

**PENYULUHAN PENDIDIKAN GIZI MELALUI MEDIA VIDEO DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN KOMSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT**  
*Counseling On Nutrition Education Through Video Media And Leaflets On Changes In Knowledge Of Fruit And Vegetable Consumption In Public Health Students*

**Delita Br Panjaitan<sup>1</sup>, Fadlilah Widyaningsih<sup>2</sup>, Anggi Isnani Parinduri<sup>3</sup>, Achmad Rifai<sup>4</sup>, Balqis Wasliati<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia  
Email: [delita.lita16@gmail.com](mailto:delita.lita16@gmail.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1463

**Abstrak**

*Buah dan sayur adalah suatu komponen yang sangat penting dibutuhkan oleh tubuh dimana komponen ini banyak mengandung unsur vitamin, serat, protein yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk menjaga tingkat kestabilan kesehatan. Sayuran dan buah-buahan banyak mengandung berbagai kandungan yang dibutuhkan tubuh yang bisa dirasakan dampak positifnya dikemudian hari. Manfaat mengkonsumsi makanan ini sangat baik bagi kondisi kesehatan tubuh dimana dapat mencegah berbagai penyakit kronis maupun penyakit akut yang bisa merugikan bahkan bisa berdampak negatif kepada kesehatan manusia seperti penyakit jantung, kanker, obesitas dan penyakit lainnya yang bisa membahayakan. Kelompok Remaja merupakan kalangan umur yang jarang mengkonsumsi makanan-makanan seperti ini karena mereka lebih suka makanan yang instan atau yang cepat saji. Tujuan pemberdayaan ini yakni untuk memberikan edukasi pendidikan gizi kepada mahasiswa kesehatan masyarakat untuk lebih berperan aktif dalam konsumsi buah dan sayur sebanyak 44 orang. Metode yang digunakan yakni observasi dan penberian penyuluhan dengan menggunakan Leaflet dan media video promosi dimana media pendidikan dibuat dalam penyuluhan ini diharapkan mampu mengubah pandangan dan pola pikir bagi kalangan remaja untuk bisa lebih lagi memperdulikan makanan yang akan dimakan setiap harinya. Dari hasil yang edukasi yang dilakukan didapatkan adanya perubahan pengetahuan tentang pendidikan gizi kepada mahasiswa, oleh karena itu perlu dilakukan edukasi pendidikan gizi kepada mahasiswa kesehatan mahasiswa lainnya tentang pentingnya konsumsi buah dan sayuran setiap hari serta mereka mampu menerapkan dan memahami isi dari pesan yang telah disampaikan.*

**Kata kunci:** Edukasi gizi; Media; Buah; sayur

**Abstract**

*Fruits and vegetables are very important components needed by the body where these components contain lots of vitamins, fiber, protein which are needed by the human body to maintain a stable level of health. Vegetables and fruits contain a lot of various ingredients that the body needs which can have a positive impact in the future. The benefits of consuming this food are very good for the health condition of the body which can prevent various chronic diseases and acute diseases which can be harmful, even though they can have a negative impact on human health such as heart disease, cancer, obesity and other diseases that can be harmful. Teenagers are an age group*

*that rarely consumes these kinds of foods because they prefer instant or fast food. The purpose of this empowerment is to provide nutrition education education to public health students to play a more active role in consuming fruit and vegetables as many as 44 people. The method used is observation and giving counseling using leaflets and promotional video media where educational media are made in counseling. From the results of the education carried out, it was found that there was a change in knowledge about nutrition education for students, therefore it is necessary to carry out nutrition education education for other health students about the importance of consuming fruits and vegetables every day and they are able to apply and understand the contents of the messages that have been conveyed.*

**Keywords:** Nutrition education; Media; Fruits; Vegetables

## 1. Pendahuluan

Konsumsi buah dan sayur adalah suatu pesan penting dalam buku panduan pedoman gizi yang seimbang agar masyarakat dapat hidup sehat dan terhindar dari masalah kesehatan yang bisa berdampak negatif. Dalam mengubah pola pikir masyarakat agar bisa berpikir sehat dan peduli akan kesehatan pemerintah Indonesia melakukan kegiatan yang disebut Gernas atau gerakan masyarakat sehat yang wajib dilaksanakan oleh setiap orang tanpa melihat kalangan umur. Konsumsi buah dan sayuran ialah salah satu fokus utama pemerintahan dimana menteri kesehatan mengatakan perlu melakukan praktik pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dimana masyarakat dihimbau untuk kalangan dewasa mengkonsumsi buah dan sayur minimal 400-600 gram/hari/orang, sedangkan untuk kalangan balita minimal 300-400 gram/hari/orang (Kemenkes, 2016).

Sayur dan buah merupakan makanan yang mudah didapatkan dimana saja dan sangat bermanfaat bagi tubuh karena kaya akan zat gizi seperti vitamin, mineral, serat dan komponen yang lainnya untuk mengatur proses pencernaan dalam tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya kerusakan tubuh, selain itu juga mengandung senyawa baik yang digunakan oleh tubuh untuk melakukan berbagai kegiatan aktivitas sehari-hari. Zat gizi dan kompoenn aktif yang terdapat dalam makanan tersebut sangat berguna untuk menangkal radikal bebas atau antioksidan yang

berguna untuk mencegah kanker dan penyakit lainnya yang bisa berdampak negatif bagi kesehatan tubuh (Farisa, 2012).

Kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada didapatkan beberapa dampak negatif yang diperoleh apabila kurang mengkonsumsi buah dan sayuran seperti menurunnya sistem imun dengan ditandainya mudahnya terkena flu, batuk pilek, stress, tekanan darah, sariawan dan penyakit.

Hasil riset kesehatan dasar menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur terdapat di kalangan remaja dan dewasa yakni 90% pada tahun 2018 di Jawa Barat, sedangkan penelitian Sianturi 2018 mengatakan bahwa 75% kelompok usia remaja hampir tidak mengkonsumsi buah dan sayur (Mursida, 2016).

Salah satu bentuk pendidikan gizi yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa ialah melalui penyuluhan untuk melakukan edukasi dimana metode yang akan digunakan yakni menggunakan media video dan leaflet. Rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat disebabkan berbagai faktor salah satunya yakni kurangnya pengetahuan dan tingkat pendidikan masyarakat serta pendapatan untuk mendapatkan makanan yang sehat yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi pendidikan gizi kepada

Received: 20 December 2022 :: Accepted: 29 December 2022 :: Published: 31 December 2022

masyarakat khususnya kepada mahasiswa kesehatan masyarakat melalui media video dan leaflet terhadap perubahan pengetahuan dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Sehingga harapannya nantinya dengan melakukan penyuluhan edukasi yang akan dilakukan semakin baik pengetahuan gizi seorang individu akan semakin baik pula pertimbangan pemilihan jenis, kualitas dan kuantitas makanan untuk dikonsumsi dan terbentuknya suatu perilaku yang baru akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan beranekaragam (Darajat, 2015).

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti kepada responden dengan menggunakan alat bantu kuesioner didapatkan persentase mahasiswa yang masih kurang dalam menyediakan, menyajikan serta mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari maka peneliti akan melakukan penyuluhan terkait pendidikan gizi melalui media video dan leaflet.

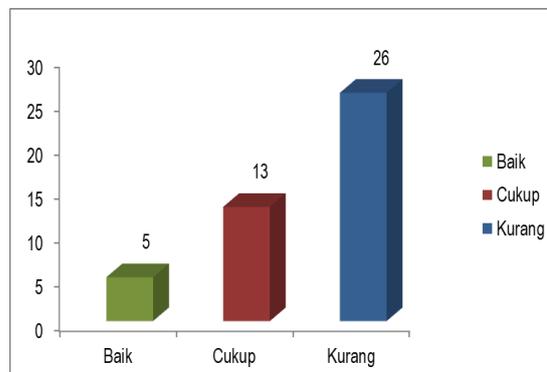
## 2. Metode

Metode yang diterapkan pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berupa observasi dan pemberian penyuluhan kesehatan kepada mahasiswa Kesehatan Masyarakat di FKM INKES Medistra dengan tujuan peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang konsumsi buah dan sayur. Kegiatan PKM dilakukan di FKM INKES Medistra Lubuk Pakam. Adapun yang menjadi sasaran pada kegiatan PKM ini adalah mahasiswa Kesehatan Masyarakat di FKM INKES Medistra, berjumlah 44 orang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan PKM ini, tim PKM melakukan identifikasi terhadap pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat di FKM INKES Medistra Lubuk Pakam tentang konsumsi buah dan sayur. Identifikasi pengetahuan mahasiswa ini dilakukan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat di FKM INKES Medistra

Lubuk Pakam tentang konsumsi buah dan sayur sebagian besar termasuk dalam kategori pengetahuan kurang yakni sebanyak 26 orang (gambar 1.)



Gambar 1. Pengetahuan Mahasiswa Sebelum Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur

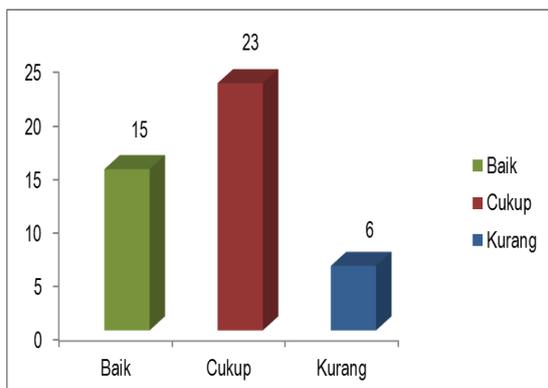
Berdasarkan hasil identifikasi yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat di FKM INKES Medistra Lubuk Pakam tentang konsumsi buah dan sayur masih termasuk dalam kategori kurang dan perlu dilakukan penguatan-penguatan melalui edukasi tentang konsumsi buah dan sayur dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran yang konsisten kepada mahasiswa dalam mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari sesuai anjuran WHO.

Adapun edukasi yang diberikan kepada masyarakat pada kegiatan PKM ini meliputi pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari. Pemberian edukasi dilakukan secara tatap muka kepada masyarakat dengan cara mengumpulkan 44 orang mahasiswa kesehatan masyarakat FKM INKES Medistra Lubuk Pakam, kemudian menyampaikan materi melalui media video dan leaflet. Respon mahasiswa terhadap kegiatan ini sangat baik. Mahasiswa dengan antusias mendengarkan penjelasan yang diberikan tim PKM.

Setelah tim PKM memberikan edukasi tentang konsumsi buah dan sayur, dilakukan kembali identifikasi terhadap pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat FKM INKES

Received: 20 December 2022 :: Accepted: 29 December 2022 :: Published: 31 December 2022

Medistra melalui post test. Adapun hasil identifikasi pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat di FKM INKES Mediatra Lubuk pakam tentang konsumsi buah dan sayur disajikan pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Mahasiswa Sebelum Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur

Gambar 2 menunjukkan bahwa setelah pemberian edukasi, pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat di FKM INKES Medistra Lubuk Pakam tentang konsumsi buah dan sayur sebagian besar termasuk dalam kategori cukup, yakni 23 orang.

Perbaikan status gizi antara lain perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi. Salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian edukasi dengan berbagai media pilihan yang dianggap paling mampu dan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi (Asmarudin, 2017)

Dari Hasil edukasi penyuluhan pendidikan gizi yang telah dijabarkan pada masing-masing tabel dapat diambil kesimpulan bahwa dengan pemberian edukasi pendidikan gizi kepada mahasiswa melalui media video dan leaflet ternyata dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada mahasiswa dengan harapan semakin banyaknya tingkat pengetahuan dan kesadaran mahasiswa dalam mengkonsumsi buah dan sayur demi kesehatannya.

#### 4. Kesimpulan

Sebelum dilakukan penyuluhan Pendidikan gizi melalui video dan leaflet, pengetahuan mahasiswa kesehatan

masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur termasuk dalam kategori kurang (26 orang). Setelah dilakukan penyuluhan Pendidikan gizi melalui video dan leaflet, pengetahuan mahasiswa kesehatan masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur meningkat menjadi cukup (23 orang).

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, dan semua pihak yang telah mendukung kegiatan PKM ini yang tidak dapat disebutkan.

#### 6. Daftar Pustaka

- Asmarudin. (2017). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar.
- Darajat, (2015). Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Metode Dongeng Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Di SDN 3 Makamhaji Kartasura. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Farisa, (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. Universitas Indonesia.
- Mursida, (2016). Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa di SMP Negeri 1 Palibelo. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Yogyakarta
- Kemenkes, (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes RI. Jakarta