



**LAPORAN AKHIR
PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA**

***MY DORA* (DIARI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH)
SEBAGAI MEDIA EDUKASI DALAM MELATIH
KEJUJURAN DAN MENINGKATKAN KONSUMSI SAYUR
DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR**

**BIDANG KEGIATAN:
PKM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

PKM-M

Disusun oleh:

Lidyawati Gunawan	I14100149	(2010)
M. Mifthah Faridh C	I14100127	(2010)
Wahyu Siti Rochmah	I14110035	(2011)
Diva Ayu Rivyana	I14120077	(2012)
Widya Astuti	I14120130	(2012)

**INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2014**

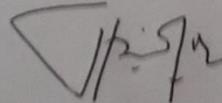
PENGESAHAN PKM-PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul kegiatan : My Dora (Diari Konsumsi Sayur Dan Buah) Sebagai Media Edukasi Dalam Melatih Kejujuran dan Meningkatkan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar
2. Bidang kegiatan : PKM-M
3. Ketua pelaksana kegiatan
 - a. Nama Lengkap : Lidyawati Gunawan
 - b. NIM : I14100149
 - c. Jurusan : Gizi Masyarakat
 - d. Universitas/Institut/Politeknik : Institut Pertanian Bogor
 - e. Alamat Rumah Dan No Telp/HP : Jalan Ketapang Gang II No 26 Pontianak / 085245563457
 - f. Alamat email : lidyawatigunawan@yahoo.com
4. Dosen pendamping
 - a. Nama Lengkap dan Gelar : Prof. Dr. drh. M.Rizal M. Damanik M.Rep.sc
 - b. NIDN : 0031076411
 - c. Alamat Rumah dan No Telp./HP : Jalan Arzimar III Blok C/I Tegal Gundil, Bogor Baru / 08128159047
5. Biaya Kegiatan total
 - a. DIKTI : Rp. 7.000.000
 - b. Sumber lain : Rp -
6. Jangka Waktu pelaksanaan : tiga bulan

Bogor, 16 Mei 2014

Menyetujui

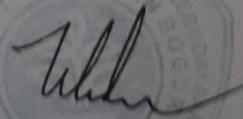
Ketua Departemen Gizi Masyarakat



(Dr. Rimbawan)

NIP.19620406 198603 1 001

Wakil Rektor Bidang Akademik dan
Kemahasiswaan



(Prof. Dr. Ir. Yonny Koesmaryono, MS)
NIP.19581228 198503 1 003

Ketua Pelaksana Kegiatan



(Lidyawati Gunawan)

NRP. I14100149

Dosen Pembimbing



(Prof. Dr. drh. M. Rizal M. Damanik M. Rep. sc)
NIP. 19640731 199003 1 001

ABSTRAK

Prevalensi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar masih rendah (93,6%) karena berbagai faktor. Hal yang perlu dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah pemberian pendidikan gizi kepada anak sekolah dasar yang menarik dan disenangi oleh anak-anak. Inovasi pendidikan gizi tersebut berupa pembuatan diari konsumsi sayur dan buah berupa MY DORA.

Kegiatan ini dilaksanakan di SDIT Al Yasmin selama 2 bulan kepada 24 orang siswa-siswi kelas 5. Setiap harinya anak-anak mengisi MY DORA dan diberikan pendidikan gizi seputar sayur dan buah setiap minggunya. Metode yang digunakan dalam pemberian pendidikan gizi berupa ceramah dan games edukasi gizi.

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini adalah termotivasinya anak-anak dalam menambah pengetahuan mengenai sayur dan buah yang dilihat dari peningkatan nilai pre-post test. Peningkatan konsumsi sayur dan buah setiap meinggunya namun terjadi penurunan pada akhir program. Secara umum tingkat kejujuran anak-anak dikatakan baik yang dilihat dari MY DORA anak-anak yang dibandingkan dengan kuisioner yang diberikan kepada orang tua.

Keberlanjutan kegiatan ini adalah pemasangan kalender konsumsi sayur dan buah di kelas, sehingga anak-anak tetap termotivasi untuk mengonsumsi sayur dan buah. MY DORA sebaiknya disosialisasikan kepada seluruh siswa sehingga anak-anak mengalami peningkatan dalam konsumsi sayur dan buah.

Keywords : *konsumsi sayur dan buah, anak sekolah dasar, permainan edukasi, pendidikan gizi*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkah dan rahmat Nya kami dapat menyelesaikan laporan akhir program kreativitas mahasiswa bidang pengabdian masyarakat yang berjudul My Dora (Diari Konsumsi Sayur Dan Buah) Sebagai Media Edukasi dalam Melatih Kejujuran dan Meningkatkan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar. Tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu terselesaikannya karya kami ini:

1. Orang tua kami tercinta atas kasih sayang, doa, dan dukungannya
2. Prof. Dr. drh. M. Rizal M. Damanik, M.Rep,sc selaku dosen pembimbing yang selalu mendampingi dan mengarahkan kami dalam pelaksanaan kegiatan ini
3. Kepala sekolah, para pengajar dan siswa-siswi SDIT Al-Yasmin yang telah membantu dalam kegiatan PKM ini.
4. Serta semua pihak yang turut serta membantu terselesaikannya program karsa cipta ini yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu.

Laporan akhir ini disusun untuk mengikuti Program Kreativitas Mahasiswa Bidang Pengabdian Masyarakat yang diadakan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) tahun 2013-2014.

Kami selaku pelaksana program menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna, begitu pula laporan akhir yang kami buat, baik dalam hal isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan untuk kesempurnaan program dan laporan kami selanjutnya. Terakhir, kami berharap agar program ini dapat bermanfaat bagi pelaksana khususnya.

Bogor, 18 Juli 2014

Pelaksana Kegiatan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Program	1
1.3 Luaran yang Diharapkan	1
1.4 Kegunaan Program	2
BAB II GAMBARAN UMUM SASARAN MASYARAKAT.....	2
BAB III METODE DE PENDEKATAN.....	2
BAB IV PELAKSANAAN PROGRAM.....	3
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	6
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	11
5.1 Kesimpulan.....	11
5.2 Saran	11
BAB VII DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN.....	13

DAFTAR GAMBAR

1	Grafik rata-rata jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi selama seminggu.....	7
2	Grafik rata-rata jumlah variasi sayur dan buah yang dikonsumsi selama seminggu.....	7
3	Grafik jenis buah yang paling banyak dikonsumsi setiap minggu	8
4	Grafik jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi setiap minggu.....	8
5	Rata-rata nilai pengetahuan gizi siswa SDIT Al-Yasmin	9
6	Grafik rata-rata jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi anak selama seminggu.....	10
7	Grafik rata-rata jumlah variasi sayur dan buah yang dikonsumsi anak selama seminggu	10

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sayur dan buah merupakan makanan rendah kalori yang terdiri atas 80% air dan kaya serat berguna untuk menjaga kesehatan (Walkwer 2005). Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Menurut Santoso dan Ranti (2004) sayur dan buah merupakan salah satu rekomendasi untuk diet seimbang dan sehat. Banyak manfaat yang terkandung dalam sayur dan buah namun persentase konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah. Menurut Riskesdas (2007) persentase nasional kurang makan sayur dan buah pada penduduk umur diatas 10 tahun adalah 93,6%. Di Indonesia pada tahun 2005-2007, konsumsi buah hanya 173 gr/hari dan konsumsi sayuran hanya 101 gr/hari (FAO, 2010). Survei awal yang dilakukan pada anak-anak menunjukkan tujuh dari tujuh subjek hanya makan satu sampai dua porsi sajian sayur dan buah yaitu setara dengan satu buah apel.

Menurut Cooke (2003) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi asupan sayur-mayur pada anak-anak dan dibagi kepada 3 kategori yaitu karakteristik demografik, keadaan sekitar ketika waktu makan termasuk perilaku orangtua dan karakteristik anak itu sendiri. Anak-anak tidak boleh dipaksa untuk makan. Mereka perlu diberi kebebasan dalam memilih makanan terutama sayur dan buah. Salah satu cara efektif untuk membantu meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak-anak adalah melalui permainan edukasi. Pemberian edukasi dalam permainan anak akan membantu anak memperoleh ilmu pengetahuan baru tanpa mengalami keterpaksaan dan tetap dalam suasana hati yang baik.

My Dora merupakan sarana edukasi untuk melatih kebiasaan makan sayur dan buah dalam bentuk pembuatan buku diari sayur dan buah bagi anak. Edukasi ini dilakukan secara pribadi oleh anak di rumah masing-masing yang dikontrol oleh orang tua. Selain meningkatkan konsumsi sayur dan buah permainan ini digunakan untuk melatih kejujuran anak. Sayur dan buah yang dikonsumsi akan dilambangkan dengan stiker sayur dan buah yang ditempel pada lembaran diari selama satu minggu dan akan dievaluasi di akhir minggunya. Dengan demikian, *My Dora* akan menjadi salah satu terobosan permainan edukasi baru untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.2 Tujuan Program

1. Memperkenalkan pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak.
2. Melatih kejujuran anak sejak dini dengan menggunakan permainan edukasi konsumsi sayur dan buah.
3. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

1.3 Luaran yang Diharapkan

1. Terbentuknya kesadaran anak-anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.
2. Tertanamnya sifat jujur bagi anak-anak dalam kehidupan sehari-hari.
3. Termotivasinya anak-anak dalam menambah pengetahuan mengenai sayur dan buah.
4. Tersosialisasinya *My Dora* sebagai permainan edukasi yang disukai oleh anak-anak.

1.4 Kegunaan Program

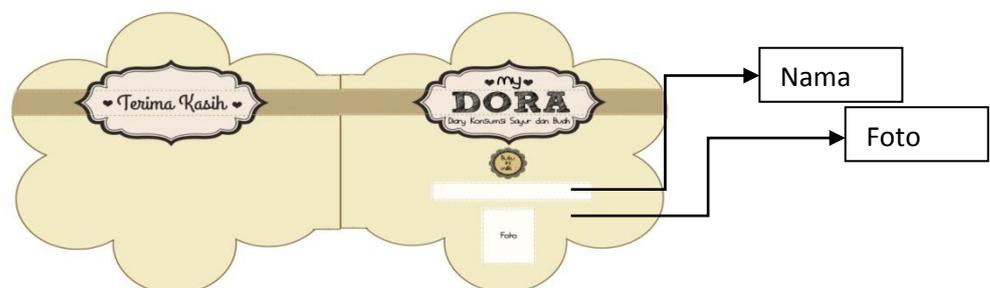
Program ini dapat digunakan sebagai sarana bagi mahasiswa dalam mengasah kemampuan di bidang pengabdian masyarakat dan dapat berinteraksi langsung dengan masyarakat. Dengan program ini, dapat membantu meningkatkan konsumsi sayur dan buah khususnya bagi anak-anak dengan menggunakan permainan edukasi. Selain itu, permainan edukasi ini dapat melatih kejujuran bagi anak sejak usia dini.

BAB II GAMBARAN UMUM SASARAN MASYARAKAT

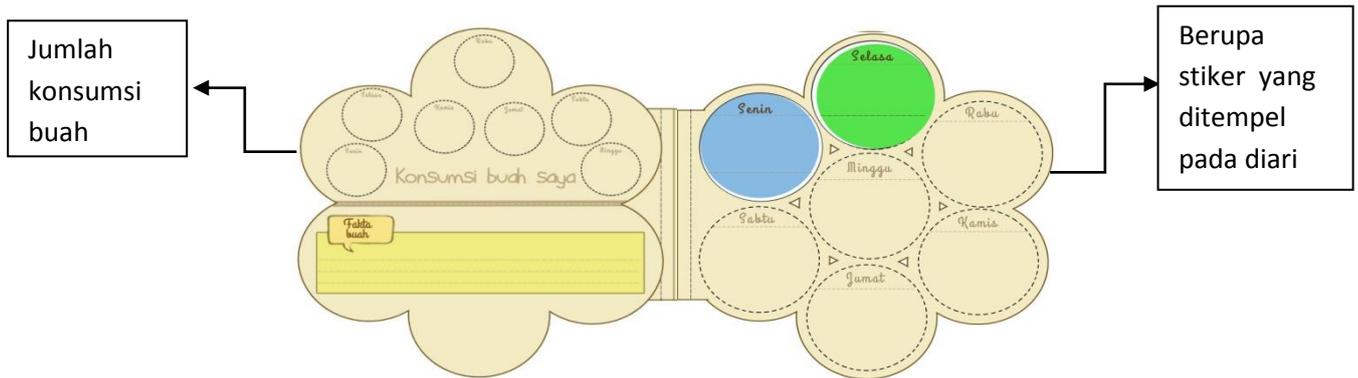
Kegiatan utama PKM-M ini dilakukan di SDIT Al-Yasmin yang terletak di Jalan Sindang Barang No 16B, Kec. Bogor Barat, Kota Bogor. SDIT Al-Yasmin merupakan sekolah Islam Terpadu yang berdiri pada tahun 2006 dan berada di bawah naungan yayasan Al-Yasmin. Saat ini kepala sekolah SDIT Al-Yasmin bernama Mansur Abdullah, S.Ag yang juga merupakan ketua yayasan. SDIT Al-Yasmin memiliki siswa sebanyak 637 orang. Jumlah guru di sekolah sebanyak 48 orang. Siswa kelas 5 SD yang berjumlah 24 orang masuk pada pukul 07.00, istirahat pada pukul 10.00 dan pukul 12.00 serta pulang pada pukul 15.00. Sekolah ini menggunakan jasa katering yang memenuhi kebutuhan makan siang anak sekolah. Status ekonomi orang tua sebagian besar adalah menengah ke atas, namun dalam pemenuhan konsumsi sayur dan buah pada anak masih rendah. Sebagian besar siswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan konsumsi sayur dan buah.

BAB III METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan dilakukan dengan mengisi buku diari konsumsi buah dan sayur *My Dora* dan stiker buah dan sayur. Berikut contoh desain buku yang dibagikan:



Gambar 1 Desain *cover* muka dan *cover* belakang diari



Gambar 2 Desain bagian isi diari



Gambar 3 Desain stiker sayur dan buah

Pengisian buku *My Dora* ini dilakukan setiap hari oleh anak-anak. Setiap hari, sebelum mulai kegiatan belajar mengajar, anak-anak tersebut dipanggil oleh gurunya, dan ditanya buah dan sayur apa saja yang dimakan pada hari itu, dan guru tersebut memberi stiker buah dan sayur yang sesuai. Isi buku tersebut ada 2 halaman, halaman pertama terdiri dari jumlah buah dan sayur yang dimakan setiap harinya dan fakta buah dan sayur. Fakta buah dan sayur tersebut dapat diisi oleh anak tersebut dengan mencari sendiri tentang buah dan sayur tersebut serta dari edukasi yang tim berikan. Halaman kedua berisi kolom-kolom Senin-Jum'at yang diisi dengan stiker-stiker buah dan sayur.

BAB IV PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan Program Edukasi Gizi peningkatan konsumsi buah dan sayur dilaksanakan di SD Islam Al Yasmin Kabupaten Bogor. Kegiatan dimulai sejak awal Maret 2014 hingga Juni 2014. Kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

a) Konsultasi dengan dosen pembimbing

Konsultasi dengan dosen pembimbing telah dilaksanakan pada awal sebelum kegiatan dimulai dan selama kegiatan dimulai sebagai bentuk pemantauan jalannya program. Konsultasi di awal sebelum kegiatan dilaksanakan adalah mengenai cara pendekatan kepada pihak sasaran baik murid, guru, maupun orang tua murid serta metode pemberian edukasi sayur dan buah yang baik agar program dapat berjalan dengan lancar. Konsultasi awal dilakukan pada tanggal 10 Maret 2014. Konsultasi selanjutnya dilakukan selama kegiatan berlangsung.

- b) *Survey* tempat percetakan diari buah dan sayur *My Dora* dan stiker buah dan sayur

Pembuatan diari buah dan sayur *My Dora* membutuhkan bahan yang sesuai agar diari tidak mudah rusak dan praktis bagi anak SD. Kertas yang dibutuhkan pada setiap lembar diari buah dan sayur *My Dora* berupa kertas berukuran agak tebal yang memungkinkan kertas dapat ditempel dengan stiker buah dan sayur serta tidak mudah rusak, kusut, terlipat, dan mudah dibawa setiap hari oleh siswa. Oleh karena itu tim memerlukan *survey* tempat percetakan terlebih dahulu sebelum mencetak diari dan stiker buah dan sayur. *Survey* tempat percetakan diari dan stiker buah dilaksanakan pada minggu pertama dan kedua bulan Maret 2014.

- c) Pencetakan diari buah dan sayur *My Dora* dan stiker buah dan sayur

Buku diari konsumsi buah dan sayur *My Dora* dan stiker buah dan sayur telah dicetak pada minggu kedua bulan Maret, yaitu pada tanggal 18 Maret 2014. Demonstrasi dan pembagian buku diari konsumsi sayur dan buah "*My Dora*"

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 23 Maret 2014. Pengenalan media *My Dora* kepada anak-anak meliputi peraturan pengisian diari, cara pengisian diari dan penentuan pemenang. Setiap siswa dibagikan satu diari konsumsi buah dan sayur *My Dora*.

Pelaksanaan edukasi berupa permainan yang menggunakan buku diari dan stiker sayur dan buah. Buku diari berbentuk bunga terdiri atas lingkaran-lingkaran kosong pada kelopak bunga untuk menempelkan stiker jadwal konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah setiap harinya akan dilambangkan dengan stiker sayur dan buah dan ditempelkan pada stiker jadwal konsumsi sayur dan buah yang berukuran lebih besar dengan lingkaran yang berdiameter 7cm. Selain menempelkan stiker sayur dan buah, murid-murid diminta untuk mencantumkan jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi. Jadwal yang telah ditempelkan stiker sayur dan buah kemudian ditempelkan pada buku diari yang berbentuk bunga sesuai tempat yang telah disediakan.

- d) Pemberian Edukasi Gizi seputar buah dan sayur dan pemantauan konsumsi buah dan sayur

Pelaksanaan pemberian edukasi gizi tentang buah dan sayur dilakukan sebanyak tujuh kali. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 23 Maret 2014. Pertemuan pertama diisi dengan perkenalan tim. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur kemampuan awal murid mengenai buah dan sayur secara umum. Kegiatan selanjutnya adalah perkenalan buku *Diary* dan memberikan informasi mengenai pemakaian buku tersebut. Pertemuan pertama juga memberikan materi dan edukasi gizi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Melalui materi ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Peningkatan pengetahuan siswa diukur dengan pemberian *post-test*.

Pertemuan kedua dilakukan pada hari jumat, tanggal 12 April 2014. Pertemuan kedua baru dilakukan 3 minggu setelah pertemuan pertama disebabkan karena jadwal akademik anggota tim bersamaan dengan ujian tengah semester dan tidak memungkinkan untuk memantau ke SD. namun

pemantauan tetap dilakukan melalui komunikasi via media elektronik kepada wali kelas. Pertemuan kedua dimulai dengan pemberian *pre-test* mengenai sayur dan buah yang lebih spesifik. Tema pertemuan kedua adalah buah dan sayur yang mengandung Vitamin A. Tim memberikan edukasi dengan metode ceramah. Anak-anak diharapkan dapat mengetahui buah dan sayur yang mengandung Vitamin A, fungsi Vitamin A bagi kesehatan, akibat yang ditimbulkan jika tidak mengkonsumsi Vitamin A dan materi yang mendukung tema pada pertemuan kedua.

Di akhir kegiatan, tim memantau konsumsi buah dan sayur siswa dengan cara mengevaluasi buku diari siswa selama satu minggu, melihat kualitas dan kuantitas buah dan sayur yang dikonsumsi oleh siswa. Hadiah diberikan kepada siswa dengan melihat jumlah konsumsi buah dan sayur terbanyak serta kualitas buah dan sayur yang dikonsumsi. Sebelum menutup kegiatan tim memberikan *post-test* dan memotivasi kepada siswa agar meningkatkan konsumsi buah dan sayur baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Selain itu tim juga memberikan motivasi kepada siswa agar terus meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Metode yang sama juga dilakukan pada kegiatan turun lapang selanjutnya yaitu pada tanggal 25 April, 2 Mei, 9 Mei, dan 16 Mei 2014 dengan materi pendidikan gizi mengenai, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, dan mineral Fe. Kegiatan turun lapang *My Dora* ditutup pada tanggal 7 Juni 2014 dengan penyerahan kenang-kenangan ke pihak SDIT Al Yasmin dan pemberian hadiah serta reward kepada siswa.

Anggaran Kegiatan yang Telah Digunakan

1. Peralatan Penunjang

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan	Total (Rp)
Alat tulis kantor(gunting)	Kesekretariatan	2 buah	4.000	8.000
Buku kas	Kesekretariatan	1 buah	4.700	4.700
Alat tulis (pulpen)	Kesekretariatan	20 buah	3.000	60.000
SUB TOTAL (Rp)				72.700

2. Bahan Habis Pakai

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan	Total (Rp)
Cetak Buku Diari <i>My Dora</i>	Pembuatan diari	24 buah	33.500	837.500
Cetak stiker buah dan sayur	Pembuatan stiker	36 buah	6.000	217.000
Cetak Kuisisioner	<i>Pre & post test</i>	5 paket	13.680	68.400
Alat tulis + tas	Hadiah & reward	1 paket	592.500	592.500
Kue + buah	Hadiah & reward	1 paket	694.400	694.400
Plakat sekolah	Kenang-kenangan	1 buah	130.000	130.000
Buku resep	Kenang-kenangan	30 buah	22.750	682.500
Kalender <i>My Dora</i>	Kenang-kenangan	1 buah	20.000	20.000
Tumbler	Kenang-kenangan	35 buah	35.000	1.225.000

Baju batik untuk guru	Kenang-kenangan	1 pcs 2 pcs	55.000 57.500	170.000
Print poster	Poster My Dora	2 lbr	3.500	7.000
Konsumsi turun lapang	Konsumsi	2 x 6 orang	20.000	240.000
SUB TOTAL (Rp)				4.884.300

3. Perjalanan

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan	Total (Rp)
Biaya angkot	Transportasi ke SD	8 kali	50.000	400.000
Biaya sewa motor dan bensin	Transportasi ke percetakan dan SD	7 kali	40.000	280.000
Biaya sewa mobil	Transportasi ke SD	1 kali	100.000	100.000
SUB TOTAL (Rp)				780.000

4. Lain-lain

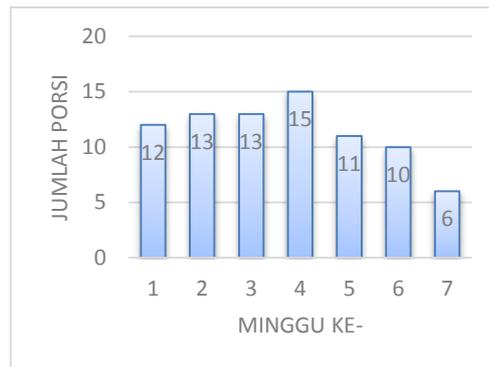
Material	Justifikasi Pemakaian	Jumlah	Harga satuan	Total (Rp)
Print Proposal	Pembuatan proposal	1 buah	10.500	10.500
Materai	Pembuatan proposal	2 buah	7.000	14.000
Print Laporan	Laporan Kemajuan	5 buah	10.000	50.000
Baju Batik	Baju batik seragam	6 pcs	100.000	600.000
Desain buku My Dora	Sewa jasa	1 org	200.000	200.000
Desain buku resep	Sewa jasa	1 org	200.000	200.000
Desain poster	Sewa jasa	1 org	100.000	100.000
SUB TOTAL (Rp)				1.174.500
TOTAL				6.911.500

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari luaran yang diharapkan dari pelaksanaan program ini, maka hasil yang telah dicapai dari pelaksanaan program hingga saat ini adalah:

- a. Terbentuknya kesadaran anak-anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari.

Sebanyak 24 siswa sasaran program ini telah memiliki kesadaran akan pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk mendukung kesehatannya. Capaian ini dapat dilihat dari rata-rata jumlah konsumsi buah dan sayur siswa tertinggi pada minggu ke empat yaitu sebanyak 15 porsi per minggu yang terlihat pada grafik di bawah ini (rincian terdapat dalam lampiran).



Gambar 1 Grafik rata-rata jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi selama seminggu

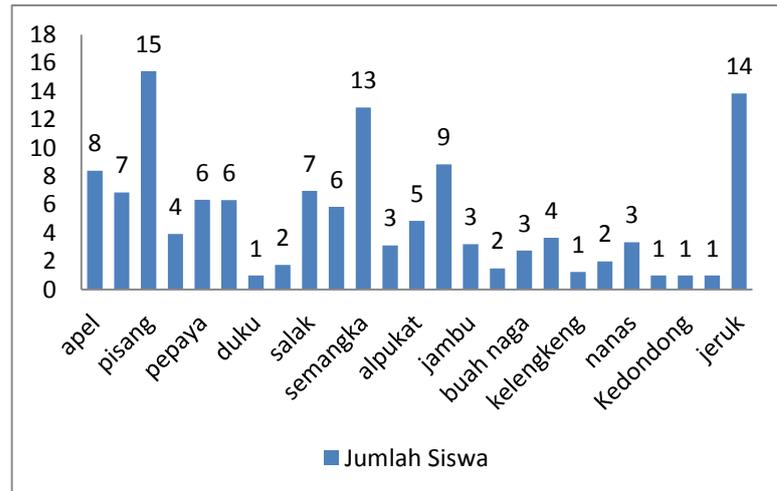
Pelaksanaan program ini telah dilaksanakan sebanyak 7 kali pertemuan. Rata-rata konsumsi sayur dan buah siswa meningkat pada 4 minggu pertama, namun agak menurun pada 3 minggu berikutnya. Hal ini bisa terjadi karena tingkat kejenuhan anak-anak dalam mengonsumsi sayur dan buah serta tingkat ketersediaan sayur dan buah yang dikonsumsi menurun. Pada minggu keempat, konsumsi buah dan sayur pada siswa tergolong sangat tinggi karena pengaruh dari *reward* yang dijanjikan kepada siswa. Namun pada minggu berikutnya, pemberian *reward* mulai dikurangi sehingga konsumsi siswa juga cenderung menurun. Akan tetapi, siswa telah terbiasa mengonsumsi buah dan sayur, sehingga penurunan jumlah konsumsi tidak terjadi secara drastis dan masih tergolong cukup konsumsi jika dibandingkan dengan awal sebelum *My Dora* disosialisasikan. Pada awal pelaksanaan *My Dora*, tim telah melakukan survey konsumsi buah dan sayur siswa melalui pemberian kuesioner *Food Frequency Question (FFQ)* yang dibagikan dan diisi oleh orang tua siswa (contoh FFQ terdapat dalam lampiran).

Selain ditinjau dari jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi, variasi sayur dan buah yang dikonsumsi juga dapat dilihat pada grafik berikut ini (rincian terdapat dalam lampiran).



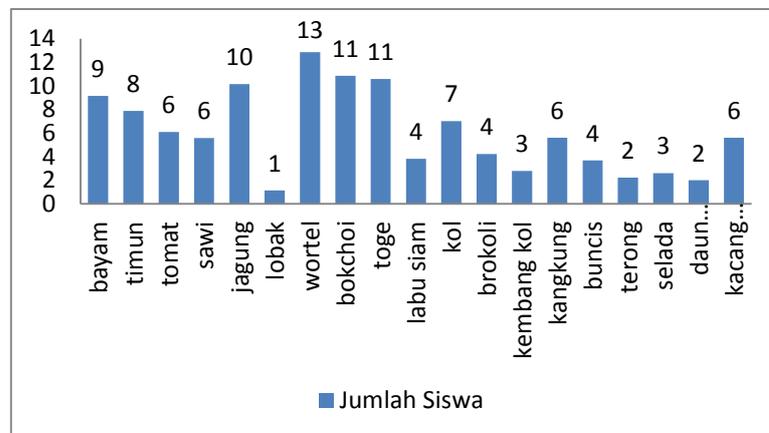
Gambar 2 Grafik rata-rata jumlah variasi sayur dan buah yang dikonsumsi selama seminggu

Berdasarkan grafik diatas, rata-rata jumlah variasi sayur dan buah yang dikonsumsi siswa meningkat pada 4 minggu pertama, namun agak menurun pada 3 minggu berikutnya. Hal ini bisa terjadi karena tingkat kejenuhan anak-anak dalam mengonsumsi sayur dan buah serta tingkat ketersediaan sayur dan buah yang dikonsumsi menurun. Hal ini berbanding lurus dengan jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi siswa. Selain itu, jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa adalah sebagai berikut.



Gambar 3 Grafik jenis buah yang paling banyak dikonsumsi setiap minggu

Berdasarkan grafik di atas, jenis buah yang paling sering dikonsumsi oleh siswa setiap minggu selama pengisian My Dora adalah buah pisang yaitu sebanyak 15 orang siswa yang selalu mengonsumsi buah pisang setiap minggunya. Buah yang paling jarang dikonsumsi adalah buah duku, sawo, kedondong dan manggis yaitu hanya 1 orang siswa yang mengonsumsinya. Pisang menjadi buah yang paling sering dikonsumsi karena pisang merupakan buah yang mudah didapatkan dan harganya yang relatif murah. Selain jenis buah, berikut disajikan data jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa.



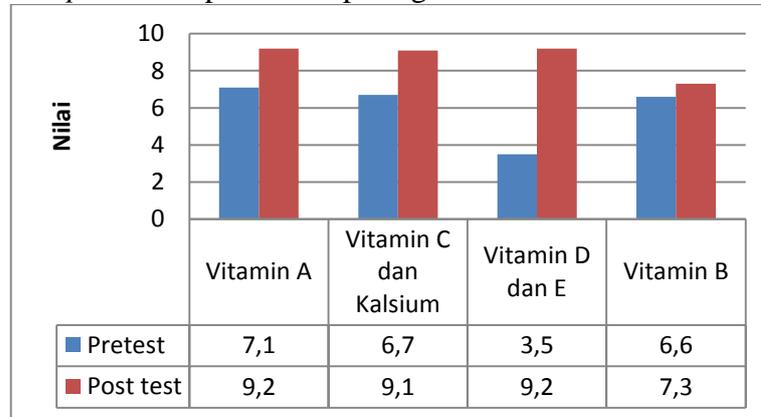
Gambar 4 Grafik jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi setiap minggu

Berdasarkan grafik di atas, jenis sayur yang paling sering dikonsumsi oleh siswa setiap minggu selama pengisian My Dora adalah wortel yaitu sebanyak 13 orang siswa yang selalu mengonsumsi wortel setiap minggunya. Sayur yang paling jarang dikonsumsi adalah lobak yaitu hanya 1 orang siswa yang mengonsumsinya.

- b. Termotivasinya anak-anak dalam menambah pengetahuan mengenai sayur dan buah.

Sebanyak 24 siswa sasaran program ini telah termotivasi dalam menambah pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur. Hal ini terlihat dari antusias siswa dalam mendengarkan edukasi yang diberikan oleh tim dengan metode ceramah interaktif. Siswa mendengarkan ceramah dengan tertib dan aktif bertanya serta menjawab pertanyaan. Terbentuknya motivasi

belajar siswa berpengaruh pada peningkatan pengetahuan siswa mengenai buah dan sayur. Hal ini dapat dilihat dengan peningkatan skor *test* siswa yang ditunjukkan dengan nilai *post-test* lebih tinggi dari *pre-test*. Hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Gambar 5 Rata-rata nilai pengetahuan gizi siswa SDIT Al-Yasmin

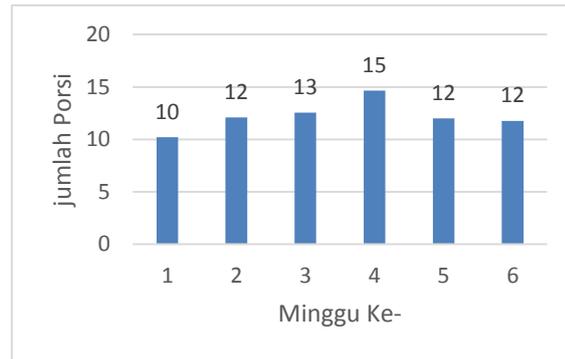
Rata-rata nilai *pre-test* tertinggi siswa adalah 7.1 dan rata-rata nilai *post-test* tertinggi adalah 9.2. Materi hanya diberikan selama 4 kali pertemuan karena kegiatan turun lapang bertepatan dengan hari libur sekolah sehingga pertemuan efektif hanya dapat dilakukan selama 4 kali. Secara keseluruhan, materi yang telah diberikan kepada siswa telah diterima dengan baik oleh siswa. Hal ini dapat disimpulkan dari hasil nilai *post test* yang selalu lebih bagus hasilnya daripada nilai *pre test*.

- c. Tersosialisasinya *My Dora* sebagai permainan edukasi yang disukai oleh anak-anak

Tersosialisasinya *My Dora* dapat dilihat dari hasil diari konsumsi buah dan sayur yang telah terisi dengan stiker buah dan sayur yang telah dikonsumsi siswa setiap hari. Pengisian dilakukan setiap pagi sebelum dimulai pelajaran dengan dibantu oleh wali kelas dalam membagikan stiker sayur dan buah. Selain itu, terbentuk perubahan perilaku makan pada diri siswa yaitu siswa sebelumnya tidak menyukai sayur atau buah tertentu perlahan-lahan menjadi suka terhadap sayur dan buah yang tidak mereka sukai karena siswa termotivasi untuk mengisi penuh diari konsumsi sayur dan buahnya. Selain itu, siswa-siswi tersebut juga bercerita kepada teman-temannya tentang buku *My Dora*, sehingga buku *My Dora* dapat tersosialisasi ke banyak siswa, selain siswa kelas 5 yang kita bimbing.

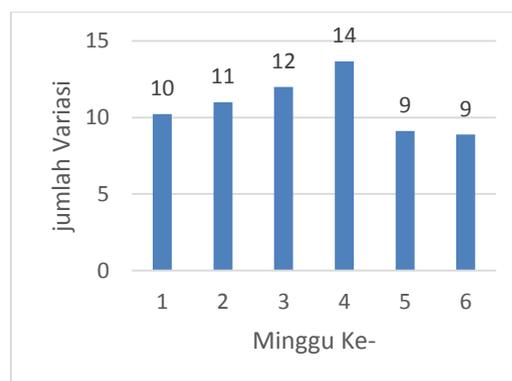
- d. Tertanamnya sifat jujur bagi anak-anak dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator yang dipakai untuk melihat sifat kejujuran pada anak-anak adalah membandingkan pengisian kuesioner oleh orang tua dengan buku *My Dora* yang diisi oleh anak setiap hari di sekolah. Kuesioner yang diberikan berupa *food record* yaitu pencacatan sayur dan buah yang dikonsumsi oleh anak setiap hari selama di rumah. Kuesioner dibagikan kepada setiap orang tua murid, namun data yang dapat direkap hanya sebanyak 9 kuesioner. Hal ini disebabkan kesibukan orang tua sehingga sebagian besar orang tua tidak dapat mengisi kuesioner dengan lengkap. Hasil kuesioner yang terkumpul kemudian direkap dan datanya disajikan pada grafik berikut ini.



Gambar 6 Grafik rata-rata jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi anak selama seminggu

Gambar 6 menunjukkan jumlah porsi sayur dan buah yang dicatat oleh orang tua. Data pada Gambar 6 mewakili data secara keseluruhan. Secara umum, data konsumsi yang direkap oleh anak setiap hari pada diari My Dora hampir sama dengan catatan orang tua. Pola grafik yang ditunjukkan oleh Gambar 6 sama dengan pola grafik pada Gambar 1 yaitu 4 minggu pertama mengalami kenaikan kemudian sedikit menurun pada minggu berikutnya.



Gambar 7 Grafik rata-rata jumlah variasi sayur dan buah yang dikonsumsi anak selama seminggu

Gambar 7 menunjukkan jumlah variasi sayur dan buah yang dicatat oleh orang tua. Data pada Gambar 7 mewakili data secara keseluruhan. Secara umum, data konsumsi yang direkap oleh anak setiap hari pada diari My Dora hampir sama dengan catatan orang tua. Pola grafik yang ditunjukkan oleh Gambar 6 sama dengan pola grafik pada Gambar 2 yaitu 4 minggu pertama mengalami kenaikan kemudian sedikit menurun pada minggu berikutnya.

Keberlanjutan program yang akan dilakukan oleh tim adalah mencetak kalender *My Dora* yang dipasang di dalam kelas sehingga setiap siswa baru bisa mengisinya setiap hari dengan menempelkan stiker dan perkembangan konsumsi sayur dan buah dapat dimonitor oleh setiap siswa termasuk wali kelas setiap harinya. Kemudian, setelah terisi penuh selama 1 minggu, stiker dilepaskan dan dapat ditempelkan kembali.

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Sebanyak 24 siswa SDIT Al-Yasmin telah memiliki kesadaran akan pentingnya konsumsi buah dan sayur untuk mendukung kesehatannya. Capaian ini dapat dilihat dari rata-rata jumlah konsumsi buah dan sayur siswa tertinggi pada minggu ke empat yaitu sebanyak 15 porsi per minggu. Selain ditinjau dari jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi, variasi sayur dan buah yang dikonsumsi tertinggi adalah pada minggu ke empat yaitu sebanyak 13 macam buah dan sayur. Buah yang paling sering dikonsumsi oleh siswa setiap minggu selama pengisian My Dora adalah buah pisang. Sayur yang paling sering dikonsumsi oleh siswa setiap minggu selama pengisian My Dora adalah wortel.

Siswa sangat termotivasi dalam menambah pengetahuan mengenai sayur dan buah yaitu terlihat dari antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan dan peningkatan pengetahuan siswa mengenai sayur dan buah yang terlihat dari rata-rata nilai *pre-test* tertinggi siswa adalah 7.1 dan rata-rata nilai *post-test* tertinggi adalah 9.2. Tersosialisasinya *My Dora* dapat dilihat dari hasil diari konsumsi buah dan sayur yang telah terisi dengan stiker buah dan sayur yang telah dikonsumsi siswa setiap hari, terbentuk perubahan perilaku makan pada diri siswa dan testimoni siswa kepada teman-temannya.

Indikator yang dipakai untuk melihat sifat kejujuran pada anak-anak adalah membandingkan pengisian kuesioner oleh orang tua dengan buku *My Dora* yang diisi oleh anak setiap hari di sekolah. Pola grafik yang sama antara grafik dari kuesioner orang tua dengan grafik dari diari siswa menunjukkan bahwa diari yang diisi oleh siswa sudah sesuai dengan yang dikonsumsi oleh siswa.

5.2 Saran

Kegiatan ini selanjutnya dapat dilakukan kepada sekolah yang memiliki latar belakang ekonomi menengah ke bawah supaya dapat membandingkan hasil yang telah didapatkan. Selain itu, koordinasi dengan orang tua dapat ditingkatkan dan pengisian kuesioner oleh orang tua harus dimonitor supaya dapat memperoleh data yang lebih baik.

BAB VII DAFTAR PUSTAKA

- Cooke, L. J. 2003. Demographic, Familial and Trait Predictors of Fruit and Vegetable Consumption by Pre-school Children. Public Health Nutrition
- Oegeng Santoso dan Anne Lies Ranti. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2007. Laporan Nasional 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. Republik Indonesia Desember 2008
- Walker, W. Allan. 2005. Eat, play, and be healthy. United Kingdom : McGraw Hill

WHO. 2003. Fruit and vegetable promotion initiative. Retrieved march 10th 2012.
From http://www.who.int/hpr/NPH/fruit_and_vegetables/fruit_and_vegetable_report.pdf

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi selama seminggu

No	Nama	Jumlah (Porsi)						
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5	Minggu 6	Minggu 7
1	Esvandari CMS	15	11	5	12	12	16	9
2	Syifa Uswatun Hasanah	7	7	7	14	11	7	2
3	Rumaisha T A	23	25	29	32	27	20	0
4	Shaff Muzhafar Nawwaf	7	16	16	17	14	9	0
5	M Jad Abbyan	14	8	16	7	9	2	0
6	Dify Akmal	8	3	5	7	3	10	7
7	Asep Firman	9	4	3	3	3	4	3
8	M Faiz Ramadhan	16	12	17	14	9	7	4
9	R R Salsabila	9	12	22	22	15	17	15
10	Walid	24	29	15	30	24	18	12
11	Zulfa	12	12	6	15	9	7	4
12	Abrar	15	19	17	21	10	3	0
13	Fitri Nur Azizah	14	8	6	13	7	6	6
14	Rizqi Nur Maulida	15	18	14	16	15	17	12
15	Putri Ardhana Reswari Karma A	15	16	12	9	13	16	9
16	Naufan Azkya	6	12	19	12	15	18	14
17	Muhammad Fadhil Luthfi	11	16	17	11	10	5	3
18	Reihan Abrar Belhaq	6	8	10	8	8	5	6
19	Qotrun Nada Masne L	20	19	19	20	16	13	11
20	Rachman Tooziri Abi Abdullah	8	12	13	18	6	5	0
21	Rifdah Nabilah	6	8	13	17	14	14	10
22	Intan Sri Wahyuni	12	11	12	6	9	7	4
23	Ibnu Tirta Sangkala	8	7	10	11	2	3	8
Rata-rata		12	13	13	15	11	10	6
Maksimal		24	29	29	32	27	20	15
Minimal		6	3	3	3	2	2	0

Lampiran 2 Jumlah variasi sayur dan buah yang dikonsumsi selama seminggu

No	Nama	Jumlah jenis sayur dan buah						
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4	Minggu 5	Minggu 6	Minggu 7
1	Esvandari CMS	9	6	3	11	7	7	3
2	Syifa Uswatun Hasanah	5	5	5	9	5	6	2
3	Rumaisha T A	15	18	19	19	17	10	0
4	Shaff Muzhafar Nawwaf	4	14	19	14	15	14	0
5	M Jad Abbyan	11	11	15	5	16	3	0
6	Dify Akmal	9	5	5	8	3	7	6
7	Asep Firman	8	6	5	6	7	5	6
8	M Faiz Ramadhan	11	6	6	7	7	6	5
9	R R Salsabila	9	9	18	18	12	18	16
10	Walid	18	14	16	24	8	5	10
11	Zulfa	10	13	10	15	8	5	3
12	Abrar	13	16	14	15	11	6	0
13	Fitri Nur Azizah	14	8	6	13	7	6	6
14	Rizqi Nur Maulida	15	18	14	16	15	17	12
15	Putri Ardhana Reswari Karma A	15	16	12	9	13	16	9
16	Naufan Azkya	6	12	19	12	15	18	14
17	Muhammad Fadhil Luthfi	11	16	17	11	10	5	3
18	Reihan Abrar Belhaq	6	8	10	8	8	5	6
19	Qotrun Nada Masne L	20	19	19	20	16	13	11
20	Rachman Tooziri Abi Abdullah	8	12	13	18	6	5	0
21	Rifdah Nabilah	6	8	13	17	14	14	10
22	Intan Sri Wahyuni	12	11	12	6	9	7	4
23	Ibnu Tirta Sangkala	8	7	10	11	2	3	8
Rata-rata		11	11	12	13	10	9	6
Maksimal		20	19	19	24	17	18	16
Minimal		4	5	3	5	2	3	0

Logbook

Hari tanggal kegiatan	Kegiatan
25 Februari 2014	Pembahasan timeline PKMM MY DORA , pembagiantugas antar setiap anggota.
10 Maret 2014	Konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai teknis dilapangan dan pembahasan materi yang akan disampaikan.
18 Maret 2014	Pencetakan buku dan stiker MY DORA
21 Maret 2014	Pembagian buku MY DORA dan sosialisasi cara pengisian buku disertai pre-test mengenai pengetahuan buah dan sayur.
29 Maret 2014	Pembelian reward untuk anak-anak yang aktif.
11 April 2014	Pre dan post test dan pemberian materi dengan tema vitamin A, evaluasi dan pemberian reward untuk anak- anak yang aktif.
29 Maret 2014	Pembelian reward untuk anak-anak yang aktif.
12 April 2014	Evaluasi dan konsultasi dengan dosen pembimbing.
25 April 2014	Pemberian materi vitamin B & Fe dan pre & post test, evaluasi dan pemberian reward untuk anak- anak yang aktif. Disertai dengan makan sate buah bersama.
2 Mei 2014	Pemberian materi vitamin C dan mineral disertai pre & post test, evaluasi dan pemberian reward untuk anak- anak yang aktif.
9 Mei 2014	Pemberian materi vitamin D dan pre & post test, evaluasi dan pemberian reward untuk anak- anak yang aktif disertai games.
16 Mei 2014	Pemberian pre & post test gabungan materi yang telah diberikan, pengumpulan buku MY DORA.
29 Mei 2014	Pembelian hadiah dan cendaramata untuk penutupan.
3 Juni 2014	Perekapan dan penilaian buku MY DORA.
7 Juni 2014	Penutupan PKMM MY DORA

Dokumentasi

Proses konsultasi



Proses



Gambar 8 Pembagian *My Dora* kepada siswa



Gambar 9 Sosialisasi pengisian *My Dora*



Gambar 10 Proses pemberian materi



Gambar 11 Siswa memperlihatkan isi *My Dora*



Gambar 12 Antusiasme siswa



Gambar 13 Wali kelas membantu membagikan stiker



Gambar 14 Siswa mengerjakan *pre-post test* Gambar 15 Pemberian bingkisan kepada wali kelas



Gambar 16 Tim PKM bersama siswa SD Al Yasmin



Gambar 17 Tim PKM bersama wali kelas



Gambar 18 Tim PKM di depan SD Al Yasmin

Lampiran Nota Pengeluaran

1. Peralatan Penunjang

GEBYAR Stationery
Pusat Alat Tulis Kantor
Jl. Babakan Raya No. 150
Kampus Dalam IPB Dramaga - Bogor
Tlp. 0251 - 882894

16/04/2014

NO.

Banyaknya	Nama Barang	Harga	Jumlah
1	Bk. Kas		9.700

Jumlah Rp. 9.700

Tanda Terima, Hormat Kami, Jhy

18/3/2019

18/3

NOTA NO.

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
2	Gunting	4000	8000

Jumlah Rp. 8000

Tanda Terima, Hormat Kami, Jhy

29/2019

NOTA NO.

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
20	Pulpen	3000	60.000

Jumlah Rp. 60.000

Tanda Terima, Hormat Kami, Jhy

2. Bahan Baku Pakai

GUNDALING
LAYANAN CETAK SATU ATAP

BOGOR 24/04/19

NO. 39753

NO	NAMA BARANG / PEKERJAAN	HARGA	JUMLAH
1	20 Lembar Kertas A4 70x100mm	3500	80.000

Jumlah Rp. 80.000

SELESAI PENERIMA: Dhy

GUNDALING
LAYANAN CETAK SATU ATAP

BOGOR 05/06/19

NO. 3979

BANYAKNYA	NAMA BARANG / PEKERJAAN	HARGA	JUMLAH
1	Print buku Rp 100 (5000)		480.000
1	Buku cover Boks AC 20 (120)		50.000
1	1000 3000		120.000

Jumlah Rp. 682.500

HORMAT KAMI

LUNAR Sinar Baru
Jl. Cibadak No. 33A
Bandung
Telp. (022) 4240232

Kamis, 29 Mei 2014 13:50:55
Kasir: RANI TS-R1405003201
Total Qty = 8 KASIR 01

P WARNA JUNIOR PDK LS	2 x 39000	=	78.000
BP GP 1298	2 x 14000	=	28.000
PENSIL JOYKO P99 ANIMAL LS	4 x 9000	=	36.000
CASH RETAIL	SubTotal	=	142.000

total Item: 3 TOTAL = 142.000

Pengaduan hanya diterima dalam 7 hari

GEBYAR Stationery
Pusat Alat Tulis Kantor
Jl. Babakan Raya No. 150
Kampus Dalam IPB Dramaga - Bogor
Tlp. 0251 - 882894

26-04-2014

NO.

Banyaknya	Nama Barang	Harga	Jumlah
1000	pensil		68500
1	plastik partisi		2000

Jumlah Rp. 70500

Tanda Terima

GUNDALING
LAYANAN CETAK SATU ATAP

BOGOR 21-03-19

NO. 0431

BANYAKNYA	NAMA BARANG / PEKERJAAN	HARGA	JUMLAH
56	Lembar Kertas	6000	216.000
1	Lembar Print	500	1000

Jumlah Rp. 217.000

HORMAT KAMI

GUNDALING
LAYANAN CETAK SATU ATAP

BOGOR 15-05-2014

NO. 2793

BANYAKNYA	NAMA BARANG / PEKERJAAN	HARGA	JUMLAH
Sp nama 1x1	Wissess 340		

Jumlah Rp. 20.000

HORMAT KAMI

ThumbBeler
#nyengirjadulu
Jl. Babakan Raya Gg. Badoning, Dramaga Bogor 16680
SMS / Whatsapp: +62 857 1095 3672

Tanggal:

ITEM	JUMLAH	DISKON	HARGA/UNIT	SUB-TOTAL
DP tumbler custom (2/2/19)	Rp 500.000	-	Rp 35.000	Rp 1.225.000
Pelunasan + COD	Rp 725.000	Rp 100.000		Rp 500.000
				Rp 625.000

ONGKOS KIRIM TOTAL Rp 100.000

TOTAL Rp 1.225.000

Shipper: LARAS & ANDRI

Receiver: WIDYA

3. Perjalanan

3. Perjalanan

No. _____
 Telah terima dari Widya A.
 Uang sejumlah Empat ratus ribu rupiah
 Untuk pembayaran Sewa angkot sebanyak 4 kali dengan per harinya 50.000 ke SD AL-Yasmin
 23 Maret - 7 Juni 2019
 Rp. 400.000,-
 Widy

No. _____
 Telah terima dari Mirrah fanid & Wahyu SR
 Uang sejumlah Dua ratus delapan puluh ribu rupiah
 Untuk pembayaran sewa motor + beli bensin sebanyak 7 kali dengan per harinya 90.000 ke SD AL-Yasmin dan percetakan Gundaling
 23 Maret - 7 Juni 2019
 Rp. 280.000,-
 Andri

No. _____
 Telah terima dari Divya Ayu Riyana
 Uang sejumlah Pertabis ribu rupiah
 Untuk pembayaran sewa mobil sebanyak 1 kali untuk transport ke SD AL-Yasmin
 7 Juni 2019
 Rp. 100.000
 Dhi

4. Lain-lain

10/2/19

16

Keoel Copy Center

Banyaknya	Nama Barang	Harga	Jumlah
20x	foto copy		27.800
2x	print		3600
Jumlah Rp.			31.400

31-02-2019

Florence

No. _____
 30
 Nama Barang
 f.c
 3.000
 Terima Kasih
 Jwb. Rp. 3.000

29-5-19

WIJAYA

No. Nota: 50062

Banyaknya	Nama Barang	Harga Satuan	Jumlah
1	Bopramix 5700		115.000
1	knj XL		55.000
			(70.000)
Jumlah Rp.			

05/2019

Batik Frieska

Nota No. _____

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
4	Ats prmpn	100.000	400.000
2	knj cawa	100.000	200.000
Jumlah Rp.			600.000

10.051.2014

ACC "GIZI" Printing & Copier

Banyaknya	Harga	Nama Barang	Jumlah
		Print warna	23.000
		Print + f.c	3.000
Total Rp.			26.000

10.04.2014

ACC "GIZI" Printing & Copier

Banyaknya	Harga	Nama Barang	Jumlah
		Print + foto copy	
		Print	
Total Rp.			8.000

14.1.1.2014

ACC "GIZI" Printing & Copier

Banyaknya	Harga	Nama Barang	Jumlah
		Print	10.000
		Agg. kehangunan	
Total Rp.			10.000

1. Lain-lain

No. _____
 Telah terima dari Lidyawati
 Uang sejumlah Dua ratus ribu rupiah
 Untuk pembayaran sewa jasa desain banner My Dam
 7 April 2019
 Rp. 200.000,-
 Lotus

No. _____
 Telah terima dari Divya Ayu Riyana
 Uang sejumlah seratus ribu rupiah
 Untuk pembayaran sewa jasa desain poster My Dam
 7 April 2019
 Rp. 100.000
 Andri