

PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN "SHARING
TENTANG MINUM JUS" SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK
MENULAR DAN KRONIS

Nursiswati^{1*}, Fitriy Filianty², Hasniatisari Harun³

¹⁻³ Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: nursiswati@unpad.ac.id

Disubmit: 25 Februari 2022

Diterima: 05 April 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i7.6250>

ABSTRAK

Kurangnya konsumsi buah dan sayur merupakan resiko ke-10 tertinggi dari angka kematian di dunia. Konsumsi buah dan sayur dapat mengurangi risiko terkena penyakit tidak menular. Upaya dalam meningkatkan kesadaran konsumsi buah dan sayuran dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan dan modifikasi mengkonsumsi sayur dan buah dengan cara diolah menjadi *juice*. Oleh sebab itu tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan Pendidikan Kesehatan tentang manfaat *juice* buah dan sayur dalam pencegahan penyakit tidak menular dan kronis. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah Pendidikan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai penyakit tidak menular, kandungan gizi buah dan sayur, manfaat mengkonsumsi buah dan sayur, serta memberikan *tester juice*. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 10 orang masyarakat umum, dan 7 orang mahasiswa. Hampir seluruh peserta mengatakan tidak pernah membuat *juice* sayur. Hasil evaluasi kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan terkait manfaat jus sayur. Peserta yang hadir memilih *juice* yang berwarna *orange* selain hijau pada awalnya, namun setelah mencoba peserta menyebutkan bahwa ternyata rasa *juice* berwarna hijau pun sangat enak. Diharapkan informasi yang telah disampaikan dalam bentuk pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam konsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Jus Buah Dan Sayur, Pencegahan, Penyakit tidak menular, Penyakit Kronis

ABSTRACT

Lack of consumption of fruits and vegetables is the cause of the 10th highest risk of death globally. Consumption of fruits and vegetables can reduce the risk of non-communicable diseases. Community can increase awareness of fruit and vegetable consumption by increasing knowledge and modifying the consumption of vegetables and fruit by processing them into juice. Therefore, the general goal of this community service activity is community empowerment in preventing non-communicable and chronic diseases through the production and consumption of healthy veggie juice. The topic of education program includes the importance of preventing non-communicable diseases, the nutritional components of fruits and vegetables, and the benefits of consuming fruits and vegetables. Following the education programs we provided some veggie juice testers. The number of participants who attended was ten people living in the

community and seven students. Almost all participants said they never made vegetable juice. The results of the activity showed an increase in knowledge regarding the benefits of vegetable juices. Participants chose the yellow or orange color juices other than green at first, but after trying it, they said that it taste was very good and tasty. It is hoped that the information that has been conveyed in the form of health education can increase public awareness in the consumption of fruits and vegetables.

Keywords: *Healthy Veggie Juice, Prevention, Non-communicable Diseases*

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. Menurut *World Health Organization* (2018), sebesar 71% penyebab kematian di dunia adalah PTM. Penyakit Tidak Menular adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari satu individu ke individu lainnya (Direktorat P2PTM, 2019). Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia saat ini sebesar 69,91% (Kemenkes RI, 2019). Penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Penyakit-penyakit yang termasuk kedalam kelompok penyakit tidak menular antara lain penyakit kanker, stroke, ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi penyakit kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%, stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% (Risikesdas, 2018).

Faktor risiko yang berkontribusi terhadap kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini adalah pola hidup, diantaranya merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur yang kurang merupakan salah satu faktor risiko yang masih sangat bermasalah dimasyarakat yaitu sebesar 95,5%. Konsumsi buah dan sayur merupakan bagian dari diet yang direkomendasikan dalam menu sehari-hari. *World Health Organization* merekomendasikan 400 gram buah dan sayur per hari. *American Heart Association* merekomendasikan 8 porsi atau 4,5 mangkuk dari berbagai jenis buah dan sayur per hari. Sedangkan Kementerian Kesehatan melalui Pedoman Gizi Seimbang, Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 merekomendasikan konsumsi 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah per hari. Ukuran satu porsi buah yaitu satu potong buah ukuran besar seperti melon dan semangka, atau satu buah ukuran sedang seperti apel dan pir, atau 10 buah ukuran kecil seperti anggur dan kelengkeng. Sementara ukuran satu porsi sayuran yaitu satu mangkuk ukuran sedang (Kemenkes RI, 2019).

Konsumsi sayur yang kurang dapat memicu penyakit tidak menular seperti Diabetes Melitus, kelebihan berat badan, penyakit jantung koroner, kolestrol tinggi, kanker, sembelit, dan masih banyak lagi. Data *World Health Organization* dan *Food Agriculture Organization* (FAO) menunjukkan kekurangan asupan buah dan sayur dapat menyebabkan risiko kematian akibat kanker saluran cerna yaitu sebesar 14%, risiko kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar 11%, dan kematian akibat stroke sebesar sembilan persen (Nasthasia, 2014).

Sayur yang dimakan mentah mengandung nutrisi lebih banyak apabila dibandingkan dengan sayur yang sudah diolah. Sayur yang dimasak terlalu lama atau direndam terlalu lama dalam air akan mengurangi nilai nutrisi

sayur itu sendiri. Apabila cara pengolahan sayur menyebabkan nilai nutrisi yang diterima menjadi berkurang, maka perlu konsumsi sayur lebih untuk memperoleh nutrisi yang cukup (Nasthasia, 2014). Salah satu cara konsumsi buah dan sayur agar tidak menghilangkan nutrisi dengan cara diblender atau dibuat *juice*. Dengan cara di blender diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengkonsumsi buah dan sayur serta menanamkan pola makan sehat. Masyarakat berperan penting untuk melaksanakan upaya pencegahan penyakit kronis sehingga masyarakat dapat hidup produktif dan sejahtera, sehingga mencapai derajat kualitas hidup yang tinggi (Harun, Ibrahim, & Rafiyah, 2016).

Menurut Nursalam (2014) dengan adanya pendidikan kesehatan diharapkan dapat terjadi perubahan sikap dan tingkah laku dari individu, keluarga, kelompok khusus dan masyarakat dalam membina dan menjaga perilaku hidup sehat serta berperan dalam usaha mewujudkan derajat kesehatan yang lebih baik. Oleh sebab itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Memberikan Pendidikan Kesehatan terkait manfaat *juice* buah dan sayur sebagai upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular dan Kronis.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan masalah terkait faktor risiko yang berkontribusi dalam peningkatan kejadian penyakit tidak menular seperti masyarakat jarang mengkonsumsi buah dan sayur (62%), jenis olahan sayur yang sering dikonsumsi adalah dengan cara ditumis (60%). Sebagian besar masyarakat jarang bahkan tidak pernah mengkonsumsi *juice* buah dan sayur, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan edukasi mengenai konsumsi *juice* sayur untuk mencegah penyakit kronis. Oleh sebab itu Apakah Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan penyakit tidak menular melalui konsumsi jus sayur efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat?



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Perumahan Citra Graha Handayani

3. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Pendidikan dalam bentuk penyuluhan Kesehatan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan pengabdian, diawali dengan studi pendahuluan meliputi *survey* lapangan terkait sumber daya alam buah dan sayur, penyebaran kuesioner kepada masyarakat terkait data dan faktor risiko dari penyakit tidak menular. Persiapan penyajian *juice* yang terdiri dari 2 macam *juice*. (1) *juice* hijau yang terdiri dari pakcoy, lemon dan madu, (2) *juice* orange yang terdiri dari wortel, apel dan madu. Persiapan alat penyuluhan yang digunakan yaitu leaflet, tensi meter, pengeras suara dan *tester juice* sayuran dan buah yang akan dibagikan pada saat kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Rabu, 2 Februari 2022. Kegiatan dimulai pukul 14.00 wib yang diikuti oleh 10 peserta yang merupakan ibu-ibu pengajian di perumahan Citra Ghara Handayani dan 7 orang mahasiswa. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan, kemudian sesi *brainstorming* dan penyuluhan yang bertemakan STMJ (Sharing tentang minum jus). Adapun materi yang diberikan mengenai pencegahan penyakit tidak menular, kandungan gizi buah dan sayur, manfaat mengkonsumsi buah dan sayur dalam mencegah penyakit kronis. Setelah penyuluhan dilakukan sesi diskusi tanya jawab dari peserta kegiatan serta memberikan *tester juice* sayuran dan buah. diakhiri *posttest* dengan memberikan pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

3. Evaluasi

Tahapan terakhir adalah proses evaluasi. Peserta diberikan pertanyaan sebagai bagian dari evaluasi kegiatan pendidikan kesehatan. Hasil evaluasi kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan dilihat dari seluruh pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh peserta. Peserta yang hadir memilih *juice* yang berwarna *orange* selain hijau pada awalnya, namun setelah mencoba peserta menyebutkan bahwa ternyata rasa *juice* berwarna hijau pun sangat enak. Diakhir kegiatan beberapa peserta yang membawa *juice* tersebut ke rumah masing-masing untuk dikonsumsi oleh keluarganya yang lain.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang bertemakan STMJ (Sharing tentang minum jus) kepada masyarakat ini telah terlaksana pada hari Rabu tanggal 2 Februari 2022 yang bertempat di Perumahan Citra Graha Handayani. Peserta yang hadir sebanyak 10 orang dan 7 orang dari mahasiswa. Adapun hasil pretest dan post test pada Pendidikan Kesehatan terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1. Jawaban Pre dan Post-test

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Pretest	Post test
1	Apakah nama sayur yang dapat dibuat jus?	tomat	Timun, pakcoy, wortel, bit

2	Jenis jus apakah yang rasanya enak?	Alpukat dan tomat	Selain tomat dan timun, Jus wortel dan Jus pakcoy
3	Jenis jus apakah yang lebih sering dipilih? Buah atau sayur?	jus Buah	Jus Buah dan Sayur
4	Apakah kandungan jus wortel?	Vitamin A	Vitamin A dan antioksidan
5	Apakah Manfaat Jus bagi Kesehatan	untuk Kesehatan saja	Mencegah penyakit kronis

Peserta tampak antusias ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri dengan baik. Berikut Gambar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Pembuatan Juice buah dan sayur



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4. Pembagian leaflet dan Pengukuran tekanan darah

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana karena dukungan dari berbagai pihak. Peserta dapat memahami materi yang diberikan sehingga pengetahuan peserta terkait manfaat mengonsumsi sayur dan buah dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan dapat berhasil karena adanya proses belajar yang terjadi pada seseorang (Platini & Harun, 2021). Penyuluhan pada kegiatan ini menggunakan metode dua arah merupakan hal penting dalam pemberian edukasi serta menggunakan media leaflet, hal ini sejalan dengan penelitian Darni dan Wahyuningsih (2022) bahwa media yang digunakan dalam proses pembelajaran akan menyebabkan proses penyuluhan menjadi lebih menarik. Penyuluhan yang diberikan merupakan pendidikan dengan mensosialisasikan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, namun juga bisa diterapkan dalam keseharian (Darni & Wahyuningsih, 2022).

Peserta yang mengikuti pengabdian ini adalah ibu-ibu pengajian yang mana rasa keingintahuannya cukup tinggi. Ibu berperan penting dalam semua aspek yang berkaitan dengan kesehatan keluarga termasuk dalam pengaturan makan keluarga. Ibu juga bertindak sebagai edukator, fasilitator dan motivator dalam mencegah dan menangani berbagai masalah kesehatan keluarga. Peran ibu sangat penting dalam memberikan dukungan untuk mengonsumsi sayur dan buah (Afif & Sumarmi, 2017). Oleh sebab itu dengan kegiatan Pendidikan Kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat agar dapat mengonsumsi sayur dan buah secara teratur. Adapun jenis pengolahan yang baik supaya tidak menghilangkan kandungan vitamin ataupun mineral bisa dengan cara diblender / *juice*.

5. KESIMPULAN

Berdasar hasil *posttest* berupa pertanyaan langsung yang diberikan oleh pemateri tentang pencegahan penyakit tidak menular, kandungan gizi buah dan sayur, manfaat mengonsumsi buah dan sayur dalam mencegah penyakit kronis dapat dijawab dengan baik oleh peserta, maka dapat disimpulkan bahwa responden dapat memahami penjelasan saat penyuluhan berlangsung sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengonsumsi buah dan sayur sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Adapun cara pengolahan yang baik bisa dengan diblender / *juice*.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. *Amerta Nutrition*, 1(3), 236. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.236-242>
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2022). Edukasi Manfaat Sayur Dan Buah Pada Remaja Dengan Status Obesitas. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(2), 464-471.
- Direktorat P2PTM. (2019). Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. *Kementerian Kesehatan RI*, 101. Retrieved from http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTM.pdf
- Harun, H., Ibrahim, K., & Rafiyah, I. (2016). Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Menjalankan Pola Hidup Sehat Pada Pasien Pasca Intervensi Koroner Perkutan Di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(1), 1-9.
- Kemendes RI. (2019). Indonesia Health Profile 2018. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*.
- Nasthasia, A. C. (2014). Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur yang Menarik untuk Anak-Anak. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.
- Platini, H., & Harun, H. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Tentang Perawatan Diri Pada Keluarga Pasien Bedah Laki-Laki. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(2), 379-385.
- Riskesdas. (2018). RISKESDAS 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>