

Penyuluhan Gerakan Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Dewasa Tua Dan Lansia Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar Tahun 2018

Desak Putu Sukraniti^{1k}; I Ketut Kencana¹; I Made Rodja Suantara¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Gizi

Email Penulis Korespondensi (^K): sukranitidesakputu@yahoo.co.id

Abstract

Health problems of older adults and the elderly are very important to note, because life expectancy is longer, but on the other hand the emergence of various diseases in older adults and the elderly such as Diabetes Mellitus, Hypertension, Heart Disease, Stroke and other degenerative diseases. On the other hand, patterns of poor eating habits such as frequent consumption of fat, lack of eating vegetables add to the bad health of older adults and the elderly. The Minister of Health in commemoration of National Health Day 2017 invites the Indonesian people to eat vegetables every day which is one of the GERMAS actions. The purpose of Community Service is to find out the knowledge and behavior of vegetable and fruit consumption in elderly and elderly adults in the District of Ubud, Gianyar Regency. The results of dedication are known that there is an increase in knowledge after counseling. Before counseling the average value of target knowledge is 3.7 and after extension the average value of knowledge is 7.2. Before counseling, 61.4% lacked knowledge and 36.4% good knowledge. After knowledge education less decreased to 27.3% and good knowledge increased to 68.2%. The behavior of vegetable and fruit consumption in general is good but not based on good knowledge. Especially the consumption of fruit depends on what is available from what is delivered during prayer.

Keywords: Elderly, Consumption, Vegetables and Fruits

PENDAHULUAN

Tujuan Pembangunan dibidang kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya sebagai investasi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomi. Disamping itu memperpanjang umur harapan hidup bagi para lanjut usia. Untuk mencapai tujuan tersebut harus memperhatikan pola makan khususnya bagi para lansia. Semakin tua pola makan terutama sumber makanan sayur dan buah porsinya

harus lebih besar dibandingkan sumber-sumber yang lain. Kebutuhan vitamin dan mineral bagi lansia semakin banyak, hal ini didapatkan dari sayur dan buah. Dari sepuluh indikator PHBS Rumah Tangga konsumsi sayur dan buah menduduki ranking paling bawah (Riskesdas 2013). Rerata Konsumsi sayur dan buah rendah (Riskesdas Bali 2013). Keadaan ini berkaitan erat dengan kejadian munculnya hipertensi pada penduduk golongan umur diatas 18 tahun. Pemerintah bertanggungjawab menyelenggarakan upaya kesehatan yang merata dan terjangkau oleh masyarakat,

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada dewasa tua dan lansia seperti Diabetes Melitus, Tekanan Darah Tinggi, Penyakit Jantung Koroner, Stroke dan lain penyakit degeneratif. Pada usia lansia kejadian penyakit hipertensi semakin meningkat seiring berjalannya usia. Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan Prevalensi tertinggi pada usia diatas 75 tahun yaitu 63,8%. Sedangkan menurut tingkat pendidikan menunjukkan makin tinggi pendidikan makin rendah prevalensi hipertensi. Prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok pendidikan tidak sekolah yaitu 42%. Jika dilihat dari daerah perkotaan dan pedesaan prevalensi hipertensi lebih tinggi dipertanian yaitu 26,1% sedangkan dipedesaan yaitu sebesar 25,5%.. Hasil riskesdas juga menunjukkan pola makan penduduk Indonesia cenderung kurang baik. Hal ini terlihat Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari 40,7 persen. Disamping itu pola kebiasaan makan sayur dan buah kategori kurang cenderung meningkat yaitu dari 83,7% di tahun 2007 menjadi 92,5% di tahun 2013

Sehubungan dengan hal tersebut kami tertarik untuk memberikan penyuluhan gerakan Konsumsi Sayur dan Buah bagi Dewasa tua dan Lanjut Usia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Penyuluhan dilakukan pada bulan Juli 2018 di Desa Singakerta dan Desa Sayan, Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. Penyuluhan dilakukan di Balai Banjar Tengah desa Singakerta dan Wantilan Desa Sayan. Penyuluhan dilakukan kepada para lansia dan dewasa tua di kedua wilayah desa tersebut. Sebelum penyuluhan dilakukan pretes untuk mengetahui pengetahuan sasaran tentang sayur dan buah. Pada akhir penyuluhan dilakukan postes. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Media penyuluhan berupa poster, leaflet dan makanan asli sebagai contoh. Selain pretes dan postes sebagai

evaluasi kegiatan, dilakukan juga evaluasi proses yaitu dengan menanyakan tanggapan sasaran terhadap kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Sasaran

Sasaran penyuluhan Gerakan Konsumsi Sayur dan Buah adalah orang dewasa tua dan lansia yang ada di wilayah desa Singakerta dan Desa Sayan. Pada saat penyuluhan dewasa tua dan lansia yang hadir di lokasi penyuluhan di Desa Singakerta sebanyak 17 orang dan yang hadir saat penyuluhan di Desa Sayan adalah sebanyak 27 orang.

Jenis kelamin sasaran adalah sebanyak 10 orang (22.7) laki-laki dan sebanyak 34 orang (77.3 %) perempuan. Sehingga jenis kelamin sasaran lebih banyak perempuan. Jika dilihat dari umur sasaran diketahui distribusi terbanyak pada usia 46-55 tahun yaitu dewasa akhir/tua. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Distribusi Sasaran Menurut Kelompok Umur

Kelompok Umur (tahun)	f	%
36-45	5	11.4
46-55	16	36.4
56-65	8	18.1
Lebih dari 65	15	34.1
Jumlah	44	100

2. Pengetahuan Sasaran tentang Sayur dan Buah

Pengetahuan tentang sayur dan buah merupakan dasar individu untuk bertindak. Seseorang mengetahui tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah akan berdampak pada perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah. Penyuluhan tentang sayur dan buah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah dari kurang menjadi baik. Distribusi pengetahuan sasaran seperti pada tabel 2 terjadi peningkatan persentase pengetahuan baik sebanyak 36.4 % menjadi 68.2% dan penurunan pengetahuan kurang dari 61.4 % menjadi 27.3 %. Diketahui rata-rata nilai pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 3.7 dan setelah penyuluhan rata-rata nilai pengetahuan adalah 7.2. Uji T-tes menunjukkan ada peningkatan pengetahuan secara bermakna. Untuk lebih jelasnya distribusi pengetahuan sasaran dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Sasaran Menurut Pengetahuan
Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	f	%	f	%
Baik	16	36.4	30	68.2
Cukup	1	2.2	2	4.5
Kurang	27	61.4	12	27.3
Jumlah	44	100	44	100

Hasil pretes menunjukkan sebagian besar pengetahuan sasaran tentang sayur dan buah masih kurang. Setelah penyuluhan pengetahuan sasaran tentang sayur dan buah sebagian besar termasuk katagori baik. Hal ini sesuai dengan tujuan penyuluhan yaitu perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu. Pada proses penyuluhan dengan menggunakan media benda asli dan memberikan contoh sayuran dan buah dengan berbagai kandungan vitamin, mineral dan antioksidan serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh manusia terutama lansia, sasaran terlihat sangat antusias mengikuti penyuluhan. Menurut Edgar Dale media penyuluhan mempunyai peranan penting dalam pembelajaran termasuk penyuluhan. Benda asli (seperti sayuran asli dan buah asli) merupakan media yang paling efektif dalam mempengaruhi perubahan pengetahuan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak paham menjadi paham. Dalam hal penyuluhan ini sasaran dapat lebih memahami kenapa harus mengonsumsi sayur dan buah. Sehingga perubahan perilaku yang terjadi akan lebih langgeng karena didasari oleh kesadaran knapa harus mengonsumsi sayur dan buah.

3. Perilaku Sasaran Tentang Sayur dan Buah

a. Frekuensi Konsumsi sayur dan buah setiap hari

Dari hasil pengumpulan data diketahui bahwa sebanyak 84,1 % sasaran mengonsumsi sayur dengan frekuensi setiap hari dan hanya 15.9 % yang mengonsumsi sayur kadang-kadang. Frekuensi konsumsi buah pada dewasa tua dan lansia yang paling banyak adalah kadang-kadang mengonsumsi buah yaitu sebanyak 63,6% dan yang mengonsumsi buah tiap hari sebanyak 36.4%. Jika dilihat secara umum frekuensi konsumsi sayur sebagian besar sudah bagus. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Sasaran Menurut Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Frekuensi	Sayur		Buah	
	f	%	f	%
Setiap hari	37	84.1	16	36.4
Kadang-kadang	7	15.9	28	63.6
Jumlah	44	100	44	100

b. Alasan mengonsumsi sayur dan buah

Alasan mengonsumsi sayur adalah paling banyak sasaran mengatakan alasan supaya sehat yaitu 79.5 %, dan hanya 9.1 % dengan alasan karena mengandung vitamin . Adapun alasan dewasa tua dan lansia mengonsumsi buah adalah supaya sehat sebanyak 90.9%, yang mempunyai alasan karena mengonsumsi vitamin hanya 2,2 %. Alasan mereka mengonsumsi sayur buah karena ingin sehat, tetapi tidak atas dasar kesadaran bahwa sayur perlu untuk kesehatan karena mengandung vitamin dan serat yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Distribusi sasaran menurut alasannya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Sasaran Menurut Alasan Mengonsumsi Sayur dan Buah

Alasan	Sayur		Buah	
	F	%	F	%
Karena mengandung vitamin	4	9.1	1	2.2
Supaya sehat	35	79.5	40	90.9
Supaya lancar BAB	5	11.4	3	6.8
Jumlah	44	100	44	100

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan sasaran tentang sayur dan buah sebelum penyuluhan adalah 36.4%, termasuk kategori baik, 2.2 % termasuk kategori cukup dan 61.4 % termasuk kategori kurang. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah yaitu 68.2 % pengetahuan baik, 4.5 % pengetahuan cukup dan 27.3 % pengetahuan kurang.

Perilaku sasaran dalam mengonsumsi sayur sudah bagus, dapat dilihat dari sebanyak 84.1% mengonsumsi sayur setiap hari tapi alasannya kurang tepat karena tidak memahami pentingnya sayur bagi tubuh karena kandungan vitamin, mineral dan serat. Perilaku sasaran untuk mengonsumsi buah masih kurang karena hanya 36.4% yang mengonsumsi buah setiap hari dan 63.6% mengonsumsi kadang-kadang saja. Alasannya belum tepat karena hanya

memahami buah baik untuk kesehatan tetapi kurang memahami kandungan vitamin, mineral dan serat dalam buah yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Penyuluhan Gizi tentang sayur dan buah agar dilakukan secara rutin agar masyarakat (sasaran) memahami, menyadari dan mau serta mampu mengonsumsi sayur dan buah setiap hari karena dalam sayur dan buah terkandung vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia terutama lansia dan dewasa tua.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita, 2004, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Cetakan ke empat, Jakarta, Percetakan PT SUN

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.2013, *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta,

Departemen Kesehatan RI, 1994, *Manajemen Upaya Kesehatan Usila di Puskesmas*. . Jakarta: Depkes RI Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Direktorat Bina Kesehatan Keluarga.

Departemen Kesehatan RI, 2000, *Gizi Seimbang Menuju Hidup Sehat Bagi Usila*. Jakarta: Depkes RI dan Kesos RI Dirjen Kesmas Direktorat Gizi Masyarakat.

Departemen Kesehatan RI, 1994, *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usila Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI .Direktorat Bina Kesehatan Keluarga.

Departemen Kesehatan RI. 2005. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat

<http://www.referensibebas.com/2016/03/pengertian-lansia-dan-batasan-lanjut.html>, diakses tanggal 4 Oktober pukul 16.00.

<https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/dash-diet#1>, WebMD explains, 2017, DASH Diet and High Blood Pressure., (online) available 28 Juli 2017

Kementerian kesehatan; 2015, *Pedomana Gizi Seimbang*, Jakarta, Kementerian Kesehatan

Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja grafindo Persada.

Menteri Kesehatan RI, Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari. Disampaikan pada Hari Gizi Nasional 2017, di Jakarta

Notoatmodjo, Soekidjo; 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Cetakan Pertama, Jakarta, PT. Asdi Mahasatya.