

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENTINGNYA MENGONSUMIS BUAH DAN SAYUR UNTUK KESEHATAN ANAK SDIT GAMEEL AQHLAK BEKASI

Ketua Pelaksana :

Rotua Surianny S, SKM.,M.Kes

NIDN 0315018401

Anggota Pelaksana :

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. Nurhidayah, S.Kep,Ns.,M.Kep | NIDN. 0907108902 |
| 2. Arabta MP, S.Kep,Ns.,M.Kep | NIDN. 0301096505 |
| 3. Dedi Gunawan Prasetyo | NPM. 221560111009 |
| 4. Elsy Normalita Rahma | NPM. 221560111012 |
| 5. Fadillah Nurosobah | NPM. 221560111013 |
| 6. Intan Susianti | NPM. 221560111021 |
| 7. Khusnul Khotimah | NPM. 221560111022 |
| 8. Rika Kamelia | NPM. 221560111032 |
| 9. Sari Rahmawati | NPM. 221560111033 |
| 10. Tolentino Purnama | NPM. 221560111035 |

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2023**

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
DAN PELAYANAN KESEHATAN**

1. Judul : **Pentingnya Mengonsumsi Buah Dan Sayur Untuk Kesehatan Anak SDIT Gameel Aqlak Bekasi**

2. Ketua Pelaksana

Nama : Rotua Surianny S, SKM., M.Kes
NIDN : 0315018401
Jabatan : Dosen
Program Studi : Keperawatan
Alamat : Bekasi
No. Telp/Hp : 08118415155

3. Anggota

1. Nurhidayah, S.Kep,Ns.,M.Kep	NIDN. 0907108902
2. Arabta MP, S.Kep,Ns.,M.Kep	NIDN. 0301096505
3. Dedi Gunawan Prasetyo	NPM. 221560111009
4. Elsy Normalita Rahma	NPM. 221560111012
5. Fadillah Nurosobah	NPM. 221560111013
6. Intan Susianti	NPM. 221560111021
7. Khusnul Khotimah	NPM. 221560111022
8. Rika Kamelia	NPM. 221560111032
9. Sari Rahmawati	NPM. 221560111033
10. Tolentino Purnama	NPM. 221560111035

4. Jangka Waktu Kegiatan	: 1 bulan
5. Bentuk Kegiatan	: Promosi Kesehatan
6. Jumlah peserta kegiatan	: 40 orang
7. Biaya yang diperlukan	: Rp.4.000.000
8. Sumber Dana	: Internal

Mengetahui
Kepala Program Studi Keperawatan S1 dan Profesi

Kiki Deniaty S. Kep., Ners., M. Kep
NIDN. 0316028302

Ketua Pelaksana

Rotua Surianny S, SKM., M. Kes
NIDN. 0315018401

Menyetujui, 26 Juni 2023
Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Surianny S, SKM., M. Kes
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan anugerah-Nya kami dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Menjaga Kesehatan Dengan Mengonsumsi Buah dan Sayuran Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDIT Gameel Akhlak Bekasi” Dalam kesempatan ini kami ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Bapak Usman Ompusunggu, S.E selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia.
2. Bapak Saver Mangandar Omppusunggu, SE. Selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Lenny Irmawaty Sirait, SST.,M.Kes selaku Ketua STIKes MedistraIndonesia
4. Farida Banjarnahor, S.H. selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian
5. Hainun Nisa, SST., M.Kes. selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaandan Alumni
6. Kiki Deniaty S.kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua ProgramStudi Keperawatan S1 dan Profesi
7. Agung Nursidik M.Pd,selaku kepala sekolah SDIT Gameel Aqhlak Bekasi.
8. Kepala sekolah SDIT Gameel Aqhlak yang telah menyediakan tempat dan fasilitas penunjang dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaatserta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 20 Juni 2023

Penyusun

DAFTAR ISI

Table of Contents

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
BAB I.....	4
PENDAHULUAN	4
LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis Situasi	4
B. Rumusan Masalah	6
BAB II	7
SOLUSI DAN TARGET LUARAN	7
A. Solusi Yang Ditawarkan	7
B. Luaran.....	7
BAB III.....	8
METODE PELAKSANAAN	8
A. Metode Pelaksana	8
B. Partisipasi Mitra	8
BAB IV	9
HASIL KEGIATAN	9
A. Partisipasi Peserta.....	9
B. Ringkasan Hasil Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	11
RENCANA KEGIATAN.....	11
A. Jadwal Kegiatan	11
B. Anggaran biaya	11
BAB VI.....	12
PENUTUP.....	12
A. Kesimpulan	12
B. Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk. Makan sayur dan buah, merupakan jenis makanan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, namun untuk beberapa orang, sayur dan buah adalah jenis makanan yang sering dihindari karena rasanya yang hambar ataupun tidak terbiasa dengan jenis makanan tersebut khususnya pada anak sekolah dasar.

Indonesia adalah negara yang besar dengan sumber dayanya dalam pertanian dan peternakan. Pada tahun 2018 hasil panen sayur dan buah tahunan Indonesia mengalami kenaikan, dibanding dengan tahun 2017, kenaikan produksi buah sebesar 420.998 ton atau 19.1% sedangkan produksi sayur sebesar 93.290 ton atau 43.72%, Data Badan Pusat Statistik, (2018, p11). Ironisnya, Indonesia terkenal dengan penghasilan buah dan sayurnya yang melimpah, namun masyarakat Indonesia kurang terpenuhi kebutuhan buah dan sayurnya, menurut data Badan Pusat Statistik (2020) dalam (Idris, Kompas 2020) masyarakat Indonesia dalam memenuhi kebutuhan buah dan sayur masih dibawah ambang batas konsumsi yang ditetapkan oleh WHO dan KEMENKES. Menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah (RISKESDAS JATENG) (2018, p269), *World Health Organization* (WHO) menetapkan untuk mencukupi kebutuhan buah dan sayur, anak – anak berumur 5 tahun keatas minimal sebanyak 5 porsi perharinya dalam seminggu.

Anak – anak perlu dikenalkan dengan rasa buah dan sayur, agar mereka terbiasa dengan jenis makanan tersebut agar tercukupi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat, yang penting terhadap kembang dan tumbuh anak. Menurut ahli gizi dalam (Ika, JawaPos 2017), lebih dari 60% anak tak suka sayur, dimana masalah kenonsumsi sayur ini sering ditemui pada anak usia 2-12 tahun. Kebanyakan anak suka mengonsumsi cemilan

yang manis – manis, sehingga terjadi obesitas kepada kebanyakan anak – anak dikarenakan gizi tidak seimbang. Menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018, p310-314) Nasional proporsi konsumsi buah dan sayur perhari dalam seminggu pada penduduk 5 tahun dan keatas untuk kategory, tidak konsumsi sebanyak 5.2%, 1-2 porsi sebanyak 63,6%, 3-4porsi sebanyak 25.8% dan 5 porsi dan selebihnya sebanyak 5.3%. Sedangkan menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018, p269-271) Jawa Tengah, jumlah konsumsi buah dan sayur harian Kota Semarang dalam seminggu sebagai berikut, untuk kategori tidak konsumsi sebanyak 3.28%, kategori konsumsi 1-2 porsi sebanyak 50.56%, kategori konsumsi 3-4 porsi sebanyak 39.62% dan untuk kategori konsumsi 5 porsi dan selebihnya sebanyak 6.46%, data tersebut merupakan pola makan buah dan sayur masyarakat Kota Semarang yang berumur 5 tahun keatas. Dapat disimpulkan dari data Laporan Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah (RISKESDAS JATENG) (2018, p269), untuk Kota Semarang dan Jawa Tengah bahwa, angka konsumsi buah dan sayur harian selama 2 seminggu masih banyak yang dibawah anjuran angka konsumsi buah dan sayur yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) yaitu 5 porsi perhari dalam seminggu

Konsumsi buah dan sayur sebaiknya dimulai dari orang tua untuk mengenalkan jenis – jenis buah dan sayur, dan memberi contoh anak – anak untuk makan buah dan sayur serta memodifikasinya tanpa menghilangkan kandungan aslinya agar diminati dan disukai oleh anak-anak.

Menurut Pratitarsi (2010, p1) sulit makan sayur biasanya tidak timbul dengan sendirinya, ada beberapa factor yang menyebabkan hal itu, diantaranya pola pengasuhan dan kebiasaan yang diterapkan pada anak, baik itu desengaja maupun tidak. Komunikasi antara orang tua dan anak adalah hal penting dalam membangun kebiasaan pola makan buah dan sayur terhadap anak, terlebih lagi jika anak sudah dikenalkan dengan berbagai macam jenis buah dan sayur sejak kecil, anak - anak cenderung lebih memilih dan menyukai makanan – makanan yang berasa manis daripada, makanan yang tidak enak seperti buah dan sayur.

Media edukasi untuk anak telah tersedia dengan berbagai bentuk, mulai dari animasi, gambar bergerak atau video, buku interaktif, dan lain – lain. Media yang bersifat interaktif dapat membantu anak dalam belajar secara efektif, melalui cerita maupun non-cerita. Media interaktif membuat metode pembelajaran menjadi mudah dimengerti dan menarik, melalui ilustrasi, suara, text yang terintergrasi dan dapat dikendalikan sesuai keinginan. Media pembelajaran yang interaktif membantu anak belajar lebih senang, dikarenakan anak-anak dapat belajar sambil bermain, sehingga lebih mudah dimengerti.

B. Rumusan Masalah

- a. Banyaknya anak-anak usia sekolah yang belum mengetahui manfaat dan khasiat dari buah dan sayuran bagi Kesehatan.
- b. Ketidak tersediaan media yang digunakan oleh guru terhadap siswa/siswi terkait pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur di sekolah.
- c. Kurangnya edukasi yang dilakukan oleh guru kepada anak-anak terkait pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Berdasarkan pengamatan yang akan kami lakukan dilapangan bahwa solusi dan target yang dapat kami harapkan adalah:

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pelaksana pengabdian masyarakat menghubungi SDIT Gameel Akhlak Bekasi untuk mampu berkordinasi pengadaan kegiatan tentang “Menjaga Kesehatan Dengan Mengonsumsi Buah dan Sayur pada anak usia sekolah dasar di SDIT Gameel Akhlak Bekasi”.
2. Melakukan kegiatan promosi Kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di SDIT Gameel Akhlak Bekasi
3. Menyediakan poster,buku saku dan video edukasi terkait penerapan mengonsumsi Buah dan Sayur

B. Luaran

Luaran yang kami harapkan dari solusi yang di tawarkan adalah :

1. Dapat membuat laporan pengabdian masyarakat tentang “Menjaga Kesehatan Dengan Mengonsumsi Buah dan Sayur pada anak usia sekolah dasar di SDIT Gameel Akhlak Bekasi”.
2. Dapat mempublikasikan video edukasi pengabdian masyarakat melalui social media

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksana

Dalam rangka mencapai tujuan, maka di tempuh Langkah-Langkah sebagai berikut :

1. Diskusi dan konsultasi dengan ketua pelaksana beserta anggota pelaksana terkait rencan kegiatan
2. Pendekatan melalui kepala maupun bagian kemasyahrakatan SDIT Gameel Akhlak
3. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Kamis (25 Mei 2023) dengan metode diskusi dan pretest.
4. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

B. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak. Dalam hal ini kepada pihak SDIT Gameel Akhlak pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan penyuluhan ini hendak di lakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan penyuluhan tentang “Anak Sehat Makan Buah Dan Sayuran dari usia Sekolah Dasar di SDIT Gameel Akhlak” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah anak usia sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah promosi Kesehatan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di SDIT Gameel Akhlak.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh siswa/I SDIT Gameel Akhlak Bekasi, kepala sekolah dan seluruh staf kependidikan SDIT Gameel Akhlak Bekasi kota Bekasi, untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dan promosi Kesehatan tentang Menjaga Kesehatan Dengan Mengonsumsi Buah dan Sayuran Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDIT Gameel Akhlak Bekasi.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan maka dilakukan pre test dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Sebelum Mendapatkan Edukasi Kesehatan Konsumsi Buah dan Sayur

Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	20	80
Baik	5	20
Total	25	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anak usia sekolah mayoritas dengan kategori kurang sebanyak 20 responden (80%) dan baik sebanyak 5responden (20%).

Setelah dilakukan penyampaian materi dan praktik terkait konsumsi buah dan sayur maka kembali dilakukan post test dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2 Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dasar Sesudah Mendapatkan Edukasi Kesehatan Konsumsi Buah dan Sayur

Pengetahuan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurang	10	40
Baik	15	60
Total	25	100

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan tersebut dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan materi. Saat acara berlangsung para panitia dan peserta tertib mengikuti kegiatan hingga kegiatan berjalan lancar hingga akhir.

C. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik pada penyuluhan
- Melakukan Registrasi
- Kata sambutan dari kepala sekolah SDIT GAMEEL AQHLAK
- Kata sambutan dari ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat
- Jumlah peserta yang hadir 18 orang
- Pelaksanaan pre test
- Pemberian materi
- Mengasah kemampuan anak-anak dengan mewarnai.
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan
- Selama penyuluhan berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.

3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti sesuai protokol kesehatan
- Penyuluhan dan pembagian snack berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

BAB V

REALISASI KEGIATAN

A. Jadwal Kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Mei													
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4
1.	Persiapan														
	a. Koordinasi lokasi														
	b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan														
	c. Menyiapkan proposal dan media untuk penyuluhan														
	d. Menyiapkan kuisioner pre-test dan post-test														
2.	Penyuluhan														
	a. Pelaksanaan pre-test														
	b. Penyampaian materi dengan media luring														
	c. Tanya jawab														
	d. Pelaksanaan post test														
3.	Pelaporan														
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir														
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan														

B. Anggaran biaya

No.	Kegiatan / Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Proposal dan Surat	3 Unit	Rp. 200.000	Rp 200.000
2.	Konsumsi		Rp. 500.000	Rp 500.000
3.	Poster + Stand	2 Unit	Rp. 500.000	Rp 500.000
4.	Gift	Buku + Alat Tulis	Rp. 1.500.000	Rp 1.000.000
5.	Penyusunan Laporan		Rp. 300.000	Rp 300.000
6.	Buah Dan Sayur		Rp. 500.000	Rp 500.000
7.	Transportasi		Rp. 1.000.000	Rp 500.000
8.	Buku Saku	2 Unit	Rp. 500.000	Rp 500.000
TOTAL				Rp 4.000.000

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dan promosi kesehatan telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Siswa/I serta staf kepegawaian SDIT GAMEEL AQHLAK antusias dalam aktif dan mendengarkan, namun terdapat beberapa siswa/i yang kurang memperhatikan materi yang disampaikan. Dalam penyuluhan dan promosi kesehatan tersebut siswa/i mendapatkan pengetahuan tentang manfaat dan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, serta dampak apabila tidak mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan siswa/I terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur untuk usia dini bagi Kesehatan.

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan siswa/I tentang pentingnya buah dan sayur untuk Kesehatan anak usia dini. Peran pendampingan kepala sekolah dan guru-guru sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa/I tentang pentingnya buah dan sayur bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, Alfi Nur, Idi Setiyobroto, & Weni Kurdanti. 2019. "*Konseling Gizi Menggunakan Media Aplikasi Nutri Diabetic Care Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Gamping I*. Skripsi Thesis. Poltekkes Kemenkes Yuguakarta
- Budiarto, Eko dan Dewi Anggraini. 2012. *Keperawatan Kardiovaskular edisi 2*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Bustan MN. 2012. *Pengantar Kardiologi*, Jakarta : Rineka Cipta
- Destia, D., Umi, A., Priyanto. (2014). *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang*. *Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran* 2014. 4-9.
- Dilianti, Ingrid Evi, dkk. 2017. "*Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wreda Al-Islah Malang*". *Nursing News* Vol. 2 No. 3
- Florida, N., López, C., & Pocomucha, V. (2012). *CORE View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 2(2), 35–43.
- Harnani, Yessi & Astri Axmalia. 2017. "*Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia*". *Jurnal Kesehatan Komunitas* Vol. 3 No. 4
- Karminingtyas, S. R., Vifta, R. L., & Lestari, P. (2020). *Pencegahan Dini Bahaya Kolesterol dan Penyertanya Melalui Pengolahan Limbah Jelantah menjadi Waste Soap Serbaguna*. 6–12.
- Lima, F. V. I. de, Hataul, I. A. H., & Taihuttu, Y. M. J. (2020). *Skrining Kadar Glukosa Darah, Asam Urat, dan Kolesterol di Negeri Seith Kecamatan Leihitu Kabupaten Maluku Tengah*. *Bakira - UNPATTI (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(2), 70–78.
- Megayanti, Ni Luh Septa. 2019. "*Gambaran Kadar Asam Urat Pada Sopir Bus Di Terminal Mengwi*". Diploma Thesis. Jurusan Analisis Kesehatan.
- Nuraini, B. (2015) '*Risk factors of hypertension*', 4, pp. 10–19.
- Oktaviana, I. (2011). *Pengaruh hidroterapi hangat pada kaki terhadap perubahan*

tekanan darah pada penderit hipertensi di dusun kalangan pro laok embong. Thesis. UMS.

Prananda, Yahya, dkk. 2017. *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertenai Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya*. Naskah

Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak

Santoso, D. A. (2015). *Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja upk puskesmas khatulistiwa kota Pontianak*. Naspub

Sidabutar, R. P., W. P. (1999) *Hipertensi Essensial. Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*.

II. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.

Songgigilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru*. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>

Sugiarto, A. (2011) *Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar)*, Universitas Diponegoro.

<http://eprints.undip.ac.id/>

Sya'bania, Fauzana Noor. 2019. "*Perbedaan Kadar Asam Urat Serum Berdasarkan Waktu Inkubasi 10 Menit, 60 Menit, Dan 90 Menit*". Diploma III thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Berita Acara

**BERITA ACARA PELAKSANAAN
PENGABDIAN MASYARAKAT
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
STIKes MEDISTRA INDONESIA
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Pada hari ini, Kamis tanggal 25 bulan Mei Tahun 2023 di , SDIT Gameel Akhlak telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat Program Studi Keperawatan S1 T.A 2022/2023 pada:

Jumlah Mahasiswa	: 8 Mahasiswa/i
Jumlah Peserta	: 29 Siswa/i
Jumlah Pembimbing	: 3 Dosen
Ruangan	: Ruang Kelas SDIT Gameel Akhlak
Waktu	: 13.00 – 14.00 WIB

Catatan penting selama pelaksanaan pengabdian masyarakat :
Acara berjalan dengan lancar, kami mengenalakan kepada anak-anak tentang manfaat sayur dan buah yang sehat bagi tubuh. dan perlombaan mewarnai. Sebanyak 8 siswa/i sebagai juara lomba mewarnai.

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuanyang telah ditetapkan.

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SDIT Gameel Akhlak



Agung Nursidik.S.Pd.I,M.Pd

Keperawatan

Kepala Program Studi
(S1 & Ners)

Kiki Deniati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0316028302

Lampiran 2. Daftar Hadir PEMAS

NO	NAMA	TANGGAL	KELAS
1	Aditya Pratama	25 Mei 2022	2 Usman
2	Afdan		2 Usman
3	Azzam		2 Usman
4	Hanan		0
5	Naura		1
6	aulia		1
7	Kalila		1
8	Jasmine		1
9	Afnan		1
10	Hafidha Aidan		1
11	Ziun		1
12	Fakri		1
13	Dafa		1
14	Afhan		1
15	Hafifah		1
16	Firas		1
17	Salca		1
18	Sabita		1
19	Sahira Syahla		1
20	NISA		1
21	Apian		1
22	Danis		1
23	Jendra		1
24	Dejel		1
25	Atwa		1
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			

Lampiran 3. Materi.

"ANAK SEHAT MAKAN BUAH DAN SAYUR"



PENGERTIAN BUAH



"Buah adalah hasil reproduksi antara putik dan serbuk sari pada tumbuhan."
Buah segar adalah bahan pangan yang tidak memerlukan pengolahan dan sudah dapat dikonsumsi secara langsung.

Buah-buahan mengandung vitamin dan mineral yang sangat diperlukan tubuh.
Buah-buahan mempunyai rasa yang beraneka ragam (manis, asem, dll) dan warna yg menarik.



PENGERTIAN SAYUR



Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung (tanpa dimasak),

Namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi.





SOLUSI



01

AWALI BUAH MANIS



02

MODIFIKASI BENTUK



03

SISIPKAN DALAM BENTUK BEKAL



04

PARTISIPASI ANAK



05

ORAN TUA JADI CONTOH



Apa yaa,
yg terjadi jika anak2
tidak makan buah
dan sayur??





01

Sistem kekebalan tubuh menurun



02

Gangguan fungsi pengelihatan (mata)



03

Meningkatkan resiko kegemukan



04

Pembuluh Darah Menyempit



05

Sulit Buang Air Besar



06

Mudah Terserang Penyakit Menular





MAKAN BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

Sangat penting, karena mengandung serat yang tinggi, vitamin dan mineral yang menjadi 2 komponen energi, pertumbuhan dan pemertahanan tubuh.

Sayur dimakan 2 porsi setiap hari (1 porsi sama dengan 1 mangkuk) ditambah sayur salad atau sayur mangkok sayuran lainnya.

Buah-buahan dimakan 2-3 kali sehari. Manfaatkan berbagai macam buah-buahan dalam menu. Jika tidak ada buah-buahan di rumah, pilihlah jus yang terkandung dalam buah.

MANFAAT VITAMIN YANG ADA DI DALAM SAYUR DAN BUAH

- VITAMIN E** UNTUK KESEHATAN KULIT
- VITAMIN D** UNTUK KESEHATAN TULANG
- VITAMIN A** UNTUK PERMUTABAHAN KESEHATAN MATA
- VITAMIN C** MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH TERHADAP INFESI
- VITAMIN K** UNTUK PERULAN DARAH
- VITAMIN B12** DAPAT MEMBANTU NERACI MAKAN
- VITAMIN B** UNTUK KESEHATAN TULANG

www.pemerintah.go.id/ptj



01 **Membantu Memenuhi Nutrisi**



02 **Menurunkan Berat Badan**



03 **Penunjang Kesehatan Gigi dan Tulang**



04 **Menunjang Kesehatan Pencernaan**



05 **Dipercaya mampu meningkatkan daya ingat anak**



06 **Membarnto penglihatan anak menjadi lebih baik**



07 **Melindungi tubuh dari berbagai jenis penyakit, baik sekarang maupun di masa depan yang tidak terduga.**



08 **Performa Sekolah Yang Lebih Baik**



Lampiran 4. Benner



Lampiran 5. Pretest

No	pernyataan	ya	tidak
1.	Saya selalu mengkonsumsi buah dan sayur sehari minimal 1 kali		
2.	Buah dan sayur sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh		
3.	Apakah wortel berwarna orange		
4.	Apakah sayuran wortel bisa membuat mata lebih sehat		
5.	Apa kita harus memperbanyak makan sayur		

Lampiran 6. Documentasi





**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374
Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

No : 372/STIKesMI/B4/V/2023
Perihal : Pengantar Kegiatan Pengabdian Masyarakat

**Kepada Yth :
Kepala SDIT GAMEEL AKHLAK BEKASI I**

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa dan dosen Prodi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia dengan tema “**MENJAGA KESEHATAN DENGAN MENGONSUMSI BUAH DAN SAYURAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDIT GAMEEL AKHLAK BEKASI I**” maka melalui surat ini kami memohon izin untuk pelaksanaan kegiatan tersebut yang akan dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 25 Mei 2023.

Bekasi, 23 Mei 2023
Ka. LPPM STIKes Medistra
Indonesia

Rotua Suriyany, SKM., M.Kes
NIDN : 0315018401

Tembusan :
1. Ketua STIKes MI
2. Ka. Prodi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
3. Peringgal

Lampiran No : 372/STIKesMI/B4/V/2023

Daftar Nama Dosen dan Mahasiswa Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat
di SDIT GAMEEL AKHLAK BEKASI I

Nama	NIDN/NIK	Jabatan	Program Studi
Rotua Suriyany S, SKM.,M.Kes	0315018401	Ketua Pelaksana	Keperawatan
Nurhidayah, S.Kep,Ns.,M.Kep		Anggota	Keperawatan
Arabta MP, S.Kep,Ns.,M.Kep		Anggota	Keperawatan
Dedi Gunawan Prasetyo		Anggota	Keperawatan
Elsya Normalita Rahma		Anggota	Keperawatan
Fadillah Nurosobah		Anggota	Keperawatan
Intan Susianti		Anggota	Keperawatan
Khusnul Khotimah		Anggota	Keperawatan
Rika Kamelia		Anggota	Keperawatan
Sari Rahmawati		Anggota	Keperawatan
Tarida Br Manurung		Anggota	Keperawatan
Tolentino Purnama		Anggota	Keperawatan