



Pemberdayaan Minat Anak Sekolah Dasar Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Program Singing Technic, Reward dan Repeated di Kota Pangkalpinang

Empowering Elementary School Children's Interest in Consuming Fruit and Vegetables with the Singing Technic, Reward, and Repeated Program in Pangkalpinang City

Ade Devriany^{1*}, Eri Virmando¹, Retno Febrianty¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Indonesia

*Email Korespondensi: ade.devriany@gmail.com

Abstrak

Permasalahan obesitas masih belum menjadi salah satu perhatian dalam program gizi di Puskesmas Perwira, Kota Hidup sehat merupakan paradigma dimana tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah. Rata-rata konsumsi jumlah sayur anak usia sekolah yang berumur 5- 12 tahun adalah 34,0 gram/orang/hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayur dan buah anak sekolah di Indonesia belum sesuai dengan konteks gizi seimbang yang dianjurkan oleh WHO. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan di usia dewasa. Peningkatan konsumsi sayur dan buah sebagai prioritas global program gizi masyarakat merupakan strategi dalam pencegahan obesitas pada anak-anak dan remaja. Prevalensi obesitas anak umur 5-12 tahun Di Provinsi Bangka Belitung 10% diatas rata-rata nasional. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengurangi neophobia dan meningkatkan kesukaan terhadap sayur dan buah antara kelompok anak-anak yang ikut serta dalam program. Kegiatan pengabdian akan dilaksanakan pada bulan Februari hingga September Tahun 2024 dilaksanakan di SD Negeri 52 dan SD Muhammadiyah Kota Pangkalpinang. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan menyanyikan lagu (singing technic), pemberian sayur dan buah secara berulang (repeated), uji tingkat kesukaan, pemberian reward dan evaluasi dilakukan dengan penilaian neophobia. Penilaian ini diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 8 item yang terdiri sikap neophilic (kesukaan) dan sikap neophobic (ketidaksukaan) dengan menggunakan skala hedonik yang terdiri dari 5 pilihan wajah. Hidangan sayur yang paling disukai adalah Capcay dengan skala skala sangat suka sebesar 50%. Peserta hampir menyukai semua jenis hidangan buah kecuali pisang yang paling banyak tidak disukai sebesar 16,7%. Sebesar 71,2% menyatakan sangat menyukai buah semangka. Terdapat peningkatan sebesar 7% dalam menghabiskan sayur dan buah pada hari terakhir dibandingkan hari pertama program ini dilaksanakan. Selain itu, terjadi penurunan kondisi neophobia pada hari kelima setelah bernyanyi lagu sayur dan buah. Program ini dapat dimungkinkan direplikasi di tempat lain dengan penyesuaian rentang waktu program dan integrasi dengan program kantin sekolah.

Kata kunci: Repeated, Reward, Sayur Buah, *Singing Technic*

Abstract

Healthy living is a paradigm where our bodies not only need protein and calories, but also vitamins and minerals contained in vegetables and fruits. The average consumption of vegetables by school children aged 5-12 years is 34.0 grams/person/day. This condition indicates that the consumption of vegetables and fruits by school children in Indonesia is not in accordance with the context of balanced nutrition recommended by WHO. Wrong eating habits in childhood can continue and become the seeds of health problems in adulthood. Increasing vegetable and fruit consumption as a global priority for community nutrition programs is a strategy in preventing obesity in children and adolescents. The prevalence of obesity in children aged 5-12 years in Bangka Belitung Province is 10% above the national average. The purpose of this community service is to reduce neophobia and increase the preference for vegetables and fruits among groups of children participating in the program. Community service activities will be carried out from February to September 2024 at SD Negeri 52 and SD Muhammadiyah in Pangkalpinang City. The implementation stages were carried out by singing songs (singing technique), repeated provision of vegetables and fruits, testing the level of preference, providing rewards and evaluation was carried out by assessing neophobia. This assessment was measured using a questionnaire consisting of 8 items consisting of neophilic attitudes (likes) and neophobic attitudes (dislikes) using a hedonic scale consisting of 5 face choices. The most preferred vegetable dish was Capcay with a very like scale of 50%. Participants almost liked all types of fruit dishes except bananas which were the most disliked at 16.7%. 71.2% stated that they really liked watermelon. There was a 7% increase in finishing vegetables and fruits on the last day compared to the first day this program was implemented. In addition, there was a decrease in neophobia conditions on the fifth day after singing the vegetable and fruit song. This program can be replicated elsewhere by adjusting the program time span and integrating it with the school canteen program.

Keywords: Repeated, Reward, Vegetables and Fruits, Singing Technique

Pesan Utama:

- Peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan menyenangkan seperti lagu dan pemberian sayur serta buah secara berulang berhasil mengurangi neophobia dan meningkatkan kesukaan terhadap sayur dan buah, yang merupakan langkah penting dalam pencegahan obesitas dan promosi kebiasaan makan sehat sejak dini.

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2024 Authors.</p> <p>Received: 3 October 2024 Accepted: 1 November 2024</p> <p>DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.68</p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	--	--

1. Pendahuluan

Perubahan paradigma menuju pada pemahaman bahwa untuk hidup sehat tubuh kita tidak saja memerlukan protein dan kalori, tetapi juga vitamin dan mineral yang kaya terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan dalam pola konsumsi gizi seimbang yang berkembang pada tahun 1990-an. Pada tahun 2018 diketahui proporsi kurang konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan penduduk Indonesia sebesar 95,4 %. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Riskesdas, 2018).

Menurut Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia Tahun 2014 rata-rata konsumsi sayur masyarakat Indonesia adalah 57,1 gram/orang/hari. konsumsi buah adalah 26,0 gram/orang/hari (Siswanto & dkk, 2014). Untuk rata-rata konsumsi jumlah sayur anak usia sekolah yang berumur 5- 12 tahun adalah 34,0 gram/orang/hari. Kondisi ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayur dan buah anak sekolah di Indonesia belum sesuai dengan konteks gizi seimbang yang dianjurkan oleh WHO yakni mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang dianjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa (de Lauzon-Guillain et al., 2013). Konsumsi makanan yang kurang sehat, tinggi kalori, tanpa disertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas (Widani, 2019). Peningkatan konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu strategi dalam manajemen pencegahan terjadinya obesitas pada anak-anak dan remaja (Anggraeni et al., 2017), menurunkan risiko terkena penyakit *stroke* dan hipertensi (Irianto and Yudhinanto, 2020). Konsumsi sayur dan buah pada masa pandemi bahkan memberikan manfaat dalam mencegah penularan penyakit Covid-19 (Nasution et al., 2021).

World Health Organization (WHO) kemudian memasukkan peningkatan konsumsi sayur dan buah sebagai prioritas global program gizi masyarakat (World Health Organization, 2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menilai konsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi/ hari penduduk Indonesia masih sangat rendah, yakni 6,4 persen dan tidak ada perubahan bahkan cenderung menurun dibandingkan dengan hasil Riskesdas Tahun 2007 sebesar 6,5 persen (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013). Hal ini diperkuat oleh hasil Studi Diet Total – Survei Konsumsi Masyarakat Indonesia (SDT – SKMI) Tahun 2014 menunjukkan bahwa rerata konsumsi sayur dan olahannya yang sangat rendah sebesar 57,1 gram per orang per hari. Kondisi yang tidak jauh berbeda dengan rerata konsumsi buah-buahan dan olahannya yang juga sangat rendah yaitu 33,5 gram per orang

per hari. Penduduk di Provinsi Bangka Belitung juga menunjukkan hasil di bawah angka nasional yaitu berturut-turut rerata konsumsi sayur dan olahannya serta rerata konsumsi buah-buahan dan olahannya sebesar 46,7 dan 32,6 gram perorang per hari (Kementerian Kesehatan, 2014). Kontradiktif dengan kondisi gizi lebih di Indonesia yang telah teridentifikasi semenjak usia balita sebesar 11,9 persen, dan obesitas cenderung meningkat pada anak usia 5-12 tahun dari 8,8 persen pada tahun 2013 menjadi 9 persen pada tahun 2018 (Balitbangkes Kemenkes RI, 2018). Provinsi Bangka Belitung menjadi salah satu daerah yang mempunyai prevalensi kegemukan anak umur 5-12 tahun di atas angka rata-rata nasional yaitu berturut-turut. Prevalensi obesitas anak umur 5-12 tahun Di Provinsi Bangka Belitung 10% di atas angka rata-rata nasional (9,2%) (Kementerian Kesehatan 2018). Penelitian di Kota Pangkalpinang juga menyatakan bahwa hanya sebagian saja menyediakan hidangan sayur (48,0%) dan buah (52,4%) (Heratama *et al.*, 2021).

Tujuan program ini adalah mengurangi neophobia dan meningkatkan kesukaan terhadap sayur dan buah antara kelompok anak-anak yang ikut serta dalam program. Program ini diharapkan memberikan alternatif pilihan intervensi bagi pengambil kebijakan dan praktisi untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta mengurangi neophobia pada anak-anak. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam pemenuhan gizi seimbang pada semua umur, termasuk anak usia sekolah. Konsumsi sayur dan buah dapat melindungi tubuh dan menjaga berat badan (Mitchell, 2012). Kekurangan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik seperti jantung, diabetes, dan gangguan lainnya seperti mata, anemia, obesitas, dan konstipasi (Hung, *et al.* 2004). Menurut WHO (2004) kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat berkontribusi penyebab kematian 2.7 juta kematian. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah sejak dini sangat penting, karena pola diet yang diterapkan pada anak usia sekolah akan mempengaruhi ketika anak sudah dewasa (Hung, *et al.* 2004).

SD Negeri 52 Pangkalpinang merupakan salah satu Sekolah Dasar Negeri yang ada di Kecamatan Bukit Intan Kota Pangkalpinang sedangkan SD Muhammadiyah merupakan salah satu Sekolah Dasar Swasta di Kota Pangkalpinang. Letak sekolah yang merupakan pusat perkotaan, menyebabkan akses terhadap berbagai fasilitas dapat dijangkau dengan mudah. Selain itu, untuk kantin sekolah hanya menjual makanan cemilan seperti bakso dan sosis siap saji dengan tambahan saus berwarna mencolok. Berdasarkan informasi yang didapatkan, SD Negeri 52 Pangkalpinang masih jarang dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat khususnya di bidang gizi dan kesehatan, sehingga siswa-siswi masih sedikit terpapar oleh informasi mengenai kesehatan khususnya gizi. Kegiatan berupa penyuluhan kesehatan hanya diberikan oleh puskesmas terdekat dengan frekuensi 1 bulan sekali mengenai permasalahan gigi dan mulut. Berbeda dengan SD Muhammadiyah yang secara rutin telah memiliki program konsumsi sayur dan buah yang dilakukan sekali dalam seminggu.

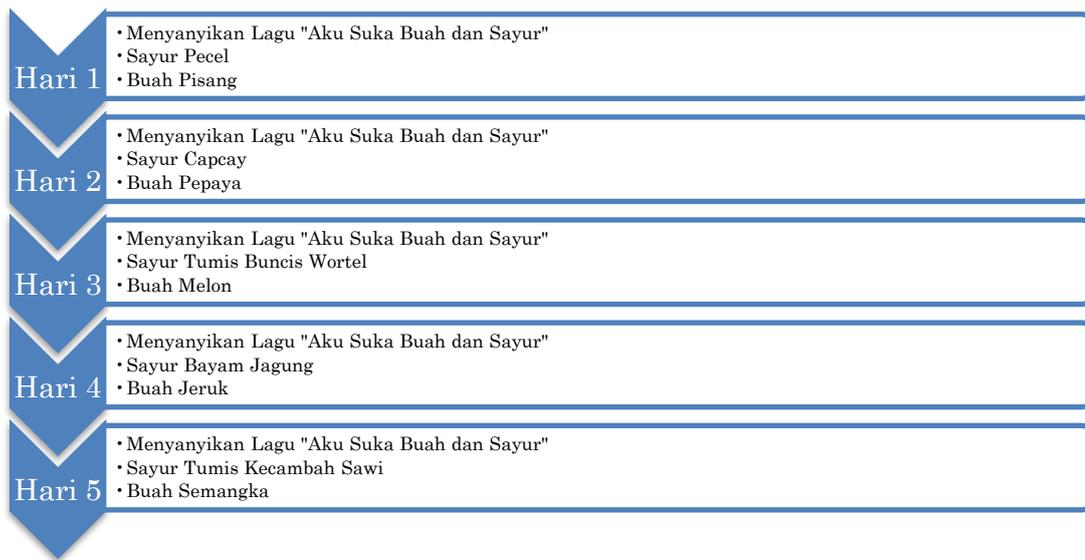
Hasil survei awal terkait pengetahuan mengenai buah dan sayur ke 10 orang siswa-siswi SD Negeri 52 Pangkalpinang, sekitar 6 orang diantaranya tidak menyukai sayur dan 2 orang diantaranya tidak menyukai buah dan sayur. Hal ini merupakan potensi untuk mengembangkan kegiatan edukasi dan pengenalan mengenai gizi dan kesehatan bagi guru dan siswa-siswi SD Negeri 52 Pangkalpinang. Oleh karena itu, tim pengabdian tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui perlakuan atau intervensi dilakukan dalam tiga tahapan yaitu bernyanyi (*singing technic*), paparan rasa sayur dan buah berulang (*repeat*) dan hadiah (*reward*) Di SD Negeri 52 dan SD Muhammadiyah Kota Pangkalpinang.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Poltekkes Pangkalpinang dilaksanakan selama 8 (delapan) bulan yaitu pada bulan Februari hingga September Tahun 2024 di Kota Pangkalpinang. Pelaksanaan pada masing-masing sekolah dilakukan selama lima hari, yaitu pada tanggal 24,25,26, 29, 30 Juli 2024 Di SD Muhammadiyah dan tanggal 31 juli, 1,2,5,6 Agustus 2024 Di SDN 52 Pangkalpinang. Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa-siswi Sekolah Dasar (SD) SD Negeri 52 dan SD

Muhammadiyah Pangkalpinang yang masing-masing sejumlah 30 orang. Penentuan lokasi dan sasaran ditentukan secara *purposive* dengan pertimbangan pada usia ini sudah bisa menggunakan pemikiran, terutama logika pada objek fisik sehingga mudah mengenalkan buah dan sayur. Lokasi juga dipilih dengan mempertimbangkan bahwa SD Negeri 52 dan SD Muhammadiyah Pangkalpinang merupakan salah satu sekolah yang dipandang perlu untuk pengembangan gizi institusi berdasarkan rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kota Pangkalpinang.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya serta solusi yang ditawarkan, dibuatlah beberapa rencana kerja dengan target luaran yang terarah. Untuk mencapai tujuan dari Program Kemitraan Masyarakat melalui perlakuan atau intervensi dilakukan dalam tiga tahapan yaitu bernyanyi (*singing technic*), paparan rasa sayur dan buah berulang (*repeat*) dan hadiah (*reward*). Adapun metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat digambarkan pada gambar berikut:



Gambar 1 Metode Pengabdian *Singing Technic*, *Repeated* dan *Reward*

Tahapan *Singing Technic* dilakukan dengan bernyanyi bersama lagu “aku suka buah dan sayuran” dengan durasi 2 menit pada 3 kali pengulangan. Lagu ini berisi informasi tentang buah dan sayuran dan motivasi terkait konsumsi buah dan sayuran pada anak-anak. Tahapan *repeat* dengan menyanyikan lagu “aku suka buah dan sayuran” dan menyajikan sayur dan buah dengan menu yang berbeda selama lima hari berturut-turut. Tahapan *reward* diberikan tempelan stiker, pena, pensil, pensil warna, *notes* dan *lunch box*. Item ini telah terbukti memiliki daya tarik yang luas untuk anak-anak sekolah dasar (Lowe et al., 2004). Sebuah hadiah hanya diberikan kepada anak-anak yang bersedia untuk menghabiskan buah dan sayur yang disajikan setiap hari. Pada akhir program diberikan *lunch box* (tempat bekal) kepada setiap anak untuk melestarikan kebiasaan membawa bekal sayur dan buah. Verifikasi terhadap efektivitas program ini dilakukan uji kesukaan pada beberapa anak setelah intervensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada masing-masing 30 siswa kelas V dari dua sekolah dasar yang berada pada wilayah Kecamatan Bukit Intan dan Kecamatan Taman Sari, Kota Pangkalpinang. Sekolah Dasar yang dijadikan lokasi lokus kegiatan ini adalah yaitu SD Negeri 52 Pangkalpinang dan SD Muhammadiyah Pangkalpinang. Penentuan lokasi ini ditentukan secara *purposive* dengan pertimbangan status sekolah milik pemerintah dan swasta. Penentuan anak usia sekolah dasar dengan pertimbangan karena pada usia ini sudah bisa menggunakan pemikiran logis, terutama logika pada objek fisik sehingga mudah mengenalkan buah dan sayur.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah sejak usia dini. Neophobia makanan terutama sayur dan buah serta olahan merupakan penyebab rendahnya konsumsi tersebut. Penilaian neophobia sebelum kegiatan ini diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 8 item yang terdiri dari 4 item terkait

dengan sikap neophilic (kesukaan) dan 4 item lagi terkait dengan sikap neophobic (ketidaksukaan). Kuesioner diadaptasi dan disesuaikan (terlampir) untuk anak-anak di Indonesia atas dasar *Food Neophobia Scale (FNS)* yang dikembangkan oleh Pliner dan Hobden pada tahun 1992. Modifikasi terhadap kuesioner dilakukan dan diperlukan karena mempertimbangkan sosial budaya yang berbeda. Setiap item pertanyaan kepada anak sekolah diberikan menggunakan skala wajah dengan 5 pilihan sesuai dengan anggapan pernyataan yang menurut mereka benar (dari kiri ke kanan: "Sangat tidak sesuai dengan saya", "Tidak sesuai dengan saya", "Kadang-kadang", "Sesuai dengan saya", "Sangat sesuai dengan saya"). Anak dinilai berdasarkan skor tersebut dan dikategorikan neophobia bila berada pada dibawah rata-rata (*mean*) skor total seluruh anak-anak yang dinilai.

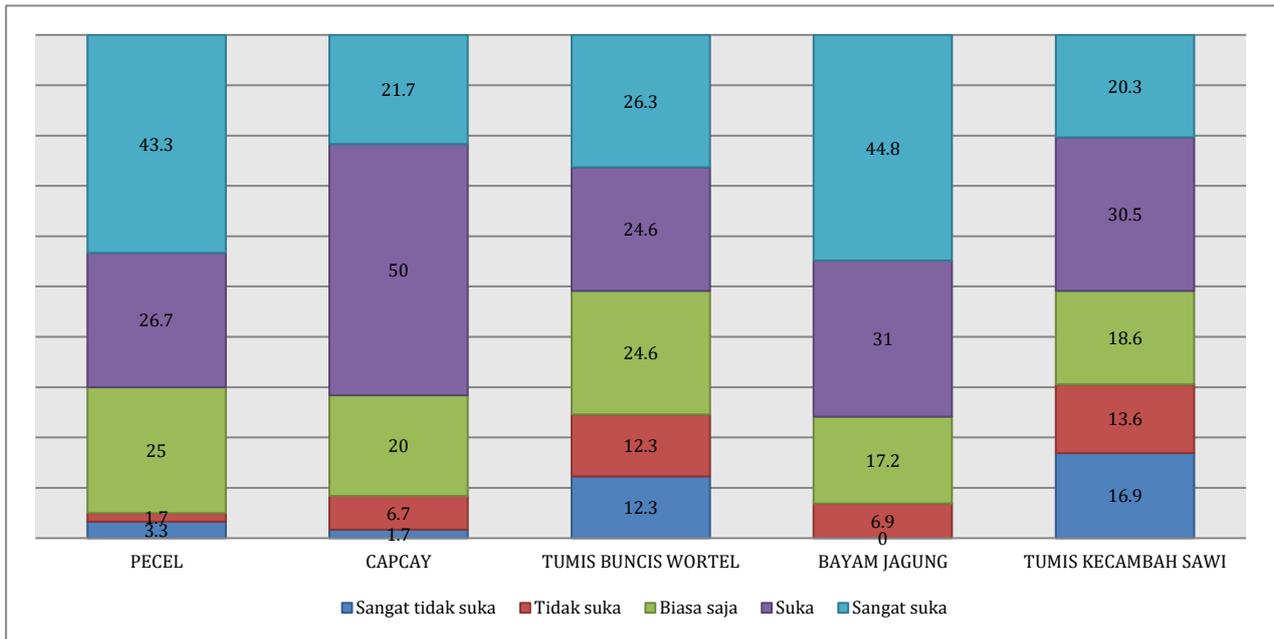
Kesukaan terhadap makanan akan diukur dengan menggunakan skala hedonis yang terdiri dari 5 pilihan wajah. Pada penyajian pertama dari setiap jenis makanan, anak-anak ditanyakan : apakah mereka menyukai makanan tersebut? Evaluasi kesukaan dan neophobia makanan dilakukan di ruang kelas dihadapan guru dan petugas pada program ini. Selama evaluasi, setiap anak duduk masing- masing di satu meja dan menerima formulir untuk setiap kali penilaian.

Tabel 1 Karakteristik Umum Sasaran

Karakteristik	n	%
Asal Sekolah		
a. SDN 52 Pangkalpinang	30	50,0
b. SD Muhammadiyah	30	50,0
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	30	50,0
b. Perempuan	30	50,0
Usia		
a. 9 Tahun	4	6,7
b. 10 Tahun	32	53,3
c. 11Tahun	23	38,3
d. 12 Tahun	1	1,7
Kelas		
a. Kelas V	60	100,0
Jumlah	60	100,0

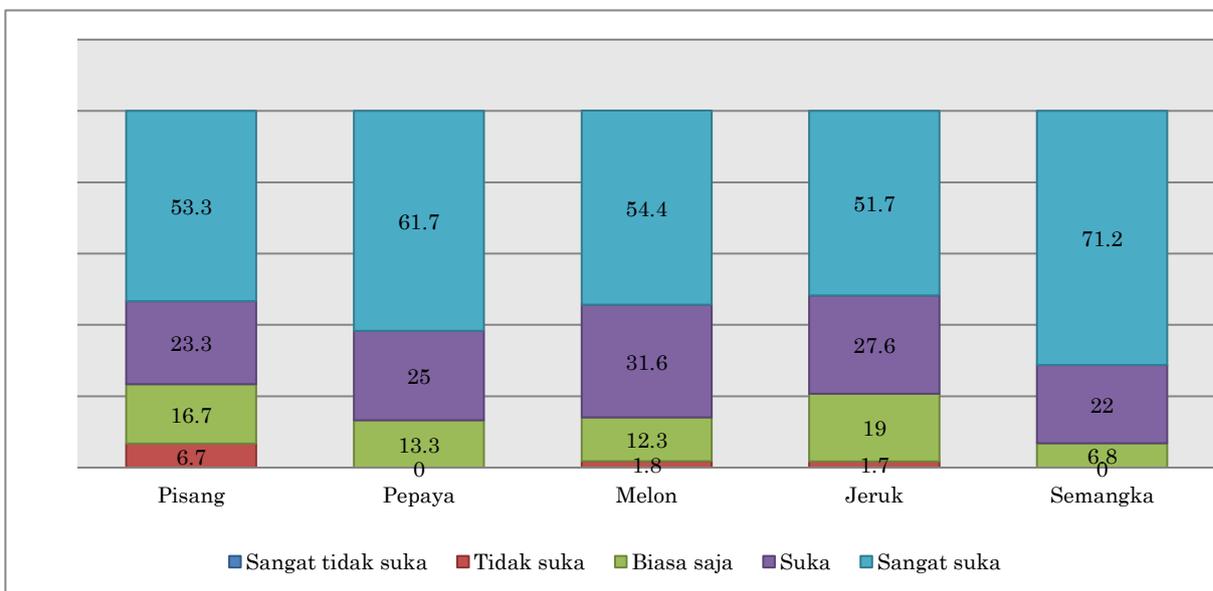
Pelaksanaan kegiatan ini telah diikuti oleh 60 peserta dengan masing-masing peserta tiap sekolah sebanyak 30 orang. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jenis kelamin sasaran terdiri atas 50% laki-laki dan 50% perempuan. Peserta dari SD Negeri 52 dengan persentase jenis kelamin siswa laki-laki ialah 53% yang terdiri dari 16 siswa dan persentase jenis kelamin siswi perempuan ialah 47% yang terdiri dari 14 siswi dengan total jumlah siswa keseluruhan yaitu sebanyak 30 siswa. Sedangkan SD Muhammadiyah diketahui bahwa persentase jenis kelamin siswa laki-laki ialah 47% yang terdiri dari 14 siswa dan persentase jenis kelamin siswi perempuan ialah 53% yang terdiri dari 16 siswi dengan total jumlah siswa keseluruhan yaitu sebanyak 30 siswa. Asal kelas dari sasaran seluruhnya adalah duduk di kelas V Sekolah Dasar (100%). Usia sasaran didominasi berturut-turut yaitu usia 10 tahun sebesar 32 orang (53,3%). Kegiatan yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tahapan singing techcic atau bernyanyi yang dilakukan secara rutin sebelum mulai mengonsumsi sayur dan buahnya. Adapun lagu yang dinyanyikan merupakan hasil penelitian Virmando (2018) yang menyatakan pendidikan gizi melalui intervensi bernyanyi dan bermain kartu memberikan perubahan peningkatan sikap dan perilaku gizi pada anak.

Tahapan kedua adalah *repeat* atau paparan berulang terhadap menu hidangan berupa sayur dan buah, dengan hasil uji kesukaan sebagai berikut:



Gambar 2 Tingkat Kesukaan Peserta terhadap Hidangan Sayur

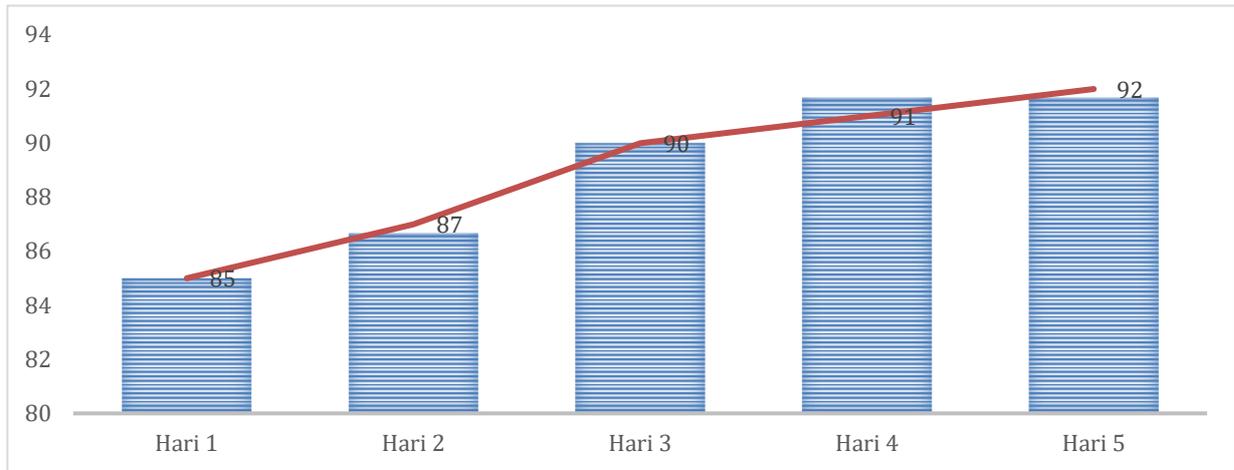
Gambar 2 menunjukkan peserta paling menyukai hidangan sayur Capcay dengan skala skala 5 (sangat suka) dan 4 (suka) sebesar masing-masing 50% dan 21,7%. Peserta paling banyak tidak menyukai menu hidangan Tumis Kecambah Sawi dan Tumis Buncis Wortel dengan dengan masing-masing skala 1 (sangat tidak suka) sebesar berturut-turut 16,9% dan 12,3%.



Gambar 3 Tingkat Kesukaan Peserta terhadap Hidangan Buah

Gambar 3 menunjukkan bahwa peserta hampir menyukai semua jenis hidangan buah kecuali buah pisang yang paling banyak tidak disukai peserta pada skala 1 (sangat tidak suka) sebesar 16,7%. Peserta paling menyukai buah semangka skala 5 (sangat suka) dan 4 (suka) sebesar 71,2% dan 22%. Kesukaan peserta terhadap buah selanjutnya berturut-turut adalah Pepaya, Melon dan Jeruk.

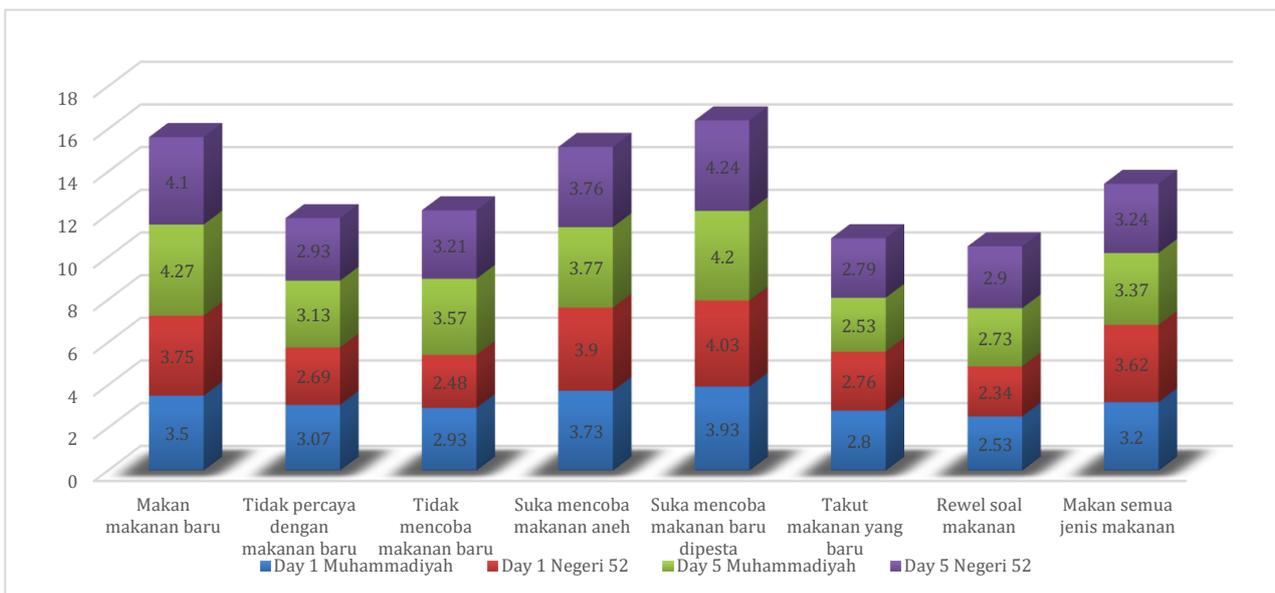
Tahapan *reward* atau hadiah dengan cara memberikan hadiah kepada peserta yang berhasil menghabiskan hidangan sayur dan buah selama pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:



Gambar 4 Tren Peserta Yang Mendapatkan Hadiah

Gambar 4 menunjukkan peningkatan peserta dalam menghabiskan hidangan sayur dan buah. Pada hari terakhir program ini peserta yang berhasil mendapatkan hadiah sebanyak 92% atau terjadi peningkatan peserta yang berhasil menghabiskan sayur dan buah sebesar 7% dibandingkan hari pertama program ini dilaksanakan.

Tahapan *singing technic* dengan cara memberikan motivasi untuk menghabiskan sayur dan buah yang disajikan dengan bernyanyi dilakukan di SDN 52 Pangkalpinang dan SD Muhammadiyah Pangkalpinang. Hasil uji neophobia makanan dilakukan pada akhir program menunjukkan hasil sebagai berikut:



Gambar 5 Hasil Analisis Food Neophobia Scale (FNS) Hari Pertama dan Kelima

Gambar 5, diketahui bahwa di SD Muhammadiyah ada peningkatan dari hari pertama sampai dengan hari kelima terhadap beberapa indikator seperti Makan Makanan Baru (meningkat 0,25%), Suka Mencoba Makanan Aneh (meningkat 0,17%), Suka Mencobab Makanan Baru di Pesta (meningkat 0,1%) dan Makan Semua Jenis Makanan (meningkat 0,42%). Selain itu terdapat juga penurunan dari hari pertama sampai hari kelima terhadap indikator seperti Tidak Percaya Dengan Makanan Baru (menurun 0,38%), Tidak Mencoba Makanan Baru (menurun 0,45%), Takut Makanan yang Baru (menurun 0,04) dan Rewel Soal Makanan (menurun 0,19%), sedangkan di SD Negeri 52 Pangkalpinang ada peningkatan dari hari pertama sampai dengan hari kelima terhadap

beberapa indikator seperti Suka Mencoba Makanan Baru di Pesta (meningkat 0,04%), Takut Makanan yang Baru (meningkat 0,26%) dan Rewel Soal Makanan (meningkat 0,17%). Selain itu terdapat juga penurunan dari hari pertama sampai hari kelima terhadap indikator seperti Makan Makanan Baru (menurun 0,17%), Tidak Percaya dengan Makanan Baru (0,2%), Tidak Mencoba Makanan Baru (menurun 0,36%), Suka Mencoba Makanan Aneh (menurun 0,01%) dan Makan Semua Jenis Makanan (menurun 0,13%).

Tabel 2 Distribusi Peserta Berdasarkan Neophobia Makanan Hari Pertama

Asal Sekolah	Status Neophobia Makanan Hari Pertama				Status Neophobia Makanan Hari Kelima				Total	
	Neophobia		Tidak		Neophobia		Tidak		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
SDN 52 Pangkalpinang	19	63,3	11	36,7	17	56,7	13	43,3	30	100
SD Muhammadiyah	15	50,0	15	50,0	14	46,7	16	53,3	30	100
Total	32	53,3	28	46,7	33	55	27	45	60	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada pengukuran hari pertama terdapat 19 dari 30 orang peserta (63,3%) mengalami neophobia makanan di SDN 52 Pangkalpinang, sedangkan ada 15 dari 30 peserta (50%) mengalami neophobia makanan di SD Muhammadiyah. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sedikit sekali perbedaan terhadap kondisi neophobia makanan pada peserta yang berasal dari sekolah milik swasta ataupun pemerintah. Jika dibandingkan dengan pengukuran neophobia peserta pada hari terakhir (hari kelima) maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Pengukuran hari kelima terdapat 17 dari 30 orang peserta (56,7%) mengalami neophobia makanan di SDN 52 Pangkalpinang, sedangkan ada 14 dari 30 peserta (46,7%) mengalami neophobia makanan di SD Muhammadiyah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan kondisi neophobia pada hari kelima setelah bernyanyi. Selain itu, terlihat perbedaan terhadap kondisi neophobia makanan pada peserta yang berasal dari sekolah milik swasta ataupun pemerintah. Jika dibandingkan dengan kemampuan menghabiskan hidangan dan sayur pada hari terakhir (hari kelima) yang disajikan kepada peserta maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Peserta Berdasarkan *Reward*

Asal Sekolah	Reward Peserta				Total	
	Menerima		Tidak		n	%
	n	%	n	%		
SDN 52 Pangkalpinang	26	86,7	4	13,3	30	100
SD Muhammadiyah	28	93,3	2	6,7	30	100
Total	54	90,0	6	10,0	60	100

Tabel 3 menegaskan bahwa ada 7 dari 17 (41,2%) peserta yang menerima reward karena menghabiskan hidangan di SD 21 Pangkalpinang, sedangkan hanya 6 dari 20 (30,0%) peserta yang menghabiskan hidangan sehingga mendapatkan hadiah di SDN 04 Pangkalan Baru. Tabel 1, 2 dan 3 menegaskan ada perbedaan motivasi dengan bernyanyi di kedua lokasi meskipun relatif sedikit sekali perbedaannya.

Pada akhirnya bahwa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memiliki kemungkinan untuk direplikasi di lokasi yang lainnya, tetapi harus dipertimbangkan rentang waktu pelaksanaan yang lebih lama. Perubahan perilaku terutama dalam mengurangi neophobia makanan terutama sayur dan buah tidak dapat memberikan hasil dan dampak dalam waktu yang cepat. Evaluasi terhadap neophobia juga perlu dilakukan setelah program ini selesai sebagai bentuk *follow up* terhadap kegiatan ini untuk melihat keberlangsungan kebiasaan baru peserta.

Ada banyak faktor yang menyebabkan rendahnya konsumsi sayur dan buah, salah satunya ada pada

preferensi. Kesukaan makanan adalah salah satu pendorong terpenting konsumsi makanan (Henley et al., 2021). Pendidikan pada anak sekolah melalui bernyanyi yang sesuai dengan karakter anak-anak akan membentuk perkembangan psikologis yang memfasilitasi kreativitas mereka. Belajar sambil bernyanyi merupakan cara yang efektif membuat siswa/peserta didik untuk belajar mengekspresikan diri melalui instrumen, serta melalui gerakan kreatif dan tarian untuk membentuk keceriaan pada masa yang dating (Liao, 2014) (Nacher, 2015). Hal ini sejalan dengan lagu yang digunakan pada kegiatan ini menggunakan lirik lagu yang sederhana dan nada yang sesuai dengan anak-anak sehingga terdapat peningkatan pengetahuan gizi yang baik. Kegiatan pendidikan gizi berbasis sensori dapat mempromosikan keinginan untuk makan sayur dan buah.

Akses peserta, dalam hal ini siswa-siswi sekolah dasar, terhadap sayuran dan buah harus dijamin keberadaannya disekitar mereka. Kantin sekolah bisa dipertimbangkan untuk mempermudah akses terhadap buah dan sayuran tersebut. Kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya intervensi sepanjang fase kehidupan dengan cara meningkatkan keterpaparan terhadap buah-buahan dan sayuran (*repeat*) (Laureati et al., 2014), meningkatkan pengetahuan makanan dengan belajar dan bernyanyi (Liao, 2014), dan memastikan semua individu memiliki akses ke sumber daya sehingga secara teratur mengikuti pola diet seimbang dan sehat. Peserta memperoleh hadiah berupa wadah bekal di akhir program merupakan salah satu upaya melestarikan kebiasaan berpola diet seimbang selanjutnya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan selama 8 bulan ini dapat disimpulkan bahwa Program Program Singing Technic, Reward Dan Repeated berhasil dalam meningkatkan kesukaan peserta terhadap hidangan sayur dan buah dan dan mengurangi neophobia makanan khususnya sayur dan buah. Program ini dapat dimungkinkan direplikasi di tempat lain dengan penyesuaian rentang waktu program dan integrasi dengan program kantin sekolah.

Edukasi melalui Program Program Singing Technic, Reward Dan Repeated ini perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah tertanam sejak usia dini. Oleh karena itu, diperlukan program lanjutan dari Dinas Pendidikan pada sekolah dasar yang belum menerima program ini. Selain itu diperlukan evaluasi dari program yang telah berjalan untuk menilai efektivitas jangka panjang dari program yang telah dilaksanakan.

Pendanaan: Pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang yang ditetapkan melalui Surat Keputusan Direktur nomor: HK.02.03/FLI/0962/2024 tanggal 22 Februari 2024.

Ucapan Terima Kasih: Kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang atas bimbingan, bantuan, dan dukungan yang luar biasa selama seluruh kegiatan ini berlangsung. Selanjutnya, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pendidikan Kota Pangkalpinang atas izin yang telah diberikan untuk melaksanakan kegiatan. Dukungan ini sangat penting dalam menjalankan penelitian kami. Kami juga ingin menghargai peran yang berharga dari mitra kegiatan yaitu SDN 52 dan SD Muhammadiyah Pangkalpinang yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi aktif selama pelaksanaan kegiatan ini. Tanpa kerjasama dan partisipasi mitra, kegiatan ini tidak akan berhasil.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

Daftar Pustaka

Anggraeni, A.S., Sukartini, T., Kristiawati, K., 2017. Consumption of fruit and vegetable with risk of obesity in school-age children. Jurnal Ners 12. <https://doi.org/10.20473/jn.v12i1.3448>

- Balitbangkes Kemenkes RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar: Riskesdas 2013. Balitbangkes Kemenkes RI, Jakarta.
- Balitbangkes Kemenkes RI, 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Balitbangkes Kemenkes RI, Jakarta.
- de Lauzon-Guillain, B., Jones, L., Oliveira, A., Moschonis, G., Betoko, A., Lopes, C., Moreira, P., Manios, Y., Papadopoulou, N.G., Emmett, P., Charles, M.A., 2013. The influence of early feeding practices on fruit and vegetable intake among preschool children in 4 European birth cohorts. *American Journal of Clinical Nutrition* 98. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.057026>
- Henley, K., Reeder, N., Persell, A., & Tolar-Peterson, T. (2021). Fruit and vegetable liking and intake among college students: a cross-sectional study. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947834>
- Heratama, N.R., Kusnandar, K., Suminah, S., 2021. Vegetable and Fruits Consumption, Physical Activity, and Nutritional Status of Adolescents. *AlSihah: The Public Health Science Journal* 13, 187. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v13i2.23588>
- Irianto, S.E., Yudhinanto, Y., 2020. Development of Regional Strategic Framework for Nutrition Action Plan as a tool for Health and Nutrition Diplomacy of the Prevention of Non-Communicable Disease (NCD) in ASEAN Countries. *Journal for Quality in Public Health* 4. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.171>
- Kementerian Kesehatan, 2014. Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014, 1st ed. Lembaga Penerbit Balitbangkes, Jakarta.
- Laureati, M., Bergamaschi, V., & Pagliarini, E. (2014). School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. *Appetite*, 83, 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.031>
- Liao MY, Campbell PS. 2014. An Analysis of Song-Leading by Kindergarten Teachers in Taiwan and the USA. *Music Educ Res.* 16(2):144-61.
- Lowe, C. F., Horne, P. J., Tapper, K., Bowdery, M., & Egerton, C. (2004). Effects of a peer modelling and rewards-based intervention to increase fruit vegetable consumption in children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(3), 510–522. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601838>
- Nacher V, Garcia-Sanjuan F, Jaen J. 2015. Game Technologies for Kindergarten Instruction: Experiences and Future Challenges. In: CEUR Workshop Proceedings p. 58–67.
- Nasution, A.S., Rustam, M.Z., Luthfi, F., Novziransyah, N., Pratama, M.Y., Syurandhari, D.H., Gurning, F.P., 2021. Efforts to Prevent COVID-19 by Applying Physical Distancing, Handwashing Behavior and Vegetable Fruit Consumption Patterns in Indonesia. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i3.15588>
- Sari, A. M., & Anggarayni, M. 2019. Peningkatan Konsumsi Sayur pada Anak melalui Kegiatan Menanam Sayur. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.822>
- Sartika, M.D., dkk. 2022. Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*. 11(1), 30-39
- Widani, N.L., 2019. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *PATRIA* 1. <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1779>
- World Health Organization, 2013. Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. World Health Organization.