

## *Lampiran 9.* Satuan Acara Penyuluhan

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

#### **KONSUMSI BUAH DAN SAYUR**

Pokok Bahasan	: Konsumsi Buah dan Sayur
Sasaran	: Siswa Kelas IV Sekolah Dasar
Tempat	: MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu
Hari/Tanggal	: -
Waktu	: ± 60 menit
Penyuluh/Edukator	: Shafa Maghriza Yuniariyanti

---

#### **A. Latar Belakang**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan GERMAS berfokus pada aktivitas fisik 30 menit per hari, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin <sup>1</sup>.

Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu sistem dan sederhana gizi seimbang. Bentuk kegiatan GERMAS dalam hal pemenuhan konsumsi sayur dan buah adalah a) Kampanye makan buah dan sayur, b) Makan buah bersama (misal : di sekolah atau institusi lainnya), c) Membudayakan makan buah pada kudapan rapat, d) Lomba menyusun menu sayuran, e) Bazar buah dan sayuran, dan f) Pemanfaatan pekarangan (untuk sayuran dan buah) <sup>2</sup>.

Konsumsi buah dan sayur pada anak yang masih rendah disebabkan karena kelompok makanan tersebut kurang disukai anak. Padahal, buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi, terutama untuk anak usia sekolah dasar, karena zat gizi yang terkandung di dalamnya digunakan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta mencegah penyakit

menular seperti kanker Ketika dewasa <sup>3</sup>. Penyebab anak kurang mengkonsumsi sayuran dan buah dikarenakan menganggap rasa sayuran itu tidak enak serta buah yang memiliki rasa kurang manis. Anak lebih gemar mengonsumsi *junk food*, *fast food*, camilan, kudapan seperti kue, biskuit, keripik, kudapan manis seperti permen.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia usia lebih dari sama dengan 5 tahun yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur sangat tinggi, yaitu mencapai 95,5% . Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa proporsi penduduk Provinsi Jawa Timur usia lebih dari sama dengan 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi sehari menurun sebesar 1,9 % pada tahun 2018 dibanding tahun 2013 <sup>6</sup>.

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar <sup>8</sup>.

Asupan buah dan sayur pada anak yang kurang dapat mengakibatkan kekurangan salah satu atau lebih vitamin dan mineral penting yang terkandung di dalamnya, sehingga berdampak pada kesehatan anak. Seperti menyebabkan terganggunya kesehatan mata, munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah. Sedangkan asupan buah dan sayur dalam jumlah yang cukup dapat mencegah kejadian obesitas karena dapat mengurangi rasa lapar namun tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya. Sayur dan buah umumnya juga mengandung serat kasar yang dapat membantu melancarkan pencernaan dan mencegah konstipasi <sup>11</sup>.

## **B. Tujuan Instruksional Umum**

Pada akhir proses Pendidikan Kesehatan Konsumsi Buah dan Sayur responden dapat termotivasi untuk lebih meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

## **C. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan penyuluhan konsumsi buah dan sayur , diharapkan responden dapat :

- a. Menjelaskan pengertian buah
- b. Menjelaskan pengertian sayur
- c. Menjelaskan kebutuhan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar
- d. Menjelaskan zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur
- e. Menjelaskan kegunaan vitamin, mineral, dan serat yang terkandung dalam buah dan sayur
- f. Menjelaskan berbagai macam vitamin dalam buah-buahan
- g. Menjelaskan berbagai macam vitamin dalam sayur-sayuran
- h. Menjelaskan manfaat utama buah dan sayur
- i. Menjelaskan manfaat buah dan sayur berdasarkan warnanya
- j. Menjelaskan dampak apabila kurang mengonsumsi buah dan sayur

## **D. Sasaran**

Siswa kelas IV MI Tarbiyatul Ulum Kota Batu

## **E. Materi**

1. Pengertian buah
2. Pengertian sayur
3. Kebutuhan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar
4. Zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur
5. Kegunaan vitamin, mineral, dan serat yang terkandung dalam buah dan sayur
6. Macam vitamin dalam buah-buahan
7. Macam vitamin dalam sayur-sayuran
8. Manfaat utama buah dan sayur
9. Manfaat buah dan sayur berdasarkan warnanya

10. Dampak apabila kurang mengonsumsi buah dan sayur

**F. Metode**

Ceramah, Diskusi dan Tanya jawab

**G. Media**

Video Animasi

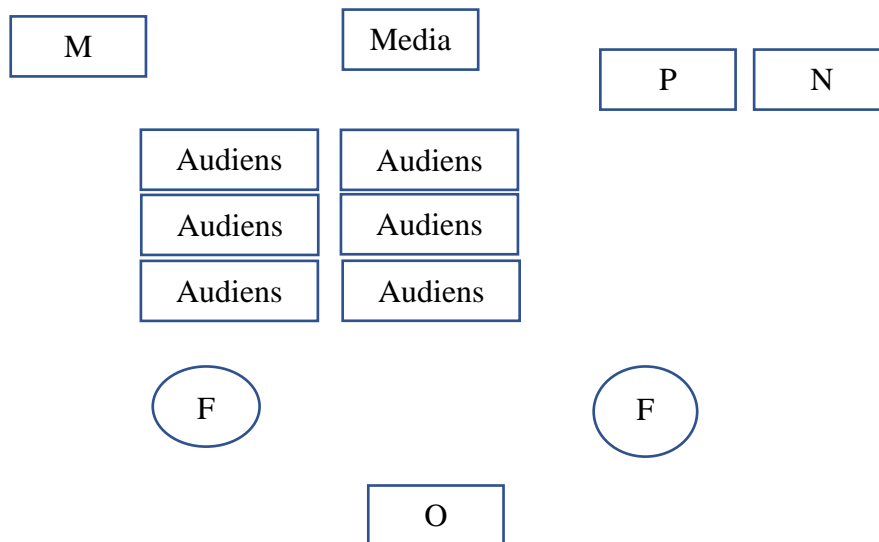
**H. Kegiatan Penyuluhan**

<b>Tahap</b>	<b>Kegiatan Penyuluhan</b>	<b>Kegiatan Peserta</b>	<b>Metode</b>	<b>Media</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengucapkan salam dan menyapa peserta</li><li>- Memperkenalkan diri</li><li>- Menyampaikan tujuan</li><li>- Melakukan Pre-Test</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menyiapkan diri</li><li>- Menyimak tujuan pembelajaran</li><li>- Mengerjakan Pre-Test</li></ul>	Interaksi dengan peserta dan Mengajukan pertanyaan	Kuesioner	30 Menit
Penyampaian Materi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Menjelaskan pengertian buah</li><li>- Menjelaskan pengertian sayur</li><li>- Menjelaskan Kebutuhan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar</li><li>- Menjelaskan zat gizi yang terkandung</li></ul>	Memperhatikan dan mendengarkan video dengan seksama	Ceramah dan Tanya jawab	Video Animasi	5 Menit

	<p>dalam buah dan sayur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan kegunaan vitamin, mineral, dan serat yang terkandung dalam buah dan sayur</li> <li>- Menjelaskan berbagai macam vitamin dalam buah-buahan</li> <li>- Menjelaskan berbagai macam vitamin dalam sayur-sayuran</li> <li>- Menjelaskan manfaat utama buah dan sayur</li> <li>- Menjelaskan manfaat buah dan sayur berdasarkan warnanya</li> <li>- Menjelaskan dampak apabila kurang mengonsumsi buah dan sayur.</li> </ul>				
--	---	--	--	--	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyimpulkan hasil kesimpulan bahasan</li> <li>- Melakukan Post-Test</li> <li>- Menutup acara dan mengucapkan salam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Memperhatikan dan mendengarkan</li> <li>- Mengerjakan Post-Test</li> </ul>	Interaksi dengan peserta dan Mengajukan pertanyaan	Kuesioner	30 Menit
---------	---	--	--	-----------	----------

### I. Setting Tempat



#### Keterangan

1. M : Moderator
2. P : Penyalji
3. F : Fasilitator
4. O : Observator
5. N : Notulen

## **J. Evaluasi**

1. Evaluasi Struktur
  - a. SAP sudah siap sebelum hari berlangsungnya kegiatan penyuluhan
  - b. Alat dan setting lokasi sudah siap digunakan untuk kegiatan penyuluhan
  - c. Proses kegiatan melalui prosedur tahapan pada penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur
2. Evaluasi Proses
  - a. Peserta aktif saat penyuluhan berlangsung
  - b. Peserta konsentrasi mendengarkan penyuluhan
  - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar
  - d. Peserta dapat mendemonstrasikan dengan benar
  - e. Peserta mengikuti kegiatan yang telah direncanakan
  - f. Peserta tidak ada yang keluar ruangan saat penyuluhan berlangsung
3. Evaluasi Hasil

Peserta dapat memberikan penjelasan mengenai :

  - a. Peserta dapat menjelaskan pengertian buah
  - b. Peserta dapat menjelaskan pengertian sayur
  - c. Peserta dapat menjelaskan kebutuhan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar
  - d. Peserta dapat menjelaskan zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur
  - e. Peserta dapat menjelaskan kegunaan vitamin, mineral, dan serat yang terkandung dalam buah dan sayur
  - f. Peserta dapat menjelaskan berbagai macam vitamin dalam buah-buahan
  - g. Peserta dapat menjelaskan berbagai macam vitamin dalam sayur-sayuran
  - h. Peserta dapat menjelaskan manfaat utama buah dan sayur

- i. Peserta dapat menjelaskan manfaat buah dan sayur berdasarkan warnanya
- j. Peserta dapat menjelaskan dampak apabila kurang mengonsumsi buah dan sayur

## **K. Materi**

### **1. Pengertian buah**

Buah-buahan merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang mengandung biji kaya akan vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan.

### **2. Pengertian sayur**

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, yang menyehatkan tubuh, Sayuran merupakan sumber penting dari banyak nutrisi, termasuk didalamnya 8system8an, asam folat, serat makanan, vitamin A, vitamin E, vitamin C, dan vitamin lainnya.

### **3. Kebutuhan buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar**

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Kebutuhan buah dan sayur bagi orang Indonesia khususnya anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari.

### **4. Zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur**

Zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur ,yaitu :

- a. Vitamin
- b. Mineral
- c. Serat

### **5. Kegunaan vitamin, mineral, dan serat yang terkandung dalam buah dan sayur**

Vitamin , mineral , dan serat pangan yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai zat pengatur tubuh yang berfungsi sebagai penangkal berbagai macam penyakit seperti sembelit, anemia, obesitas,

penurunan fungsi mata, penurunan system imun tubuh , serta mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan

**6. Macam vitamin dalam buah-buahan**

- a. Vitamin A : Pepaya, Nanas, Melon
- b. Vitamin B : Bluberry, Strawberry, Cherry
- c. Vitamin C : Jeruk, Mangga, Jambu Biji
- d. Vitamin D : Pisang, Anggur, Leci
- e. Vitamin E : Alpukat, Kiwi, Delima

**7. Macam vitamin dalam sayur-sayuran**

- a. Vitamin A : Wortel, Ubi, Kubis
- b. Vitamin B : Bayam, Kembang Kol, Lobak
- c. Vitamin C : Cabai, Paprika, Tomat
- d. Vitamin D : Brokoli, Jamur, Kedelai
- e. Vitamin E : Asparagus, Labu, Lobak Hijau

**8. Manfaat utama buah dan sayur**

- a. Sebagai sumber vitamin,mineral, serat dan sebagai zat pengatur tubuh
- b. Sistem kekebalan tubuh yang meningkat
- c. Menjaga system tulang dan gigi
- d. Menurunkan kolestrol serta melancarkan pencernaan

**9. Manfaat buah dan sayur berdasarkan warnanya**

- a. Putih > Sirsak, Sawi Putih > Bermanfaat sebagai pengontrol kolesterol dan tekanan darah.
- b. Biru dan Ungu > Anggur, Terong Ungu > Bermanfaat sebagai antioksidan yang meningkatkan system imun.
- c. Merah > Strawberry, Tomat > Bermanfaat sebagai zat antioksidan, melindungi pembuluh darah dan serabut otot.
- d. Kuning dan Oranye > Pepaya ,Wortel > Bermanfaat sebagai zat antioksidan dan betakaroten, kaya vitamin A.
- e. Hijau > Alpukat, Bayam > Bermanfaat sebagai penghambat pertumbuhan sel kanker,produksi sel darah merah.

**10. Dampak apabila kurang mengonsumsi buah dan sayur**

- a. Mudah terkena berbagai macam penyakit
- b. Obesitas (*Overweight*)
- c. Pertumbuhan menjadi terhambat
- d. Penuaan dini
- e. Sulit Buang Air Besar ( BAB )