

Edukasi Manfaat Sayur Bagi Kesehatan Anak di Puskesmas Pembantu Bungo Tanjung Tahun 2024

Legabina Adzkia, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, egaadzkia1213@gmail.com

Rantih Fadhyia Adri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, rantih.adri@gmail.com

Iffa Setiana, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, iffasetiana1916@gmail.com

Silvia Adi Putri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, silviaadiputri86@gmail.com

Pratiwi Soni Redha, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, pratiwisoni10@gmail.com

Eripdawati, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, erpidawati821@gmail.com

Elsi Susanti, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, elsisusanti78@gmail.com

Usma Aulia, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, usmaaulianamaku@gmail.com

Muhammad Hamdi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat,

hamdi22062003@gmail.com

Tiara Refindra Wijaya, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat,

tiara.fiandra22@gmail.com

Nailatul Fadila, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, nailathul24@gmail.com

Tasya Latifa Putri, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, ptasyalatifa@gmail.com

Rani Safitri, Universitas Sumatera Barat, safitriani106@gmail.com

Keywords :

Anak-anak,
Sayur bayam,
labu siam (japan),
Kesehatan.

Abstrak: Pengembangan media pembelajaran dan materi ajar SMK telah menjadi tuntutan yang urgen setiap jurusan, tuntutan tersebut didasarkan pada perbedaan kebutuhan dan diikuti dengan kemajuan teknologi yang sangat pesat, sehingga menjadi *Dwi* kebutuhan yang mendesak untuk mengembangkan media dan sumber belajar yang trend. Tujuan pelatihan ini adalah sebagai sarana untuk memberikan pengetahuan bagaimana cara mengembangkan media dan materi ajar yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Pelatihan ini diawali dengan pengisian *form* kebutuhan guru terhadap pembelajaran, dilanjutkan dengan seminar pentingnya rancangan media dan materi ajar dan apa saja aplikasi yang dapat digunakan dalam merancang media dan materi ajar, kegiatan ini diakhiri dengan post-test sebagai alat evaluasi dalam proses pelatihan. Hasil pelatihan tersebut dapat disimpulkan bahwa penguasaan aplikasi dan media sosial seperti kahoot, chatGPT dan *google form* dapat dijadikan alat bantu dalam mengajar yang menarik. Rekomendasi pelatihan ini sangat diperlukan pelatihan tindak lanjut terhadap verifikasi produk yang telah dirancang berbasis teknologi.

Pendahuluan

Pegagan (*Centella Asiatica*) merupakan tanaman liar yang biasa hidup di tanah pekarangan. Kegunaan dari pegagan ini dapat diolah menjadi makanan dalam bentuk lalapan. Namun pemanfaatan pegagan kini mulai ditinggalkan. Memang masih banyak sayuran lain yang lebih umum dikonsumsi. Selain itu, masyarakat belum mengetahui manfaat pegagan bagi kesehatan sehingga kurang tertarik untuk mengonsumsinya padahal pegagan mengandung banyak bahan yang bermanfaat bagi kesehatan antara lain *triterpenoids*, *brahmoside*, *brahmic acid*, *vellarine*, dan beberapa vitamin yaitu A,

B, E, C, K, serta mengandung nilai nutrisi membantu vitalitas tubuh dan berfungsi sedatif. Dari kandungannya tersebut, pegagan berkhasiat untuk mengobati TBC, rematik, demam, sulit buang air kecil, wasir, jerawat, darah tinggi, penyakit liver, dan gangguan metabolisme; mengurangi demensia pada orang tua atau meningkatkan memori otak.

Bayam adalah bahan makanan yang murah, mudah di dapat, praktis diolah menjadi menu masakan, serta kaya akan nutrisi. Selain itu, bayam juga mengandung karbohidrat, protein, dan serat. Bayam hanya mengandung sedikit lemak, sehingga dapat diabaikan jumlahnya. Bayam tetap kaya akan berbagai vitamin dan mineral. Mulai dari vitamin A yang baik untuk kesehatan mata, asam folat (vitamin B9) yang bermanfaat untuk pertumbuhan sel dan jaringan.

Labu siam juga mengandung tinggi nutrisi dan mineral yang baik untuk kesehatan. Selain padat kandungan karbohidrat, protein, serat, vitamin, labu siam juga kaya kandungan folat yang membantu pembentukan sel dan sintesis DNA.

Di Indonesia, anjuran untuk mengonsumsi sayur dan buah diatur dalam Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang yaitu 300-400 gr/hari bagi anak usia sekolah. Anjuran konsumsi sayur dan buah menurut WHO (2019) sebesar 400 gr/hari yang terdiri dari 250 gr sayuran dan 150 gr buah. Kandungan vitamin, mineral, serat dan zat fitokimia dalam buah dan sayur penting bagi tumbuh kembang anak-anak. Pada masa tumbuh kembang, zat mikronutrien dibutuhkan dalam perkembangan fisik, pematangan intelektual dan sosial, sistem imun dan sistem hormon serta merupakan salah satu tindakan preventif dalam mencegah penyakit degeneratif di usia dewasa atau lanjut usia. Beberapa faktor dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak antara lain pola konsumsi orang tua dan ketersediaan sayur dan buah di rumah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara pola konsumsi anak dan orang tua serta peran orang tua sehari-hari juga dapat mempengaruhi pola konsumsi anak.

Pelaksanaan dan Metode

Pelaksanaan kegiatan dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan dengan koordinasi dengan pihak Puskesmas
Koordinasi dengan pihak Puskesmas Bungo Tanjung dilakukan dengan Bidan desa. Pihak Puskesmas menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang kami lakukan yang bertujuan untuk menambah pengetahuan orang tua anak mengenai pentingnya sayur yang dapat meningkatkan status kesehatan.
2. Pengurusan administrasi dan perizinan kegiatan
3. Persiapan materi tentang Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak
Materi kegiatan yang telah direncanakan meliputi pentingnya sayur bagi Kesehatan anak-anak yang menjelaskan tentang Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak melalui Edukasi Kesehatan dan demonstrasi pengolahan sayur bayam, daun pegagan dan daun labu siam (japan) yang akan digoreng.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahapan pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan proyek ini dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian “Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak” melalui edukasi dan demonstrasi pengolahan daun pegagan, daun bayam, dan daun labu siam (japan) dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Mei 2024 di Puskesmas Pembantu Bungo Tanjung.
2. Jumlah peserta yang hadir sesuai target, yaitu 20 responden
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak melalui edukasi dan demonstrasi di Bungo Tanjung.
4. Materi yang disampaikan berupa: pengertian sayur, nutrisi yang dikandung oleh sayur, dan olahan sayur selain digoreng.
5. Sesi tanya jawab
6. Demonstrasi cara mengolah daun bayam, daun pegagan, dan daun labu siam (japan) dengan digoreng.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Mei 2024 mulai pukul 10.00 s/d selesai. Anggota kelompok pada pengabdian ini berjumlah 13 orang, di mana para anggota sudah dibagi dengan tugas masing-masing. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, target dan sasaran berjumlah 20 orang. Jadi persentase target dan sasaran 100%. Peserta yang hadir pada kegiatan ini sesuai dengan target dan sasaran tercapai. Seluruh ibu yang diundang hadir dalam kegiatan ini. Sebelum diberikan edukasi dari 20 ibu tingkat pengetahuan ibu mengenai Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak yaitu 45%. Setelah diberikan edukasi dari 20 ibu tingkat pengetahuan ibu meningkat menjadi 95%. Adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak dan bagaimana mengolah camilan sehat untuk anak-anak yang berbahan dasar sayur setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi yang telah diberikan. Sehingga ibu dapat memahami dan mengetahui bahwa sayur tidak hanya diolah dengan hanya ditumis tetapi juga bisa digoreng untuk camilan. Dalam penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan para ibu dalam menguasai materi yang disampaikan oleh narasumber.

Penutup

Simpulan

1. Kegiatan edukasi “Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak” dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian camilan sehat yang berbahan dasar sayur.
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan para ibu tentang pemberian camilan sehat berbahan dasar sayur dengan metode ceramah dan demonstrasi pengeolahan camilan dari sayur dari tingkat pengetahuan ibu 40% meningkat menjadi 95%.

Saran

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di tempat lain pada tahun berikutnya untuk menunjang Pentingnya Sayur Bagi Kesehatan Anak-Anak.
2. Perlu adanya penambahan materi terkait Pentingnya Sayur bagi Kesehatan Anak-Anak.

Referensi

- Febriyanti, S. A., & Windirah, N. 2021. *Pelatihan Pembuatan Keripik Bayam Sebagai Alternatif Usaha Rumah Tangga*. Tribute: Journal Of Community Services, 2(2), 78-84.
- FMIPA, Admin. 2010. *Permen Jelly Pegagan*. Diakses pada 23 Agustus 2010
- Qadri, S. N., Yunus, Y. E., Yamin, M., Gau, A. D. T., & Zamzam, S. 2022. *Pengolahan Daun Bayam Hijau (Amarhantus tricolor) guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat*. MALLOMO: Journal of Community Service, 3(1), 14-18.
- Rahminiwati, M. 2023. *Potensi Ekstrak Buah dan Daun Labu Siam (Sechium edule) sebagai prebiotik bakteri lactobacillus casei*. Jurnal Veteriner Dan Biomedis, 1(1), 29-36.
- Rosyda, Idam. 2023. *Sering Dibuang, Daun Labu Siam Ternyata Punya Manfaat Ini Kalau Dimakan, Efeknya Bak Obat*. Diakses pada 6 Mei 2023,
- Sativa, O., Maryam, S., & Juita, F. 2017. *Analisis Nilai Tambah Bayam Sebagai Bahan Baku*. Jurnal Ekonomi Pertanian & Pembangunan ISSN, 14(2), 39.
- Sulistio, A. D. 2021. *Pemanfaatan Daun Pegagan (Centella asiatica) menjadi Olahan Keripik Oleh Masyarakat Desa Wisata Jatimulyo, Girimulyo*. Jurnal Pengabdian Masyarakat MIPA dan Pendidikan MIPA, 5(2), 125-130.
- Sutardi, S. 2016. *Kandungan bahan aktif tanaman pegagan dan khasiatnya untuk meningkatkan sistem imun tubuh*. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pertanian, 35(3), 121-130.
- Wiradarma, Karin. 2019. *Enam Alasan Kenapa Anak Perlu Makan Bayam*. Diakses pada 31 Januari 2019.
- Yulian, Helvana. 2022. *Selain Nikmat, Ini 5 Manfaat Labu Siam yang Sangat Baik untuk Kesehatan*. Diakses pada 26 Agustus 2022.