

## STRATEGI PENINGKATAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA KELAS III MI SALAFIYAH-SYAFI'YAH RAMBIPUJI JEMBER

Iva Muji Khusnul Khatimah<sup>1</sup>, Muhammad Suwignyo Prayogo<sup>2</sup>, Naurana Nazla Syafa Kamilah<sup>3</sup>, Nia Nadifatul Ula<sup>4</sup>

[ifmjkh16@gmail.com](mailto:ifmjkh16@gmail.com)<sup>1</sup>, [wignyoprayogo@uinkhas.ac.id](mailto:wignyoprayogo@uinkhas.ac.id)<sup>2</sup>, [naurananazla12@gmail.com](mailto:naurananazla12@gmail.com)<sup>3</sup>, [nianadifatul29ula@gmail.com](mailto:nianadifatul29ula@gmail.com)<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas strategi peningkatan konsumsi sayur dan buah melalui pembiasaan membawa bekal sehat di kalangan siswa kelas III MI Salafiyah-Syafi'iyah Rambipuji Jember. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif dengan pengamatan langsung, dokumentasi, dan wawancara terhadap siswa, guru, dan orang tua selama tanggal 14-17 April 2025. Data dikumpulkan melalui observasi kondisi di lapangan, dokumentasi bekal siswa, serta wawancara mengenai kebiasaan dan persepsi terkait konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh persepsi rasa kurang enak dan kurangnya pengetahuan, dan strategi pembiasaan membawa bekal sehat berhasil meningkatkan minat siswa dalam konsumsi sayur dan buah secara rutin. Kesimpulannya, pendekatan ini efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat serta meningkatkan asupan nutrisi siswa secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Strategi, Konsumsi Sayur, Asupan Buah, Efektivitas.

### ABSTRACT

*This study aims to evaluate the effectiveness of a strategy to increase the consumption of vegetables and fruits through the habituation of bringing healthy packed meals among third-grade students at MI Salafiyah-Syafi'iyah Rambipuji Jember. The research employs a qualitative case study approach, utilizing direct observation, documentation, and interviews with students, teachers, and parents from April 14 to 17, 2025. Data were collected through field observations of students' conditions, documentation of their packed meals, and interviews related to eating habits and perceptions about vegetable and fruit consumption. The results indicate that low intake of vegetables and fruits is influenced by perceptions of unpalatable taste and limited knowledge. The habituation strategy of bringing healthy packed meals proved effective in increasing students' interest and regular intake of vegetables and fruits. In conclusion, this approach effectively fosters healthy eating habits and sustainably improves students' nutritional intake.*

**Keywords:** Strategy, Vegetable Consumption, Fruit Intake, Effectiveness.

### PENDAHULUAN

Konsumsi Mengonsumsi sayur dan buah merupakan bagian krusial dari pola makan sehat, khususnya bagi anak-anak yang sedang berada dalam fase pertumbuhan. Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, serat, serta zat antioksidan yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan daya tahan tubuh anak. Meski demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa termasuk murid kelas 3 MI Salafiyah Syafi'iyah yang belum mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang memadai. Rendahnya konsumsi ini bisa dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti ketidaksukaan terhadap rasa, minimnya pemahaman akan manfaat sayur dan buah, serta lingkungan yang kurang mendukung kebiasaan makan sehat.

Berdasarkan Riskesdas, seseorang dikatakan kurang mengonsumsi buah dan sayur jika

asupannya kurang dari 5 porsi per hari. Data menunjukkan bahwa masalah rendahnya konsumsi buah dan sayur terjadi hampir di semua provinsi di Indonesia. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2010, tercatat bahwa 70% penduduk Jawa Timur memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang masih di bawah rekomendasi (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. 2008). Mengingat pentingnya asupan sayur dan buah bagi kesehatan dan prestasi belajar siswa, diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan konsumsinya di kalangan peserta didik. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat melalui intervensi berbasis lingkungan sekolah, edukasi gizi yang menarik, serta kolaborasi dengan orang tua. Oleh karena itu, pendekatan yang kreatif dan sistematis perlu dirancang untuk menumbuhkan kesadaran dan minat siswa kelas 3 MI Salafiyah Syafi'iyah dalam mengonsumsi sayur dan buah secara rutin.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi yang efektif dalam meningkatkan minat dan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah di kalangan siswa. Bordheauduij et al. (2008) menyatakan bahwa peran orang tua tidak sekadar menyediakan buah dan sayur, tetapi juga melibatkan proses penyiapan seperti mencuci, memotong, atau mengolahnya agar lebih mudah dikonsumsi anak. Pendapat serupa dikemukakan oleh Baranowski (2004, dalam Dave, 2007), yang menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak akan lebih tinggi jika makanan tersebut tidak hanya tersedia, tetapi juga disajikan dalam bentuk yang menarik dan praktis. Menyiapkan buah dan sayur sebagai bekal atau hidangan sehari-hari merupakan salah satu upaya orang tua untuk memudahkan anak dalam mengonsumsi makanan sehat (Wyse et al., 2011). Penelitian Bordheauduij et al. (2008) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan membawa bekal buah dan sayur ke sekolah dengan peningkatan konsumsinya pada anak. Dengan demikian, hal ini dapat mengurangi kebiasaan anak untuk jajan di luar.

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yang telah dilakukan oleh (Putra, A. D., & Febriani, R. 2020) menemukan bahwa Metode pembelajaran langsung (mencicipi, menanam sayur, dan memasak sederhana) meningkatkan minat siswa terhadap sayur dan buah. Partisipasi aktif anak dalam kegiatan praktik terbukti lebih efektif daripada sekadar penyuluhan. Di sisi lain, (Sari, M., & Utami, F. 2019) telah melakukan penelitian yang menemukan hasil bahwa Siswa yang mendapat dukungan positif dari guru (melalui program makan sayur bersama di sekolah) dan orang tua (pembiasaan di rumah) memiliki tingkat konsumsi sayur dan buah 2x lebih tinggi daripada yang tidak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pada penelitian sebelumnya, yaitu dengan pembiasaan kepada peserta didik untuk membawa bekal setiap hari agar konsumsi sayur dan buah meningkat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif, meliputi observasi, wawancara mendalam, dan literatur review, yang dimana peneliti memanfaatkan literatur dan hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya sebagai sumber data dan pembandingan. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana minat peserta didik terhadap konsumsi sayur dan buah di MI Salafiyah Syafi'iyah Rambipuji khususnya di kelas III.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14-17 april 2025 di Sekolah MI Salafiyah Syafi'iyah Rambipuji Jember. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas III, sebanyak 28 orang, yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 18 siswa Perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengamatan (observasi) secara langsung di tempat

penelitian untuk mengetahui kondisi di lapangan dan menerapkan strategi membawa bekal ke sekolah setiap hari, kemudian Dokumentasi untuk mengumpulkan dokumen terkait, seperti bekal, dan jajanan. Serta melakukan wawancara (interview) dengan mengajukan pertanyaan terkait penelitian kepada guru, siswa dan wali murid.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara dengan guru, orang tua, dan siswa, serta observasi selama proses pembelajaran dan jam istirahat, ditemukan beberapa temuan utama di sekolah tersebut. Seperti, kurangnya tingkat konsumsi sayur dan buah, karena menurut persepsi peserta didik sayur dan buah kurang enak. Sebagian besar siswa lebih memilih makanan instan atau camilan kurang sehat dibandingkan sayur dan buah, sarapan yang kurang teratur karena kurangnya kesadaran orang tua. Dengan melihat beberapa temuan yang terjadi di lapangan, Maka peneliti merancang strategi pembiasaan membawa bekal setiap hari kepada peserta didik.

Untuk menjalankan strategi ini, peneliti melakukan beberapa tahap: pertama, memberikan surat pemberitahuan kepada wali murid kelas III untuk menyiapkan bekal sehat setiap hari. Kedua, peserta didik diingatkan untuk membawa bekal yang telah disiapkan oleh orang tua. Ketiga, sebelum peserta didik istirahat dan keluar kelas, guru mengajak peserta didik untuk makan bekal bersama-sama di kelas. Hal tersebut, selain untuk memenuhi kebutuhan sayur dan buah mereka, juga dilakukan untuk meminimalisir peserta didik membeli jajanan atau makanan instan yang kurang baik untuk kesehatan mereka.

Untuk memenuhi kebutuhan sayur dan buah mereka, peneliti mencantumkan pilihan menu di dalam surat yang diberikan kepada wali murid sesuai dengan Kemenkes tentang sayur dan buah yang dianjurkan untuk anak sekolah dasar yaitu, bayam, kangkung, sawi, wortel, tomat, buncis, kentang, ubi jalar. Dengan buahnya, seperti pisang, pepaya, mangga, jeruk, jambu dan yang lainnya. Dengan itu, wali murid bisa memilih diantara menu yang telah disebutkan.

Dalam Pedoman Gizi Seimbang (2014), dianjurkan untuk mengonsumsi beragam jenis makanan dengan mencakup lima kelompok pangan utama setiap hari atau setiap waktu makan. Kelima kelompok tersebut meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan, serta minuman. Dianjurkan pula untuk mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan dalam setiap kelompok tersebut, guna memperoleh manfaat gizi yang lebih optimal. Anjuran ini sejalan dengan pedoman GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), yang juga merekomendasikan proporsi serupa dalam setiap porsi makan.



Gambar 2. Visualisasi tumpeng gizi seimbang dan piring makanku

Piring Makanku: Sajian Sekali Makan berfungsi sebagai acuan visual dalam menyusun menu makanan dan minuman untuk setiap waktu makan, seperti sarapan, makan

siang, atau makan malam. Ilustrasi pada Piring Makanku menampilkan prinsip makan sehat, di mana setengah dari total porsi makanan diisi oleh sayur dan buah, sementara setengah lainnya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk. Dalam panduan ini juga disarankan agar jumlah sayuran yang dikonsumsi lebih banyak dibandingkan buah, serta porsi makanan pokok lebih besar dibandingkan dengan lauk-pauk (Kementerian Kesehatan RI, 2014).



Gambar 1. Peserta Didik Memakan Bekal

Berdasarkan gambar diatas menunjukkan pelaksanaan pembiasaan makan bekal bersama yaitu dilakukan pada saat setelah pelajaran pertama, yakni waktu istirahat. Sebelum makan bersama, guru mengarahkan peserta didik untuk mencuci tangan secara bergiliran, kemudian peserta didik diajak untuk berdoa bersama sebelum makan, dan dilanjut menyantap bekal yang telah dibawa.

Pada penelitian ini, efektivitas strategi pembiasaan membawa bekal setiap hari cukup efektif diterapkan, karena peserta didik dapat mengurangi pengeluaran uang saku mereka, dan juga meminimalisir memakan makanan instan. Namun, masih terdapat kekurangan yang mana tidak semua orang tua bisa menyiapkan atau menyajikan buah karena terkendala biaya yang terlalu mahal dan susah untuk menjangkau toko buah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di MI Salafiyah Syafi'iyah Rambipuji, diketahui bahwa rendahnya tingkat konsumsi sayur dan buah di kalangan peserta didik disebabkan oleh persepsi bahwa sayur dan buah kurang enak, kurangnya pengetahuan tentang manfaatnya, serta faktor biaya dan akses yang terbatas. Strategi pembiasaan membawa bekal sehat setiap hari terbukti efektif dalam meningkatkan minat dan kebiasaan anak-anak dalam mengonsumsi sayur dan buah, serta membantu mengurangi konsumsi makanan instan yang kurang sehat. Dengan melibatkan orang tua dan menerapkan edukasi yang menarik, kebiasaan makan sehat dapat ditanamkan secara berkelanjutan. Untuk meningkatkan keberhasilan program ini, disarankan agar pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah terus menggalakkan edukasi dan penyediaan makanan sehat, serta memperluas program yang melibatkan kegiatan praktik langsung seperti mencicipi dan menanam sayur. Implementasi strategi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat di kalangan anak usia sekolah secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alberta, L. T. A., Widyastuti, D. U., & Ragayasa, A. (2024). Patterns Of Fruit And Vegetable Consumption And Physical Activity In Preventing Hypertension In Adolescents Surabaya: A Qualitative Study. *Nurse And Health: Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1-17.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2010*.
- Bordheauduij, P., Et Al. (2008). *The Role Of Parental Involvement In Children's Healthy Eating*

- Habits. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 5, 31.
- Intan, S. E. N., Palupi, N. S., & Prangdimurti, E. (2021). Tingkat Asupan Makronutrien Dan Gaya Hidup Terhadap Risiko Terjadinya Obesitas Di Lima Provinsi Di Indonesia. *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal Of Food Quality*, 8(2), 88-96.
- Kusuma Dewi, M. W., Sa'diya, L. K., & Purwati, H. (2024). Efektivitas Health Education Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan Balita Di Desa Kebon Agung Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni).
- Nafisah, M. (2022). Gambaran Perilaku Mengonsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dalam Program Masyarakat Hidup Sehat Di Mi Al-Huda Kecamatan Kedungkandang Kota Malang (Doctoral Dissertation, Itsk Rs Dr. Soepraoen).
- Nurhabibi, K. I. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Animasi 3-D Makanan Sehat Untuk Anak Usia 5-6 Tahun (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Putra, A. D., & Febriani, R. (2020). Metode Pembelajaran Langsung Dalam Meningkatkan Minat Siswa Terhadap Sayur Dan Buah. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 15(2), 125-134.
- Salsabila, S. T., Rahmat, M., Suprihartono, F. A., Gumilar, M., Ni'mah, E. S., & Jannah, E. W. (2019). Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 183-190.
- Sari, M., & Utami, F. (2019). Dukungan Positif Dari Guru Dalam Program Makan Sayur Bersama Di Sekolah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(1), 45-53.
- Suwandewi, A., Hiryadi, H., & Rahayu, M. (2021). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Program Isi Piringku Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil. *Journal Of Nursing Invention*, 2(2), 72-79.
- Vidu, S. B., Al Fayed, M., & Bintaro, T. Y. (2024). Penguatan Peran Perempuan Melalui Program "Smart School" Di Desa Wisata Panusupan Purbalingga. *Arunika*, 1(2), 39-51.
- Wyse, M., Et Al. (2011). Preparing Fruit And Vegetables For Children: Approaches And Implications. *Food & Nutrition Bulletin*, 32(3), 219-229.
- Wahyuni, S. (2023). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Untuk Anak Usia 5-6 Tahun Di Taman Kanak-Kanak Al-Ahwan Kota Parepare (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Kiran, S., & Raju, K. R. (2018). Comparative study of shortest path finding algorithms. *International Journal of Computer Applications*, 181(25), 21–24.
- Singh, P., & Sharma, R. (2021). Performance analysis of shortest path algorithms: Dijkstra vs. Greedy. *International Journal of Computer Science and Engineering*, 9(3), 45–50.
- Sedgewick, R., & Wayne, K. (2011). *Algorithms* (4th ed.). Addison-Wesley.
- Mohri, M. (2002). Semiring frameworks and algorithms for shortest-distance problems. *Journal of Automata, Languages and Combinatorics*, 7(3), 321–350.
- Zhan, F. B., & Noon, C. E. (1998). Shortest path algorithms: An evaluation using real road networks. *Transportation Science*, 32(1), 65–73.
- Yen, J. Y. (1971). Finding the K shortest loopless paths in a network. *Management Science*, 17(11), 712–716.
- Das, A., & Mohapatra, D. P. (2015). A comparative study of Dijkstra's and A\* algorithms in AI pathfinding. *Procedia Computer Science*, 54, 220–229.
- Goldberg, A. V., & Harrelson, C. (2005). Computing the shortest path: A\* search meets graph theory. In *Proceedings of the sixteenth annual ACM-SIAM symposium on Discrete algorithms* (pp. 156–165).
- Papadimitriou, C. H., & Steiglitz, K. (1998). *Combinatorial optimization: Algorithms and complexity*. Dover Publications.
- Fredman, M. L., & Tarjan, R. E. (1987). Fibonacci heaps and their uses in improved network optimization algorithms. *Journal of the ACM*, 34(3), 596–615.
- Eppstein, D. (1998). Finding the k shortest paths. *SIAM Journal on Computing*, 28(2), 652–673.
- Cherkassky, B. V., Goldberg, A. V., & Radzik, T. (1996). Shortest paths algorithms: Theory and experimental evaluation. *Mathematical Programming*, 73(2), 129–174.