

## Edukasi Buah dan Sayur Pada Anak SD Negeri 24 Kota Ternate

Elfira Buamona<sup>1\*</sup>, Liasari Armaijn<sup>2</sup>, Asriyani Abdullah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Khairun

E-mail: [elfirabuamona@unkhair.ac.id](mailto:elfirabuamona@unkhair.ac.id)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3451>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 21 Desember 2025

#### Kata Kunci :

Pendidikan gizi, konsumsi buah dan sayur, anak-anak sekolah dasar, Maluku Utara, perilaku makan sehat.

#### Keywords :

nutrition education, fruit and vegetable consumption, elementary school children, North Maluku, healthy eating behavior.



### ABSTRACT

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar menjadi salah satu masalah gizi yang masih dihadapi masyarakat Indonesia, termasuk Provinsi Maluku Utara. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 94,7 persen penduduk Maluku Utara, khususnya kelompok usia 5–14 tahun, masih kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai rekomendasi WHO. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SD Negeri 24 Kota Ternate terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan tubuh. Metode yang digunakan pada pelaksanaan pengabdian ini adalah metode ceramah dan tanya jawab, dimana peserta diberikan edukasi mengenai buah dan sayur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana nilai kategori baik meningkat dari 16,67% pada pretest menjadi 59,26% pada posttest, sementara kategori kurang menurun menjadi 0%. Selain peningkatan pengetahuan, juga terjadi perubahan perilaku positif, seperti siswa mulai membawa bekal buah ke sekolah. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi dengan media interaktif dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah dasar.

*The low consumption of fruits and vegetables among elementary school children remains one of the nutritional problems faced by Indonesian society, including in North Maluku Province. According to the 2023 Indonesian Health Survey, 94.7 percent of residents in North Maluku, particularly those aged 5–14 years, consumed fewer fruits and vegetables than the WHO recommendation of five portions (400 grams) per day. This community service activity aimed to increase students' knowledge and awareness of the importance of consuming fruits and vegetables for maintaining a healthy body. The method applied was educational, participatory, and evaluative, consisting of three main stages: socialization through presentations and animated videos, the use of simple technologies such as brochures and visual media, and mentoring and evaluation using pretest and posttest instruments. The results showed a significant improvement in knowledge, with the "good" category increasing from 16.67% in the pretest to 59.26% in the posttest, while the "poor" category decreased to 0%. Moreover, positive behavioral changes were observed, as several students began bringing fruit as part of their lunch at school. This activity demonstrated that nutrition education using interactive media can effectively enhance students' understanding and promote healthy eating habits among elementary school children.*



This is an open ccess article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Elfira Buamona, et al (2025) Edukasi Buah Dan Sayur Pada Anak SD Negeri 24 Kota Ternate ,4(2) 14280- 14286 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3451>

## **PENDAHULUAN**

Indonesia adalah negara yang kaya akan berbagai jenis alam hayati antara lain sayur dan buah-buahan, namun konsumsi sayur dan buah di Indonesia ,masih tergolong sangat rendah. Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 sebanyak 96,7 persen penduduk Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari dalam seminggu sesuai rekomendasi yang telah ditetapkan oleh WHO yaitu 5 Porsi (400 gr) per hari dalam seminggu (Kemenkes BKPK,2023)

Sayur dan buah memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan tubuh manusia, terutama bagi anak usia sekolah dasar sehingga sangat penting untuk dikonsumsi, vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang ada didalam sayur dan buah yang perlukan oleh tubuh dalam proses metabolisme (Lestari AD, 2012)

Salah satu upaya pemerintah melalui Kementerian Kesehatan untuk mengatasi masalah tersebut melalui Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang disingkat menjadi (GERMAS) yang terdiri dari 7 aspek kegiatan yaitu: meningkatkan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, deteksi dini penyakit, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan dengan teratur, menjaga kebersihan lingkungan dan menggunakan jamban Efektivitas program pemerintah ini sering terhambat karena adanya beberapa masalah salah satunya yaitu kurangnya akses informasi dan edukasi (Mariatul et al., 2022).

Kurangnya edukasi terkait buah dan sayur merupakan salah satu faktor penyebab rendahnya masyarakat dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Edukasi gizi dibutuhkan guna meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, sehingga membangun pandangan yang baik terhadap apa yang dikonsumsi maka terbentuk kebiasaan makan yang baik.

Selain itu, konsumsi sayur dan buah memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kualitas kesehatan anak baik secara fisik maupun mental. Kandungan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat di dalam sayur dan buah berperan penting dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh serta meningkatkan sistem kekebalan. Penelitian Widyastuti dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari memiliki tingkat konsentrasi dan daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang tidak membiasakan diri mengonsumsinya. Sayur-sayuran berwarna hijau seperti bayam, kangkung, dan brokoli mengandung zat besi yang membantu pembentukan sel darah merah, sedangkan buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan jeruk kaya akan vitamin C yang memperkuat daya tahan tubuh. Dengan demikian, edukasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah sejak usia sekolah dasar menjadi langkah strategis untuk membentuk perilaku makan sehat jangka panjang. Upaya ini tidak hanya mendukung pencapaian gizi seimbang, tetapi juga menjadi bagian penting dari pembangunan sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berkualitas.

Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 Sebanyak 94,7 persen penduduk di Provinsi Maluku Utara kurang mengonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu, dengan kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 67,6 persen. menyusul angka kedua tertinggi 67 persen kelompok usia 5-9 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pemahaman masyarakat Maluku Utara terutama anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya manfaat sayur dan buah. Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan angka konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar di Provinsi Maluku Utara.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi buah dan sayur sebagai upaya peningkatan konsumsi buah dan sayur bagi siswa-siswi sekolah dasar. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Bagi sasaran yaitu siswa-siswi sekolah dasar diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi buah dan sayur sehingga terjadi perubahan perilaku dan kebiasaan dalam mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran yaitu sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes, 2011).

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan pemberian edukasi dan diskusi secara langsung kepada siswa siswi SD Negeri 24 Kota Ternate dengan alat bantu media berupa poster dan video edukasi yang berisi informasi tentang buah dan sayur beserta

jenis dan manfaatnya serta dampak kesehatan jika tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Kegiatan ini dilakukan pada hari selasa tanggal 29 Juli 2025, bertempat di SD Negeri 24 Kota Ternate kelurahan Bastiong Talangame, kec Ternate Selatan. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 54 orang peserta yang terdiri dari siswa siswi kelas V-VI SD Negeri 24 Kota ternate.

Adapun tahapan awal acara pembukaan oleh kepala sekolah dan perkenalan dengan para pemateri disertai dengan penjelasan tujuan kegiatan kepada siswa-siswi. peserta wajib mengisi daftar hadir dan lembaran soal pretest yang terdiri dari 12 soal tentang buah dan sayur serta manfaat dalam bentuk pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Kemudian selanjutnya pemaparan materi oleh pemateri dimana materi yang di sampaikan adalah mengenai definisi buah dan sayur, manfaat buah dan sayur, serta dampak tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Jenis-jenis sayur dan buah, serta porsi yang dianjurkan setiap harinya. Pemberian materi berlangsung selama 65 menit . Setelah pemaparan materi edukasi gizi tentang buah dan sayur kegiatan berlanjut dengan sesi tanya jawab dan beberapa pertanyaan diajukan oleh peserta secara terbuka dan langsung dijawab oleh pemateri. Diskusi dilaksanakan selama 25 menit yang kemudian dilanjutkan dengan sesi evaluasi berupa post-test. Proses evaluasi ini berlangsung selama 35 menit, peserta diminta untuk mengisi lembaran soal post-test yang isinya sama dengan lembaran soal pre-test. Kegiatan evaluasi dengan mengisi lembaran post-test ini bertujuan untuk memastikan pemahaman dan penerapan ilmu yang telah diperoleh., hasil dari pretest dan post test ini kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis perhitungan excel sederhana untuk melihat persentasi dari peningkatan pengetahuan pada peserta.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil pretest pengetahuan siswa mengenai buah dan sayur

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik	9	16,67 %
2	Cukup	23	42,59 %
3	Kurang	22	40,74 %

Tabel 2. Hasil posttest pengetahuan siswa mengenai buah dan sayur

No	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik	32	59.26%
2	Cukup	22	40.74%
3	Kurang	0	0 %

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SD Negeri 24 Kota Ternate pada hari selasa tanggal 29 Juli 2025. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Sekolah, para guru, siswa/i kelas 5, dan 6, tim dosen dan mahasiswa universitas khairun (Unkhair). Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah SD Negeri 24 Kota Ternate dan perkenalan oleh tim edukasi yang akan melakukan penyuluhan. Situasi kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Pembukaan Oleh Kepala Sekolah SD Negeri 24 Kota Ternate

Selanjutnya dilakukan proses pengisian pre-test oleh siswa siswi sebelum materi diberikan dan dilanjutkan edukasi dengan pemaparan materi mengenai pentingnya buah dan sayur serta melakukan pembagian poster.



Gambar 2. Siswa-siswi mengisi Pre-test

Poster dibuat menarik sesuai dengan usia anak sekolah dasar, Selain itu pemateri juga menyediakan video edukasi buah dan sayur . Setelah pemaparan materi kemudian di lakukan sesi tanya jawab dengan para siswa dan siswi untuk berbagi pendapat. Pada sesi tanya jawab ini siswa siswa SD Negeri 24 Kota Ternate sangat antusias karena materi dibuat lebih menarik dan berwarna, mereka aktif dalam mengajukan pertanyaan karena dengan adanya edukasi ini mereka mendapat pengetahuan baru tentang buah dan sayur, jenis dan manfaatnya bagi kesehatan. Pada sesi tanya jawab pemateri memberikan jawaban yang tepat dan sesuai untuk memperjelas informasi yang masih dianggap kurang jelas atau belum dapat dipahami oleh siswa-siswi. Selain itu pemateri juga menampilkan video animasi terkait buah dan sayur dan manfaat bagi kesehatan anak.



Gambar 3. Penyampaian Materi Edukasi



Gambar 4. Pembagian Poster



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab

Setelah proses penyampaian materi edukasi buah dan sayur dan pembagian poster selesai selanjutnya dilakukan proses pengisian post-test oleh siswa siswi.



Gambar 6. Siswa-siswi mengisi *Post-Test*

Edukasi pentingnya konsumsi sayur dan buah sejak dini perlu diberikan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang manfaat buah dan sayur. Edukasi dapat dilakukan dengan memberikan contoh langsung, cerita bergambar, permainan atau kegiatan menarik lainnya agar anak lebih tertarik dan mudah memahami.



Gambar 7. Foto bersama siswa siswi SD N 24 kota Ternate



Gambar 8. Foto bersama kepala sekolah, para guru dan tim kegiatan

Dari kegiatan ini diperoleh hasil presentasi dari nilai pretest adalah pada kategori Baik sebanyak 9 siswa dengan presentasi 16.67% kategori Cukup sebanyak 23 siswa dengan presentasi 42.59% dan pada kategori kurang 22 siswa dengan presentasi 40.74%. Sementara hasil yang diperoleh pada post test di peroleh presentasi pada kategori baik dengan siswa sebanyak 32 siswa dengan presentasi 59.26%, cukup dengan siswa sebanyak 22 siswa dengan presentasi 40.74% dan kategori kurang dengan presentasi (0%). Dari hasil presentasi yang diperoleh terjadi peningkatan pemahaman siswa SD Negeri 24 Kota Ternate.

Selama proses kegiatan berlangsung, siswa-siswi menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi penyampaian materi. Ketika pemateri menampilkan berbagai gambar dan video animasi tentang buah dan sayur, para siswa tampak aktif menjawab pertanyaan dan menyebutkan nama-nama sayur dan buah yang mereka kenal. Sebagian besar peserta mampu mengaitkan jenis buah atau sayur dengan manfaatnya bagi kesehatan tubuh, misalnya wortel untuk kesehatan mata, bayam untuk menambah darah, dan pisang untuk sumber energi. Beberapa siswa bahkan bercerita bahwa mereka mulai menyukai buah tertentu setelah mengetahui manfaatnya melalui tayangan video (Yuningsih & Kurniasari, 2021).

Grafik pretest pengetahuan siswa SD Negeri 24 Kota Ternate Buah dan Sayur:



Gambar 1 Grafik Pretest SD Negeri 24 Kota Ternate

Dari hasil pretest yang diperoleh dapat dikatakan bahwa rata-rata siswa masih memiliki tingkat pengetahuan buah dan sayur dalam kategori cukup yang menandakan bahwa masih ada beberapa siswa yang belum mengetahui manfaat dari buah dan sayur

Grafik post test pengetahuan siswa SD Negeri 24 Kota Ternate Buah dan Sayur :



Gambar 2 Grafik Post Test SD Negeri 24 Kota Ternate

Dari hasil pretest dan post test diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD Negeri 24 Kota Ternate setelah dilakukan pemaparan materi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani, dkk yang mengatakan bahwa melalui ceramah dan diskusi interaktif dengan media dapat meningkatkan pengetahuan siswa dengan hasil yang cukup signifikan. Edukasi yang efektif dapat meningkatkan pemahaman mengenai konsumsi buah dan sayur yang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, kegiatan ini juga menggaris bawahi pentingnya pengetahuan gizi dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dan berkelanjutan.

Penelitian ini mendukung penelitian Jellyfa Indah dan Junaidi (2019), yang menemukan bahwa Penggunaan media video dan media poster secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi sayur dan buah. Penemuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk, (2021) yang menemukan bahwa bahwa pemberian edukasi dalam bentuk penyuluhan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

## SIMPULAN

Dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa SD Negeri 24 Kota Ternate setelah dilakukan pemaparan materi edukasi buah dan sayur.

Hal yang diharapkan dari kegiatan ini dapat terus berlanjut kedepannya seperti dengan dilakukan kerjasama dengan dinas kesehatan untuk ikut dan terjun langsung dalam memberikan sosialisasi terkait buah sayur dan manfaatnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 24 Kota Ternate, Ibu Sifa Hi. Jauhar, S.Pd, beserta seluruh guru dan siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi buah dan sayur ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Khairun atas dukungan moral dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada seluruh tim pelaksana dan rekan sejawat yang telah bekerja sama dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan pengetahuan gizi dan penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah dasar, khususnya di Kota Ternate.

## REFERENSI

- Alicia, D. P. P., dkk. (2022). Pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah di Kecamatan Sawangan, Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, **5**(3), 688–693.
- Fitriani, U., Salsabila, Masdiana, Amelia, G., Ahmad, Z. H., Ina, S., Nur Tri, W. J. S., & Ririn, W. R. (2024). Edukasi konsumsi sayur dan buah dan dampaknya terhadap pengetahuan siswa di Sekolah Dasar Negeri 3 Macorawalie. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, **3**(2), 147–153.
- Handayani, I. (2018). Pengaruh penyuluhan dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan tentang buah dan sayur pada siswa MTs-S Almanar Kecamatan Hamparan Perak. *Jumantik*, **3**(1).
- Jellyfa, I., & Junaidi. (2019). Efektivitas penggunaan poster dan video dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang buah dan sayur pada siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, **2**(2), 129–135.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Strategi nasional penerapan pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khairunnisa, D. Y., & Kurniasari, R. (2022). Literature review: Pengaruh edukasi gizi melalui media KIE gizi terhadap pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah pada remaja. *Hearty*, **10**(2), 42. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.5932>
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja (*Fruits and vegetables consumption behavior at adolescents*). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, **2**(2), 51–60.