangkaian dari indikator GERMAS. Waktu yang dibutuhkan untuk senam ini hanya sekitar 5 (lima) menit dengan gerakan yang sederhana dan mudah dihafal.

Setelah senam selesai dilanjutkan dengan materi GERMAS dengan fokus pada kebiasaan konsumsi sayur dan buah sebagai penguatan indikator GERMAS.

Penyampaian materi dilakukan oleh tim dosen pengabdian pada masyarakat dibantu oleh mahasiswa PBL-1. Waktu yang dibutuhkan untuk ini adalah selama sekitar 30 (tigapuluh) menit.

Selesai kegiatan penyuluhan, dilanjutkan dengan lomba kreasi sayur dan buah oleh kader posyandu. Masing-masing peserta menampilkan olahan sayur dan buah sebanyak 1 (satu) jenis yang sebelumnya telah disepakati bersama antar mereka.

Penilaian menu yang dilombakan meliputi:

1. Sumber bahan pangan lokal
2. Variasi rasa, warna, dan kandungan gizi
3. Harga

Juri penilai terdiri dari 3 (tiga) orang terdiri dari ketua tim pengerak PKK Desa Sodong dan dosen pelaksana pengabdian pada masyarakat sebanyak 2 (dua) orang. Selanjutnya juri melakukan evaluasi terhadap menu yang dilombakan dengan menggunakan aspek penilaian diatas, hasilnya sebagai berikut:

1. Bahan pangan yang dipakai masih ada yang menggunakan bahan bukan lokal, meskipun bahannya gampang didapat, misalnya buah naga merah. Sementara buah lokal yang ada namun belum terpikirkan untuk diolah adalah buah kedondong, pepaya, pisang, rambutan. Sayuran pun demikian, pemanfaatan daun kedondong, daun pepaya, daun melinjo masih minim
2. Kombinasi rasa secara umum sudah cukup (manis, asin, asam, pedas, dan gurih), dari aspek warna belum bervariasi karena masih monoton pada warna tertentu, misalnya tumis kangkung yang muncul hanya warna hijau, jus alpukat,

dan sop naga merah demikian. Kandungan zat gizi masih dominan pada jenis yang sama, misalnya pada olahan sayur sebagai sumber vitamin, tambahan untuk sumber zat gizi yang lain masih minim, begitu juga untuk olahan buah.

3. Keterjangkauan harga, relatif masih terjangkau meskipun bila memanfaatkan bahan yang ada di pekarangan, maka biaya yang dikeluarkan akan lebih sedikit lagi.

Hasil penilaian juri dikumpulkan dan dihitung secara keseluruhan sehingga diperoleh juara 1, 2, 3, dan harapan dengan hadiah:

1. Juara 1 uang tunai sebesar Rp 150.000
2. Juara 2 uang tunai sebesar Rp 135.000
3. Juara 1 uang tunai sebesar Rp 120.000
4. Juara 1 uang tunai sebesar Rp 105.000

KESIMPULAN

Kondisi mitra yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut:

a. Kebiasaan konsumsi sayur dan buah masih rendah (11.4% dan 7.6%)
b. Pemahaman terhadap pemanfaatan sayur dan buah lokal yang ada di sekitar mitra belum muncul

c. Kreasi olahan sayur dan buah belum populer di kalangan mitra
Berangkat dari kondisi mitra di atas, saran yang dapat diberikan adalah:

a. Sosialisasi GERMAS termasuk didalamnya konsumsi sayur dan buah sebaiknya diberikan secara berkelanjutan oleh petugas kesehatan dengan cara penyuluhan rutin dalam kegiatan lokakarya mini desa, pengajian rutin, atau kegiatan lainnya

b. Pemberian pemahaman tentang kreasi dan modifikasi olahan sayur dan buah dari berbagai aspek (daya tarik, nilai gizi, nilai jual, dll) melalui petugas kesehatan ke kader posyandu sebagai perpanjangan tangan masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM UHAMKA sebagai pihak pemberi dana sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA yang telah mensupport kegiatan ini, juga kepada para kader Posyandu Desa Sodong yang telah memberikan izin kegiatan di wilayah tersebut. Tak lupa kepada mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan Pengalaman belajar lapangan tahap 1 (PBL1) di desa tersebut yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Kemenristek Dikti. (2017).

Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi XI tahun 2017. Jakarta: Kemenristek Dikti.

Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan R.I.

Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan R.I.

Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat UHAMKA. (2018). *Buku Panduan Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta: LPPM UHAMKA

Puskesmas Saketi. (2016). *Profil Puskesmas Saketi, Pandeglang, Banten*. Banten

