

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 372/Kebidanan

**LAPORAN**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PKM PENYULUHAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**  
**KEPADA SISWA/SISWI TK TRI INSANI PERMATA**  
**PEKANBARU TAHUN 2021**

**TIM PENGUSUL**

**KETUA: SRIWIDYA ASTUTI KHATI, STr.Keb, M.KM NIDN: 1016089201**

**ANGGOTA: UMI MUSTIKA SARI**

**NIDN:10010492002**

**AULIA SYAFIRA**

**NIM: 2015201003**

**BELLA OKTASA**

**NIM : 2015201004**

**PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**TAHUN AJARAN 2021/2022**

**HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT**

---

Judul Pengabdian: PKM Penyuluhan Konsumsi Sayur dan Buah Kepada Siswa Siswi TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru Tahun 2021

Kode Nama Rumpun Ilmu 372/DIV Kebidanan

**Peneliti**

a. Nama Lengkap Sriwidya Astuti Khati  
b. NIDN/NIP 1016089201  
c. Jabatan Fungsional Asisten Ahli  
d. Program Studi DIV Kebidanan  
e. No Hp 0853-6318-8010  
f. email sriwidyaastutikhati40@gmail.com

**Anggota (1)**

a. Nama lengkap Umi Mustika Sari  
b. NIDN/NIP 10010492002  
c. Program Studi SI Kebidanan

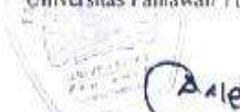
**Mahasiswa Terlibat**

2 orang  
a. Nama Aulia Syafira  
Bella Oktasa

**Mitra PKM**

Kepala Sekolah TK Tri Insani Permata  
Jarak PT ke Lokasi PKM 51 km  
Biaya Pengabdian Rp 1.342.000

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai



Dewi Anggrani Harahap, M.Keb  
NIP.TT 096.542.089

Bangkinang, 13 Desember 2021  
Ketua Pengusul,



Sriwidya Astuti Khati, S.Tr. Keb, M.KM  
NIDN.101.608.920.1

Menyetujui,  
Ketua LPP dan PPK Pahlawan Tuanku Tambusai



Dr. Murni Indra Dulay, M.Pd  
NIP.TT 096.542.108

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

---

1. Judul Pengabdian : PKM Penyuluhan Konsumsi Sayur dan Buah  
Kepada Siswa/Siswi Tk Tri Insani Permata Pekanbaru Tahun 2021
2. Tim Pengabdian :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Sriwidya Astuti Khati, S.Tr.Keb.M.KM	Assisten Ahli	Kesehatan Masyarakat	D IV Kebidanan
2.	Umi mustika Sari, SST.M.KM		Kesehatan Masyarakat	DII Kebidanan
3.	Aulia Syafira	Mahasiswa	Bidan	Prodi S1 Kebidanan
4.	Bella Oktasa	Mahasiswa	Bidan	Prodi S1 Kebidanan

3. Objek Pengabdian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi pengabdian):
4. Masa Pelaksanaan  
Mulai : 1 Desember  
Berakhir : 13 Desember 2021
5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan): Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru
7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya): TK Tri Insani Permata
8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan: ada
9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi): Jurnal PKM Universitas Pahlawan

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>IDENTITAS URIAN UMUM .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Analisis Situasi.....	1
B. Permasalahan Mitra.....	5
<b>BAB II SOLUSI TARGET LUARAN.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN.....</b>	<b>8</b>
A. Metode Pelaksaan Kegiatan .....	8
1. Solusi yang ditawarkan .....	8
2. Partisipasi Mitra .....	8
<b>BAB IV KELAYAKAN DAN KEPAKARAN.....</b>	<b>10</b>
<b>BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN .....</b>	<b>11</b>
A. Anggaran Biaya.....	11
1. Rician Biaya .....	11
2. Jadwal Kegiatan .....	12
<b>BAB VI PELAKSAAN KEGIATAN.....</b>	<b>13</b>
A. Hasil Proses Kegiatan .....	15
B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM .....	15
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>20</b>
A. Kesimpulan .....	20
B. Saran .....	20
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **BAB I**

### **LATAR BELAKANG**

#### **A. Analisis Situasi**

Usia anak sekolah merupakan usia investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus bangsa yang akan menentukan kualitas bangsa dimasa yang akan datang. Usia anak sekolah dapat digambarkan sebagai bocah berumur 4-6 tahun, sebagai usia pra sekolah atau taman kanak-kanak (TK) dan usia 6-12 tahun sebagai usia sekolah tumbuh kembang anak sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh gizi yang diberikan oleh makanan. Anak usia sekolah tumbuh kembang dengan kecapatan genetik masing-masing dengan perbedaan tinggi badan yang sudah mulai nampak. Beberapa anak terlihat lebih relatif lebih pendek atau lebih tinggi. Anak pada usia sekolah 6-12 tahun melewati sebagian besar waktu harinya diluar rumah, seperti bermain dan olahraga biasanya digunakan dalam rangka memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi mereka (Hardinsyah, 2017).

Sampai saat ini, pembangunan sumber daya manusia Indonesia masih menghadapi berbagai masalah, khususnya didalam bidang pendidikan dan kesehatan (Kemendikbud, 2016). Indonesia saat ini sedang mengalami tantangan besar yaitu berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah masalah gizi lebih (obesitas) yang merupakan faktor resiko terjadinya penyakit-penyakit tidak menular diantaranya stroke, jantung, kardiovaskuler dan diabetes mellitus. Meningkatnya penyakit tidak

menular tersebut dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa (Wiardani, 2017).

Obesitas atau kelebihan gizi terjadi karena salah satu faktor yaitu kurangnya mengkonsumsi serat, makan sayuran dan buah-buahan. Kurangnya asupan serat per hari dapat menyebabkan seseorang kekurangan vitamin dan mineral, dan saat ini banyak sekali dari anak-anak TK di Indonesia yang tidak suka mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan (Nur, 2018).

Konsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dan gizi yang seimbang. Sayur dan buah mengandung berbagai zat penting yang dibutuhkan dalam menjaga kesehatan. Hasil penelitian yang dilakukan di sepuluh negara di Eropa didapatkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah masih dibawah jumlah yang direkomendasikan dengan konsumsi sayur lebih rendah dibandingkan konsumsi buah (Lynch et al., 2014)

Anak sekolah TK dan remaja dinegara berkembang kurang beragam dan minim dalam mengkonsumsi sayur dan buah (Ochola & Masibo, 2014). Kondisi ini mengakibatkan banyak anak mengalami kekurangan gizi mikro. Penelitian yang dilakukan oleh Nepper dan Chai (2015) di Midwest didapatkan data bahwa mayoritas siswa (>50%) yang menjadi responden (n=506) mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari 3 hari perminggu (Nepper & & Chai, 2015).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 (Riskesdas) menunjukkan tingginya angka penduduk usia  $\geq 5$  tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 95,5% (naik dari 93,5%) untuk presentase nasional, sedangkan di Provinsi memiliki urutan ke 12 konsumsi sayur dan buah secara data nasional.

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur-sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh (Almatsier, 2013).

Didalam salah satu pesan dari 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang, pesan kedua mengenai memperbanyak makan sayuran dan buah-buahan yang cukup. Oleh karena itulah, penyuluhan gizi mengenai makan sayur dan buah yang lebih aplikatif perlu dilakukan ke berbagai tingkat masyarakat terutama anak-anak TK dasar. Anak TK merupakan sasaran yang sangat strategis dalam memberikan informasi, pendidikan dan ditanamkan pola hidup sehat sejak dini karena anak-anak usia sekolah dasar masih mudah menerima masukan dan perubahan. Hal lain yang menjadi pertimbangan bahwa usia anak TK merupakan masa yang sangat penting karena pada usia ini anak-anak mengalami masa yang disebut akil balik, pertumbuhan cepat. Masa ini akan berjalan baik bila

didukung oleh gizi yang baik, terpenuhi dan seimbang. Oleh karenanya pendidikan dan informasi gizi seimbang sangat perlu disampaikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan membekali anak-anak dalam usia pertumbuhan dan perkembangan mereka. (Okorodudu and Okobiah, 2004).

Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah yaitu pengetahuan sikap, dan ekonomi dan kesukaan mengkonsumsi buah (Mohammad A, 2015), faktor sosial ekonomi juga menjadi penyebab seseorang anak gemar mengkonsumsi sayur dan buah yaitu pendapatan keluarga dan ketersediaan sayur dan buah dirumah (Remussen M, 2006), tingkat pendidikan ibu, dukungan keluarga serta frekuensi makan bersama keluarga, umur dan etnis serta jenis kelamin Berdasarkan survey awal dan wawancara dengan Kepala sekolah di sekolah TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru banyak nya orang tua mengeluh anak-anak tidak menyukai sayur dan buah hal ini bisa dilihat dari isi bekal makanan dari sekolah, kebanyakan dari anak-anak tersebut membawa bekal dengan jajanan *Fast Food* yang merupakan makanan cepat saji yang mudah didapatkan terutama dikota-kota besar, hal ini juga berhubungan waktu orang tua dalam penyajian makanan.

## **B. Permasalahan Mitra**

1. Masih banyak siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru membawa jajan Fast Food kesekolah hal ini dilihat dari bekal makanan disekolah
2. Masih banyaknya orang tua mengeluh tentang anak yang tidak mau mengkonsumsi sayur dan buah
3. Masih kurangnya informasi dan edukasi kepada orang tua dan guru di TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan anak.

## BAB II

### SOLUSI DAN TARGET LUARAN

#### A. Solusi dan Target Luaran

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarannya sebagai berikut:

No	Kegiatan	Luaran
1	Memberikan penyuluhan kepada siswa/siswa TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah menggunakan <i>food model</i> , dan akibat tidak mengkonsumsi sayur dan buah serta penyakit yang timbul jika sering jajan <i>fast food</i> dan kurang mengkonsumsi sayur dan buah	Diketuinya penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah siswa/siswa TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, hal ini berdasarkan wawancara dan survey konsumsi makan.
2	Memberdayakan siswa/siswi guru dan orang tua dalam memilih dan membentuk kreasi variasi makanan yang terdapat olahan sayur dan buah sehingga nanti dapat menarik minat anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah	Melakukan demo masak dalam membuat kreasi snack sayur buah kepada guru dan staff TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru sehingga nanti, para guru dan staff bisa mengedukasikan dan mendemokan kepada para orang tua setiap pertemuan wali murid di setiap bulannya.

3.	Membentuk kegiatan duta gizi disekolah dengan menentukan kriteria program gizi anak usia pra sekolah dengan dan membentuk konselor gizi pada salah seorang guru yang dipilih yang nanti akan mengedukasi siswa/siswi di Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru	Melakukan pelatihan gizi kepada salah satu guru serta menentukan kenanekagaman makanan yang bisa dikonsumsi bagi siswa/siswi usia pra sekolah, dan mengajar mengukur TB/BB, serta menghitung indeks massa Tubuh anak usia pra sekolah untuk
----	--	---

Setelah kegiatan PKM berlangsung, permasalahan mitra dapat diselesaikan dan keberlangsungan dari kegiatan yang ada tetap dilaksanakan secara kontinu. Dengan diberikan informasi, pelatihan dan pembinaan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah siswa/siswa TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode pelaksanaan kegiatan**

**Solusi yang ditawarkan kepada mitra untuk mengatasi permasalahan mitra adalah sebagai berikut :**

1. Memberikan penyuluhan penting mengkonsumsi kepada siswa/siswa TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru
  - a. Memberikan penyuluhan kepada siswa/siswa TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, tentang pentingnya, jenis sayur dan buah, dan manfaat sayur dan buah menggunakan *food model*
  - b. Mengumpulkan semua siswa/siswi tri TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
  - c. Membagikan leflaet kepada siswa/siswi tri TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
  - d. Memberikan filem animasi edukasi tentang penting mengkonsumsi sayur dan buah.
  - e. Di sesi akhir penyuluhan anggota PKM memberikan pertanyaan dan kuis untuk mengukur tingkat pemahaman kepada siswa/siswi tri TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
  - f. Mendokumentasikan hasil kegiatan promosi kesehatan.

2. Membagi kelompok kecil, dengan melibatkan duta gizi sekolah yang telah dipilih, membuat jenis fuzzle gambar sayur dan buah, siswa diajak untuk melakukan penyusunan jenis gambar tersebut sehingga dengan permainan tersebut dapat meningkatkan pemahaman bagi otak anak.
3. Mengajak siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, membawa 1 jenis contoh buah-buahan (*food model*) dari mainan sebagai salah satu subangsi dalam kegiatan proses belajar mengajar sehingga diharapkan mereka paham tentang penyuluhan yang diberikan.

#### **B. Partisipasi mitra**

1. Komunikator (dosen prodi DIV Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang bertindak yang akan memberikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
2. Komunikator dan duta gizi sekolah yang telah dipilih oleh TIM PKM diberikan pelatihan gizi yang ikut dalam setiap acara penyuluhan. .

## **BAB IV**

### **KELAYAKAN KEPAKARAN**

#### **A. Kepakaran**

Program PKM promosi kesehatan tentang tentang pentingnya, jenis sayur dan buah bagi siswa/siswi tri TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, disekolah dalam upaya, memberikan promosi kesehatan dalam upaya gerakan masyarakat yang sadar akan konsumsi sayur dan buah, terutama di kalangan anak usia pra sekolah yang merupakan kelompok yang rentang terhadap berbagai gangguan pertumbuhan terutama *stunting*, obesitas, dll. kegiatan ini diusulkan oleh Tim Pengusul yang berasal dari Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Kepakaran yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah keahlian kesehatan dan komunikasi. Ketua Pengusul berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan yang memiliki keahlian di kesehatan masyarakat. Anggota Pengusul II berasal dari Fakultas Ilmu Kesehatan yang memiliki latar belakang pendidikan dengan keahlian ilmu kesehatan masyarakat.

## BAB V

### BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

#### A. Anggaran Biaya

##### 1. Rincian Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp **1.342.000** (satu juta tiga ratus empat puluh dua ribu rupiah) Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan ini dijelaskan pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.1**

#### Rincian Anggaran Biaya Pengabdian Masyarakat

<b>1. Peralatan penunjang</b>				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan	Harga (Rp)
Spanduk	Penunjang Kegiatan	1 lembar	100.000	100.000
Poster	Penunjang Kegiatan	2 lembar	100.000	200.000
Food model	Penunjang Kegiatan	5 set	65.000	325.000
<b>SUB TOTAL (Rp)</b>				<b>Rp.625.000</b>
<b>2. Bahan habis pakai</b>				
Kertas A4	Operasioanal Kegiatan	1 Rim	50.000	50.000
Tinta print hitam	Operasional Kegiatan	1 Tabung	100.000	100.000
Pensil	Alat Operasional	10 Kotak	11.600	116.000
Buku Tulis	Alat Operasional	½ Kodi	23.000	23.000
Sabun cuci tangan	Penunjang kegiatan	5 botol	10.000	50.000
Aqua gelas	Peserta dan pemateri	3 kotak	16.000	48.000
Roti bungkus	Peserta dan pemateri	40 buah	20.000	80.000
<b>SUB TOTAL (Rp)</b>				<b>Rp. 467.000</b>
<b>3. Transportasi</b>				
Bensin				250.000
<b>SUB TOTAL (Rp)</b>				<b>250.000</b>
<b>TOTAL ANGGARAN YANG DIKELUARKAN (RP)</b>				<b>1.342.000</b>

## 2. Jadwal Penelitian

	Kegiatan	Desember				
		Mg 1	Mg 2	Mg 3	Mg 4	Mg 5
1.	Penyusunan proposal	■				
2.	Administrasi kegiatan	■				
3.	Penjajakan situasi dan teknis kegiatan dengan	■				
4.	Persiapan		■			
5.	Pelaksanaan kegiatan			■		
6.	Evaluasi kegiatan				■	
7.	Penyusunan laporan					■

## BAB IV

### SOLUSI DAN TARGET LUARAN

#### B. Solusi dan Target Luaran

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarannya sebagai berikut:

No	Kegiatan	Luaran
1	Memberikan edukasi terbuka kepada anak, guru staff dan orang tua tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah	Diketahuinya pengetahuan guru staff dan orang tua tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah melalui alat kuesioner nanti adanya pre test dan post tes
2	Memberikan contoh <i>food model</i> sayuran dan buah dan jumlah porsi yang harus dikonsumsi setiap hari	Bertambahnya wawasan guru staff dan orang tua tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak
3.	Membina salah satu guru untuk menjadi konselor gizi di sekolah, sehingga setiap hari anak-anak di berikan informasi seputar gizi di sekolah.	Dengan memberdayan sumber daya disekitar diharapkan dapat membina siswa/siswi dan orang tua tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah, dengan adanya konselor gizi di sekolah dapat membina orang tua untuk memperbaiki gizi anak.

Setelah kegiatan PKM berlangsung, permasalahan mitra dapat diselesaikan dan keberlangsungan dari kegiatan yang ada tetap dilaksanakan secara kontinu. Dengan diberikan informasi, pelatihan dan pembinaan konselor gizi tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah diharapkan guru dan staff serta orang tua

## **BAB VI**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **A. Proses Pelaksanaan Kegiatan**

##### **Rangkaian Kegiatan**

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak kepala sekolah TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, seluruh guru dan staff menerima dan mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Prodi DIV Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Pahlawan tuanku tambusai tentang penyuluhan konsumsi sayur dan buah bagi siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
2. Penetapan waktu Kegiatan  
Pelaksanaan penyuluhan konsumsi sayur dan buah bagi siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru dilaksanakan senin, 13 Januari Tahun 2021 pada pukul 08.00 Wib s/d.

3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan

Dari koordinasi oleh kepala sekolah seluruh siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru berjumlah 30 orang.

4. Perencanaan materi penyuluhan, pelatihan melakukan *pre* dan *post* untuk mengetahui pengetahuan siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.

5. Perencanaan materi penyuluhan, pelatihan melakukan pengetahuan siswa/siswi TK Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan.

Materi penyuluhan dan pelatihan yang telah direncanakan oleh tim PKM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian penyuluhan konsumsi sayur dan buah bagi siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru, dilaksanakan senin, 13 Januari Tahun 2021 pada pukul 08.00 Wib s/d.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh 30 siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PPM FIK UP

4. Materi pelatihan berupa memberikan pengetahuan, jenis sayur, penyakit yang timbul jika kurang mengkonsumsi sayur dan buah, membentuk duta gizi sekolah serta konselor gizi yang dipilih dari salah seorang guru.

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

#### **B. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM**

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru  
Siswa/siswi yang hadir yang diundang berdasarkan arahan wakil kurikulum semuanya hadir (100%) dan dapat menghadiri penyuluhan.
2. Ketercapaian tujuan penyuluhan  
Ketercapaian tujuan promosi kesehatan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dikatakan (85%) baik hal ini bisa dilihat dari pembagian kuesioner.

3. Kemampuan siswa/siswi dalam penguasaan materi penyuluhan

Penyampaian materi dengan metode ceramah dan demonstrasi mendukung kemampuan siswa/siswi dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.

**1.1 Distribusi Frekuensi nilai rata-rata Pengetahuan siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan**

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	95% CI
Pengetahuan sebelum	33,33	20-50	9,942	29,62-37,05
Pengetahuan sesudah	70,33	60-80	7,649	67,48-73,19

*Data Pembagian Kuesioner*

Berdasarkan tabel 1.1 rata-rata pengetahuan siswa/siswi sebelum diberikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah yaitu 33,33 (95% CI 29,62-37,05) dengan standar deviasi 9,942. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata pengetahuan siswa/siswi sebelum diberikan penyuluhan antara 29,62-37,05. Dan rata-rata pengetahuan siswa/siswi sesudah diberikan penyuluhan 70,33 dengan standar deviasi 7,649. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata pengetahuan siswa/siswi yang telah dilakukan penyuluhan antara (67,48-73,19).

**Tabel 1.2 Perbedaan rata-rata nilai pengetahuan Sebelum dan Sesudah pada siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.**

Variabel	Mean	Selisih Mean	SD	P value
Penyuluhan konsumsi sayur dan buah				
Pengetahuan sebelum	33,33	37,0	9,942	0,00
Pengetahuan sesudah	70,33		7,649	

*Data Pembagian Kuesioner*

Dari tabel 1.2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata kenaikan pengetahuan sebelum diberikan intervensi penyuluhan konsumsi sayur dan buah yaitu 33,33 SD 9,942 dengan tingkat kesalahan 95%. Dan kenaikan nilai rata-rata kenaikan pengetahuan sesudah diberikan intervensi penyuluhan konsumsi sayur dan buah yaitu 70,33 SD7,649 dengan tingkat kesalahan 95%. dengan selisih nilai mean 37,0 dapat diketahui bahwa nilai *P value* dari hasil uji statistik dengan menggunakan *Paired Sampel T Test* adalah 0,000, ( $<0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima Hal ini berarti penyuluhan konsumsi sayur dan buah efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021.

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan konsumsi sayur dan buah bagi siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021. dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari komponen di atas.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Telah dilaksanakannya PKM penyuluhan konsumsi sayur dan buah siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021.
2. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan bagi siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021 agar tercapainya gerakan masyarakat yang sadar akan konsumsi sayur dan buah terutama pada anak usia pra sekolah.

#### **B. Saran**

1. Program pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di tempat lain serta kelompok sasaran lebih luas, untuk menunjang kegiatan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan metode yang berbeda agar membuat program lebih inovatif dan kreatif.

## DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita.(2013). Prinsip dasar ilmu gizi.Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama.

Aaberg, A. M., Larsen, C. E., Rasmussen, B. S., Hansen, C. M., & Lasen, J. M. (2014). Basic Life Support Knowledge, self-reported skills and fears in Danish high school students and effect of a single 45-min training session run by junior doctors; a prospective cohort study. *Resuscitation and Emergency Medicine*:22-24

Ali, Mohammad Dan Mohammad Asrori. 2015. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta:PT Bumi Aksara.

<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riiset-kesehatan-dasar-risikesdas/>

<https://referensi.data.kemdikbud.go.id/>.

Hardinsyah., dan Supariasa, IDM. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC. Jakarta.

Lynch C, Kristjansdottir AG, Te Velde SJ, Lien N, Roos E, Thorsdottir Krawinkel M, de Almeida MD, Papadaki A, Hlastan Ribic C, Petrova S, Ehrenblad B, Halldorsson TI, Poortvliet E, Yngve A (2014) Public Health Nutrition **DOI: 10.1017/S1368980014001347 [Epub ahead of print]**

Okobiah OC, Okorodudu RI. 2004. *Issues, Concepts, Theories and Techniques of Guidance and Counselling*, Benin City: Ethiope Publishing

Klein, S., Worch, E., & Knepper, T. P. (2015). Occurrence and spatial distribution of microplastics in river shore sediments of the Rhine-Main Area in Germany. <https://doi.org/10.1021/acs.est.5b00492>.

Wiardani.NK. 2017. ”*Penatalaksanaan Diet Obesitas*” dalam Hardinsyah dan Supariasa, Dewa Nyoman [Ed]. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC: Jakarta.

Wijendaele, K., Bourdeaudhuih, I. D., Godino, J. G., Lynch, B. M., Griffin, S. J., Westgate, K., et al. (2014). Realibility and Validity of a Domain- Specific Last 7d *Sedentary Time Questionnaire*. *The American College of Sports Medicine* , 1248-1260.

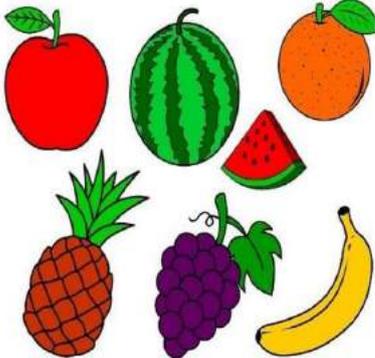
## KUESIONER

### PENYULUHAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA/SISWI TK TRI INSANI PERMATA KECAMATAN TAMPAN KOTA PEKANBARU TAHUN 2021

#### A. Intruksi soal

- Setiap pengerjaan soal akan dibantu oleh guru dan staf sekolah
- Siswa/siswi akan disuruh memilih gambar sesuai dengan soal yang akan dibacakan oleh guru

No	Pertanyaan	Pilihan jawaban
	<p>Apakah kamu suka makan sayur dan buah setiap hari???</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>○ YA</li><li>○ TIDAK</li></ul>
2.	<p>Apakah setiap bekal makan disekolah itu tersedia sayur dan buah ??</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>○ YA</li><li>○ TIDAK</li></ul>

<p>3.</p>	<p>Apakah kamu menyukai sayur-sayuran yang berwarna hijau.</p> 	<p> <input type="radio"/> YA  <input type="radio"/> TIDAK </p>
<p>4</p>	<p>Apakah kamu menyukai buah-buahan??</p> 	<p> <input type="radio"/> YA  <input type="radio"/> TIDAK </p>
<p>5</p>	<p>Apakah kita mudah terserang penyakit jika kita tidak mengonsumsi sayur dan buah??</p> 	<p> <input type="radio"/> YA  <input type="radio"/> TIDAK </p>

6.	<p>Apakah kamu akan gemuk, jika tidak mengkonsumsi sayur dan buah?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> YA</li> <li><input type="radio"/> TIDAK</li> </ul>
7	<p>Apakah kamu akan kurus, jika tidak mengkonsumsi sayur dan buah??</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> YA</li> <li><input type="radio"/> TIDAK</li> </ul>
8.	<p>Apakah kita perlu mencuci sayur dan buah pada saat memakanya??</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> YA</li> <li><input type="radio"/> TIDAK</li> </ul>

<p>9</p>	<p>Apakah kita mudah sakit perut, jika tidak mengkonsumsi sayur dan buah???</p>  <p>The illustration shows a woman with short brown hair, a blue shirt, and a yellow skirt. She has a distressed expression with closed eyes and a wavy mouth. Red lightning bolts are shown around her stomach area, indicating pain. She is holding her stomach with both hands.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ YA</li> <li>○ TIDAK</li> </ul>
<p>10</p>	<p>Apakah sayur dan buah itu memiliki nilai gizi yang tinggi ???</p>  <p>The illustration features a central circular arrangement of various fruits and vegetables. The items include apples, oranges, lemons, limes, bananas, grapes, kiwis, avocados, corn, broccoli, cauliflower, carrots, tomatoes, cucumbers, zucchini, bell peppers, onions, garlic, mushrooms, and a piece of meat. In the center of the circle, there is a white circle containing the letters 'A', 'B1', 'B2', 'B3', 'B5', 'B6', 'B12', 'C', 'D', 'K', 'PP', 'E,F', and 'A'. The letters are arranged in a circular pattern around the center.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ YA</li> <li>○ TIDAK</li> </ul>

## BIODATA

### Biodata Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat

#### A. Ketua Tim Pengusul

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Sriwidya Astuti Khati, Str.Keb, M.KM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIDN	1016089201
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Karangan Tinggi, 16 Agustus 1992
5	E-mail	<a href="mailto:Sriwidyaastutikhati40@gmail.com">Sriwidyaastutikhati40@gmail.com</a>
6	Nomor Telepon/ HP	0853-6318-8010
7	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang
8	Nomor Telepon/ Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
9	Lulusan yang Telah Dihasilkan	S-1 = - orang, S-2 = - orang, S-3 = - orang

#### B. Riwayat Pendidikan

	S	S	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Tuanku Tambusai	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kesehatan Masyarakat	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Pengaruh Seks Bebas, Status Pendidikan, Status Ekonomi Dengan Kejadian Pernikahan Dini Pada Remaja Putri di Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2015	Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi, dan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA/SMK Negeri Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar	
Nama Pembimbing/Promotor	1. Dewi Anggriani Harahap, M.Keb 2. Syahrial, M.Si	1. Dr. Ir. Heryudarini Harahap, M.Kes 2. Novita Rany, SKM, M.Kes	

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2017	Smartphone Application Of Toddler Stunting Calculator To Prevent Stunting	Dana Hiba Poltekes Kemenkes Riau	10.000.000
1	2021	Faktor Pola Pemberianan Makan Pada Balita <i>Stunting</i> Berdasarkan Determinan Perilaku di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar	Yayasan	2.780.000

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2020	Kegiatan Pemeriksaan Penyakit Tdak Menular Di Desa Kuok Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar	Pribadi	2.000.000
1	2021	Pkm Promosi Kesehatan Tentang Covid-19 Dan Strategi Pencegahan Melalui Kegiatan Phbs Disekolah SD Negeri 002 Kuapan Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2021	Pribadi	1.399.000

**E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 2 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1	2019	Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi dan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK/SMA Negeri Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2018	ANM-Journal ACN-2019	Vol.75, Supplement3 (pp-1-424) 2019

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Persentation*) dalam 5 Tahun**

No	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel	Waktu dan Tempat
1	Asian Congress Of Nutrition 2019	Knowledge of Nutrition and Iron Pills Consumption Associated with Anemia Incidence Among Adolescent Girls in Kampar, Riau	Bali, BICC August6, 15.30-16.00 Room Mangupura Session 8 theme Public Health_Anemia

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian masyarakat.

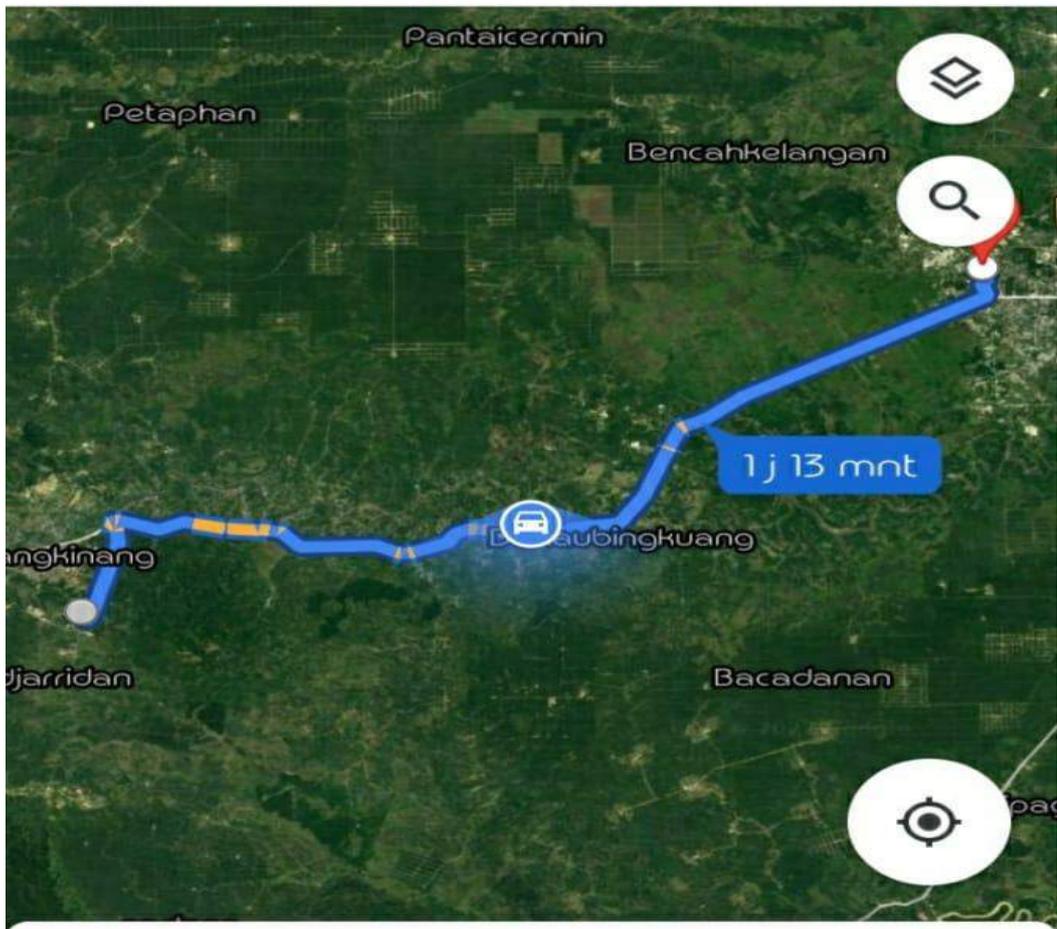
Pengusul



Sriwidya Astuti Khati, STr.Keb, M.KM

← ○ Kantor (Universitas Pahl...  
⋮  
📍 Tri Insani Permata

🚗 1 j 13   🚲 1 jam 9   🚝 —   🚶 10 jam



**1 j 13 mnt (51 km)**

Rute tercepat saat ini sesuai kondisi lalu lintas

>> Pratinjau

☰ Detail rute

📌 Pin



**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

e-mail : lppm.tambusai@yahoocn.id  
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar Riau Kode Pos. 28412  
Telp. (0762) 21677, 085278005611, 085211804568

**SURAT PERINTAH TUGAS**

Nomor : 45/LPPM/UPTT/XII/2021

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,  
dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Sri Widya Astuti Khati, S.Tr.Keb, M.KM 1016089201  
Umi Mustika Sari, SST, M.KM 1001049002  
Jabatan : Dosen Prodi DIV Kebidanan

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat di TK Tri Insani Permata dengan kegiatan  
"Penyuluhan Konsumsi Sayur dan Buah Bagi Anak-anak TK Tri Insani Permata Kecamatan  
Tampar Kota Pekanbaru Tahun 2021" pada Desember Tahun 2021. Dengan dikeluarkannya  
surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan  
bertanggungjawab kepada Ketua LPPM Tuanku Tambusai Riau.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 07 Desember 2021  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua,  
  
**Dr. Musdar Indra Daulay, M.Pd**  
NIP – TT 096.542.108

**Tembusan:**

Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

**BERITA ACARA  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)**

Pada hari Senin, tanggal 13 Desember Tahun 2021 bertempat di TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru Tahun 2021 telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat oleh :

Nama : Sriwidya Astuti Khati, STr.Keb.M.KM  
NIDN : 1016089201  
Prodi : DIV Kebidanan  
Dengan Tema : Penyuluhan Konsumsi Sayur dan Buah Kepada Siswa/siswi TK Tri Insani Permata Kota Pekanbaru

Mengetahui,

Kepala Sekolah TK Tri Insani Permata

Ketua Pengabdian,

  
  
AFRIDA ARIYANTI, S.Pd

  
Sriwidya Astuti Khati, STr.Keb.M.KM  
NIDN. 101.608.920.1

Mengetahui,

Ketua L.PPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

  
  
Dr. Mushar Indra Daulay, M.Pd  
NIP-TT 096.542.108



## TAMAN KANAK- KANAK TRI INSANI PERMATA

NSS : 002090608065 NPSN : 10496726

Alamat Jl Anggrek Garuda Sakti (Belakang SD 147) KM 02 Panam  
Pekanbaru - Riau

Pekanbaru, 25 Januari 2022

No . 064/TK-TIP/1/2022  
Lamp -  
Hal Telah Melaksanakan Penelitian

Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Berdasarkan surat pengantar dari Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau No. 452-LPPM/JPPT/XII/2021, perihal izin melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) Adapun tim dosen yang telah melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat (PKM) antara lain

NO	NAMA	NIDN/NIM	JABATAN
1	Sri Widya Astuti khati, S Tr Keb.MKM	1016089201	Ketua
2	Umi Mustika san,SST,MKM	1001049002	Anggota

Dengan judul PKM "Penyuluhan Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Anak-Anak TK Tri Insani Permata, Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Tahun 2021" pada Desember tahun 2021

Tim dosen tersebut telah melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di TK Tri Insani Permata kecamatan Tampan kota pekanbaru.

Demikian surat ini kami buat,atas perhatian dan kerjasanya kami ucapkan terimakasih

Kepala TK Tri Insani Permata

  
AFRIDA ARIYANTI, S.Pd







11/12/2021

Tuan  
Toko

Pekansari

NOTA NO.

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
1 set	Food/Moda	65.000	5-set

Jumlah Rp.

325.000

Tanda Terima

ind@alkes  
alamat kam

**Aslam Printing**  
 PUSAT PERCETAKAN DAN ADVERTISING  
 Jl. Prof. M. Yamin, SH (Depan Bank Riau) - Bangkinang

Bangkinang : \_\_\_\_\_  
 Kepada YTH: 10/12/2021  
 ☎ 0852 6374 1565  
 ☎ 0852 7206 0367  
 ✉ aslamprinting77@gmail.com  
 Faktur No : \_\_\_\_\_

Qty	Item Deskripsi	Ukuran	Harga
1	Spanduk	1 Meter	100.000
2	Poster	2 Meter	200.000

Total = Rp. 300.000  
 Uang Muka =       ?  
 Sisa =       ?

*Aslam Printing*  
 Bangkinang, 10/12/2021  
 [Signature]

Borang yang tidak dibayar dalam 2 minggu, tidak menjadi tanggung jawab kami

**SPBU 14-282-682**  
 Pertamina  
 BONGKONTAN

DAFTAR PEMBELIAN BENSIN

U-600 Rp. \_\_\_\_\_  
 PERTALITE Rp. 250.000  
 PERTAMAX TURBO Rp. \_\_\_\_\_  
 DEKLITE Rp. \_\_\_\_\_  
 BIQ SOLAR 14-282-682 Rp. \_\_\_\_\_

TANGGAL 13/12/21 JUMLAH Rp. 250.000