JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 9, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Gembus: Gerakan Makan Buah dan Sayur Pada Masyarakat RT 14 RW 01 Kelurahan Sungai Bilu, Kota Banjarmasin

Istiana[1], Wahyu Setyaningsih[2], Amica Setya Utami Beesem[3], Dede Meratus[4], Radhika Anshari[5], Rasya Author Al Jawahiri Sutrisno[6], Muhammad Riyadh Firdaus[7], Shifra Claudia Octari[8], Desi Novianti[9], Annisa[10], Aisyah Hannan Tsabitah[11], Prima Hasian Narissara Siringoringo[12]

[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12] *Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia*

Received : 31 Oktober 2026, Revised : 13 November 2026, Published : 19 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Wahyu Setyaningsih
E-mail: wahyusetyaningsih14@gmail.com

Abstrak

Rendahnya konsumsi buah dan sayur serta terbatasnya edukasi gizi menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu, Kota Banjarmasin. Survei awal menunjukkan bahwa 34% responden mengonsumsi buah dan sayur paling banyak tiga kali seminggu dan 56% belum pernah memperoleh edukasi terkait. Program Gerakan Makan Buah dan Sayur (GEMBUS) bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi buah dan sayur serta memperkenalkan praktik penyusunan menu bergizi seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Oktober 2026 dengan melibatkan 34 peserta melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi penyusunan menu berdasarkan prinsip Isi Piringku menggunakan bahan pangan terjangkau, serta pemberian paket sayuran. Evaluasi pengetahuan dilakukan terhadap 18 peserta menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi yang dianalisis dengan uji Wilcoxon. Rerata nilai meningkat dari 92,22 menjadi 96,67 atau sebesar 4,82%, meskipun perbedaannya tidak signifikan secara statistik (p = 0,125). Luaran kegiatan meliputi media edukasi, contoh menu bergizi seimbang, dan dokumentasi kegiatan. Program GEMBUS menunjukkan potensi pendekatan edukasi partisipatif berbasis pangan terjangkau dalam mendukung peningkatan literasi gizi masyarakat.

Kata kunci - *edukasi gizi, gizi seimbang, konsumsi buah dan sayur, pemberdayaan masyarakat, promosi kesehatan*

Abstract

Low fruit and vegetable consumption and limited nutrition education remain public health concerns in Neighborhood Unit 14, Community Unit 1, Sungai Bilu Subdistrict, Banjarmasin City. The preliminary survey revealed that 34% of respondents consumed fruits and vegetables no more than three times per week, while 56% had never received related nutrition education. The Fruit and Vegetable Consumption Movement (GEMBUS) aimed to improve community knowledge regarding fruit and vegetable consumption and introduce practical skills in preparing balanced meals. Conducted on October 10, 2026, the program involved 34 participants through interactive nutrition education, demonstrations of balanced meal preparation based on the Isi Piringku (My Plate) guidelines using affordable food ingredients, and distribution of vegetable packages. Knowledge was evaluated among 18 participants using pre-intervention and post-intervention assessments analyzed with the Wilcoxon signed-rank test. Mean scores increased from 92.22 to 96.67, representing a 4.82% relative improvement, although the difference was not statistically significant (p = 0.125). Program outputs included educational materials, balanced meal examples, and activity documentation. GEMBUS demonstrates the potential of

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

participatory nutrition education using affordable food ingredients to support improved community nutrition literacy.

Keywords *- balanced nutrition, community empowerment, fruit and vegetable consumption, health promotion, nutrition education*

How To Cite : *Istiana, I., Setyaningsih, W., Beesem, A. S. U., Meratus, D., Anshari, R., Sutrisno, R. A. A. J., Firdaus, M. R., Octari, S. C., Novianti, D., Annisa, A., Tsabitah, A. H., & Siringoringo, P. H. N. (2026). Gembus: Gerakan Makan Buah dan Sayur Pada Masyarakat RT 14 RW 01 Kelurahan Sungai Bilu, Kota Banjarmasin . Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(9), 5766 - 5775. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i9.5538*

Copyright *©2026 Istiana Istiana, Wahyu Setyaningsih, Amica Setya Utami Beesem, Dede Meratus, Radhika Anshari, Rasya Author Al Jawahiri Sutrisno, Muhammad Riyadh Firdaus, Shifra Claudia Octari, Desi Novianti, Annisa, Aisyah Hannan Tsabitah, Prima Hasian Narissara Siringoringo*

PENDAHULUAN

Rendahnya konsumsi buah dan sayur masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat di Indonesia. Buah dan sayur merupakan sumber serat pangan, vitamin, mineral, dan berbagai senyawa bioaktif yang berperan penting dalam mempertahankan kesehatan serta menurunkan risiko penyakit tidak menular (Bahar et al., 2025). Makanan bergizi harus mengandung zat gizi makro dan mikro dalam proporsi seimbang sesuai konsep "Isi Piringku" (Wulandari et al., 2025). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebanyak 96,7% penduduk Indonesia berusia lima tahun ke atas belum memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur, sedangkan hanya 3,3% yang telah memenuhi rekomendasi konsumsi minimal lima porsi per hari selama tujuh hari dalam seminggu (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan konsumsi buah dan sayur masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan gizi, kebiasaan makan, preferensi individu, keterjangkauan harga, dan ketersediaan pangan sehat (Irwan et al., 2024; Purwita et al., 2018). Permasalahan ini berpotensi semakin kompleks pada masyarakat yang menghadapi keterbatasan sosial ekonomi (Syiam et al., 2025), karena pemilihan makanan sehari-hari tidak hanya mempertimbangkan kandungan gizi, tetapi juga harga, kemudahan memperoleh bahan pangan, dan kebiasaan konsumsi keluarga. Oleh karena itu, upaya peningkatan konsumsi buah dan sayur perlu mempertimbangkan karakteristik serta kemampuan ekonomi masyarakat sasaran. Edukasi gizi yang disertai contoh penerapan praktis menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan bergizi seimbang.

Permasalahan rendahnya konsumsi buah dan sayur ditemukan pada masyarakat RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Pemilihan lokasi sebagai sasaran kegiatan didasarkan pada hasil identifikasi permasalahan kesehatan dan karakteristik sosial ekonomi masyarakat setempat. Wilayah ini merupakan kawasan permukiman perkotaan dengan karakteristik lingkungan bantaran sungai, yang sebagian huniannya berupa rumah panggung berbahan kayu. Berdasarkan hasil survei awal, masyarakat memiliki latar belakang sosial ekonomi yang beragam, dengan sebagian warga bekerja pada sektor informal, seperti buruh, pengemudi ojek, sopir, dan pedagang. Kondisi tersebut menjadi pertimbangan dalam merancang kegiatan edukasi gizi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dengan memanfaatkan bahan pangan yang terjangkau sesuai kemampuan ekonomi keluarga. Hasil survei awal terhadap 50 responden di wilayah mitra menunjukkan bahwa sebanyak 34% responden mengonsumsi buah dan sayur sebanyak kurang dari tiga kali dalam seminggu, sedangkan 66% mengonsumsinya lebih dari tiga kali dalam seminggu. Selain itu, sebanyak 56% responden menyatakan belum pernah mendapatkan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur, sementara 44% lainnya telah memperoleh edukasi sebelumnya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih memiliki frekuensi konsumsi buah dan sayur yang relatif rendah serta keterbatasan akses terhadap informasi gizi. Kondisi ini menjadi dasar pemilihan wilayah mitra sebagai lokasi intervensi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat.

Dalam konteks keluarga, ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, dan penyusunan menu sehari-hari (Natawiwarindry et al., 2024; Sari et al., 2022; Syiam et al., 2025; Wulandari et al., 2025). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga mengenai konsumsi buah dan sayur berpotensi mendukung penerapan pola makan bergizi seimbang pada tingkat keluarga. Penyampaian informasi mengenai manfaat buah dan sayur saja belum tentu cukup untuk membantu masyarakat menerapkan prinsip gizi seimbang. Pendekatan edukasi yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memperkenalkan cara praktis menyusun menu makanan dengan mempertimbangkan kecukupan gizi, ketersediaan bahan pangan, dan keterjangkauan biaya.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis masyarakat memiliki potensi dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Hasil meta analisis menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan konsumsi gabungan buah dan sayur pada kelompok dewasa. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya pengembangan intervensi yang melibatkan beberapa komponen kegiatan. Selain itu, tinjauan sistematis mengenai strategi akses pangan sehat berbasis komunitas menunjukkan bahwa kombinasi peningkatan akses pangan dengan edukasi dan pendekatan perubahan perilaku berpotensi memberikan dampak positif terhadap konsumsi buah dan sayur (Jabbari et al., 2023). Temuan tersebut mendukung perlunya intervensi edukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat dan tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi secara satu arah.

Berbagai kegiatan edukasi konsumsi buah dan sayur telah dilakukan pada kelompok masyarakat yang berbeda. Umar et al. (2024) melaksanakan edukasi menggunakan media *flipchart* kepada 36 siswa sekolah dasar dan melaporkan peningkatan proporsi siswa dengan pengetahuan cukup baik dari 52% menjadi 80%. Bahar et al. (2025) melaksanakan edukasi melalui metode ceramah menggunakan media *leaflet* kepada ibu-ibu di Posyandu Dahlia, Kota Kendari, dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi. Penelitian Nurhayati et al. (2025) pada siswa sekolah dasar di Kota Semarang juga menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi buah dan sayur. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa edukasi gizi merupakan pendekatan yang relevan dalam upaya peningkatan pemahaman dan pembentukan perilaku konsumsi sehat.

Kegiatan-kegiatan edukasi konsumsi buah dan sayur yang telah dilakukan lebih berfokus pada kelompok anak sekolah dengan pendekatan penyuluhan dan media edukasi, sedangkan program pada kelompok ibu rumah tangga menggunakan penyampaian informasi melalui ceramah dan media cetak (Bahar et al., 2025; Hapsari et al., 2022; Hariani et al., 2021; Kusyanti & Sukmawati, 2023; Mahmudah & Yuliati, 2021; Pranungsari et al., 2019; Roziana et al., 2023; Umar et al., 2024). Berdasarkan permasalahan dan temuan penelitian terdahulu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Gerakan Makan Buah dan Sayur (GEMBUS) dikembangkan dengan mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, penggunaan media edukasi audiovisual, interaksi langsung dengan peserta, serta demonstrasi dan praktik penyusunan menu bergizi seimbang berdasarkan prinsip *Isi Piringku*. Nilai tambah program ini terletak pada penerapan edukasi partisipatif yang dikontekstualisasikan dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat bantaran sungai melalui pemanfaatan contoh bahan pangan yang mudah diperoleh dan terjangkau. Pendekatan tersebut dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur, tetapi juga mengenali cara menerapkan prinsip gizi seimbang dalam penyusunan menu keluarga.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu rumah tangga di RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta memberikan keterampilan dasar dalam menyusun menu bergizi seimbang. Solusi yang ditawarkan berupa edukasi kesehatan dan praktik langsung penyusunan menu sesuai prinsip *Isi Piringku*, dengan evaluasi perubahan pengetahuan melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Melalui pendekatan tersebut, program GEMBUS diharapkan dapat menjadi salah satu implemetasi edukasi gizi berbasis komunitas yang kontekstual dan dapat dikembangkan untuk mendukung peningkatan literasi gizi masyarakat dalam penerapan pola makan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Gerakan Makan Buah dan Sayur (GEMBUS) dilaksanakan pada 10 Oktober 2026, mulai pukul 08.30 WITA di Musala RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin. Program ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi praktik penyusunan menu bergizi seimbang. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim dosen dan mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, serta dukungan Ketua RT dan masyarakat setempat.

Sasaran utama kegiatan adalah ibu rumah tangga dan masyarakat dewasa yang berdomisili di RT 14 RW 01 Kelurahan Sungai Bilu. Sasaran tersebut dipilih dengan mempertimbangkan peran anggota keluarga, khususnya ibu rumah tangga, dalam pemilihan bahan pangan, pengolahan makanan, dan penyusunan menu keluarga. Partisipasi kegiatan bersifat sukarela dengan melibatkan warga yang bersedia mengikuti edukasi. Sebanyak 34 peserta hadir dalam kegiatan, sedangkan evaluasi perubahan pengetahuan dilakukan terhadap 18 peserta yang memiliki data *pre-test* dan *post-test* lengkap. Kriteria data yang digunakan dalam analisis adalah ketersediaan hasil kedua pengukuran dari peserta yang sama, sehingga perubahan pengetahuan dapat dievaluasi secara berpasangan. Dari 34 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 18 peserta (52,94%) memiliki data *pre-test* dan *post-test* lengkap, sedangkan 16 peserta (47,06%) tidak memiliki data pengukuran yang lengkap. Ketidaklengkapan data tersebut disebabkan oleh perbedaan waktu kehadiran dan keterbatasan waktu peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Beberapa peserta datang setelah pelaksanaan *pre-test*, sementara sebagian lainnya harus meninggalkan kegiatan lebih awal karena memiliki tanggung jawab pekerjaan sehingga tidak dapat mengikuti *post-test*.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu identifikasi permasalahan mitra, persiapan program, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi kegiatan. Tahap identifikasi permasalahan dilakukan melalui observasi lingkungan dan survei awal terhadap 50 responden di wilayah RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu. Survei menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi karakteristik masyarakat, frekuensi konsumsi buah dan sayur, serta riwayat penerimaan edukasi gizi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menentukan prioritas permasalahan dan kebutuhan intervensi. Identifikasi tersebut menjadi dasar penyusunan program edukasi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur serta penerapan pola makan bergizi seimbang.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Ketua RT, penentuan sasaran dan lokasi kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan instrumen evaluasi dan perlengkapan pendukung. Materi edukasi mencakup manfaat dan kandungan gizi buah dan sayur, pemilihan bahan pangan yang mudah diperoleh dan terjangkau, serta penerapan prinsip *Isi Piringku* dalam penyusunan menu sehari-hari. Media yang digunakan berupa presentasi, sedangkan perlengkapan praktik meliputi contoh bahan makanan yang biasa dikonsumsi masyarakat, seperti nasi, lauk berupa ayam serundeng, dan sayur berupa tumis kacang panjang, serta buah pisang. Tim pelaksana juga menyiapkan kuesioner evaluasi pengetahuan, daftar hadir, dan perlengkapan dokumentasi.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tahap pelaksanaan intervensi diawali dengan registrasi peserta, pemeriksaan tekanan darah, dan pengisian kuesioner sebelum edukasi (*pre-test*) untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta prinsip gizi seimbang (Gambar 1). Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik penyusunan menu berdasarkan prinsip *Isi Piringku*. Peserta diperkenalkan pada cara mengombinasikan makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah sesuai anjuran gizi seimbang dengan mempertimbangkan ketersediaan serta keterjangkauan bahan pangan. Kegiatan juga dilengkapi sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengklarifikasi informasi dan mengaitkan materi dengan kebiasaan konsumsi keluarga.



Gambar 1. Media Presentasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. valuasi pengetahuan dilakukan menggunakan 10 pertanyaan pilihan ganda melalui *pre-test* dan *post-test*. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah 0. Total skor kemudian dikonversi ke skala 0–100 dengan membagi jumlah jawaban benar dengan 10 dan mengalikannya dengan 100. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rerata nilai, standar deviasi, distribusi frekuensi, serta persentase perubahan rerata nilai sebelum dan sesudah intervensi. Persentase peningkatan dihitung berdasarkan selisih rerata nilai *post-test* dan *pre-test*, dibagi rerata nilai *pre-test*, kemudian dikalikan 100%. Indikator keberhasilan utama ditetapkan berupa peningkatan rerata nilai pengetahuan setelah pelaksanaan edukasi. Selain itu, keterlibatan peserta dalam praktik penyusunan menu dan diskusi digunakan sebagai informasi pendukung evaluasi pelaksanaan program. Tahap akhir kegiatan meliputi penutupan, pembagian bingkisan berupa paket sayuran, dan dokumentasi kegiatan. Dokumentasi dilakukan melalui pengambilan foto dan video selama pelaksanaan program sebagai bahan pelaporan dan luaran kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan intervensi dilaksanakan pada 10 Oktober 2026 dengan melibatkan 34 peserta dari masyarakat RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu. Program dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi penyusunan menu berdasarkan prinsip *Isi Piringku*. Materi edukasi mencakup manfaat konsumsi buah dan sayur, kandungan zat gizi, pemilihan bahan pangan yang terjangkau, serta penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi, dilanjutkan dengan demonstrasi penyusunan menu yang terdiri atas nasi sebagai sumber karbohidrat, ayam serundeng sebagai sumber protein, tumis kacang panjang sebagai sumber sayuran, dan pisang sebagai sumber buah. Pemilihan bahan makanan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

tersebut disesuaikan dengan jenis pangan yang dikenal dan mudah diperoleh masyarakat. Melalui demonstrasi, peserta memperoleh contoh konkret mengenai pengombinasian kelompok pangan dalam satu menu makan sesuai prinsip gizi seimbang.

Praktik penyusunan menu menjadi komponen penting dalam kegiatan ini karena menghubungkan materi edukasi dengan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip *Isi Piringku* yang menekankan pemenuhan komposisi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah dalam satu kali makan. Kegiatan juga dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi serta membahas penerapan konsumsi buah dan sayur sesuai kondisi keluarga. Evaluasi pengetahuan dilakukan terhadap 18 dari 34 peserta (52,94%) yang memiliki data *pre-test* dan *post-test* lengkap. Sebanyak 16 peserta (47,06%) tidak memiliki data pengukuran berpasangan karena sebagian peserta hadir setelah pelaksanaan *pre-test*, sedangkan sebagian lainnya meninggalkan kegiatan lebih awal karena memiliki tanggung jawab pekerjaan sehingga tidak dapat mengikuti *post-test* (Tabel 1).

Tabel 1. Perbandingan Nilai Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 18)

Indikator	*Pre-test*	*Post-test*	*p-value*
Rerata	92,22	96,67	0,125
Standar deviasi	13,09	8,40	
Median	100	100	
Minimum	60	70	
Maksimum	100	100	
Peserta memperoleh nilai 100	12 (66,67%)	15 (83,33%)	

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa rerata nilai pengetahuan meningkat dari 92,22 ± 13,09 sebelum intervensi menjadi 96,67 ± 8,40 setelah intervensi. Peningkatan rerata sebesar 4,45 poin tersebut setara dengan peningkatan relatif sebesar 4,82%. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah peserta yang memperoleh nilai sempurna dari 12 orang (66,67%) pada *pre-test* menjadi 15 orang (83,33%) pada *post-test*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan nilai pengetahuan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,125$). Tidak signifikannya hasil pengujian kemungkinan berkaitan dengan tingginya pengetahuan awal peserta, yang ditunjukkan oleh rerata *pre-test* sebesar 92,22 dan sebanyak 66,67% peserta telah memperoleh nilai maksimal sebelum edukasi. Kondisi tersebut menunjukkan kemungkinan terjadinya *ceiling effect*, yaitu keterbatasan ruang peningkatan nilai akibat tingginya skor awal. Selain itu, penggunaan instrumen yang terdiri atas 10 pertanyaan pilihan ganda dengan bobot 10 poin untuk setiap jawaban benar menyebabkan perubahan nilai individu hanya dapat terdeteksi dalam kelipatan 10 poin. Kondisi ini berpotensi membatasi sensitivitas instrumen dalam mengidentifikasi perubahan pengetahuan yang relatif kecil.

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu dari sepuluh indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Asda & Sekarwati, 2023; Sapalas et al., 2022). Indikator ini menekankan pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari sebagai bagian dari penerapan perilaku sehat untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan pencegahan penyakit tidak menular. Penerapan PHBS pada tingkat rumah tangga tidak hanya berkaitan dengan kebersihan diri dan lingkungan, tetapi juga mencakup perilaku konsumsi makanan bergizi seimbang sebagai bentuk upaya promotif dan preventif (Mulasari et al., 2021). Program GEMBUS dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan mendukung upaya pemberdayaan masyarakat dalam penerapan salah satu indikator PHBS pada tingkat rumah tangga. Pangan merupakan kebutuhan dasar yang harus selalu diupayakan untuk dicukupi dan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

disediakan setiap waktu, karena sangat penting pada setiap rumah tangga (Sari et al., 2022). Konsumsi pangan yang beragam dan bergizi adalah kunci untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, sehingga dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung proses tumbuh kembang, terutama pada anak-anak (Syiam et al., 2025).



Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Hasil pelaksanaan program GEMBUS menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis masyarakat dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Meskipun peningkatan nilai secara statistik belum signifikan, ketercapaian target peningkatan rerata pengetahuan menunjukkan adanya hasil positif secara deskriptif setelah pelaksanaan intervensi. Temuan tersebut perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan tingginya tingkat pengetahuan awal peserta dan terbatasnya perubahan nilai yang dapat dicapai. Tingginya nilai pengetahuan awal peserta merupakan salah satu faktor yang kemungkinan memengaruhi hasil evaluasi program GEMBUS.

Hasil kegiatan GEMBUS dapat dibandingkan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Umar et al. (2024) melalui edukasi konsumsi sayur dan buah kepada 36 siswa sekolah dasar menggunakan media *flipchart*. Kegiatan tersebut menunjukkan peningkatan proporsi siswa dengan pengetahuan cukup baik dari 52% sebelum edukasi menjadi 80% setelah edukasi. Hasil serupa dilaporkan oleh Bahar et al. (2025), yang memberikan edukasi konsumsi buah dan sayur kepada ibu-ibu di Posyandu Dahlia, Kota Kendari, melalui metode ceramah menggunakan media *leaflet*. Kegiatan tersebut menunjukkan perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi ($p < 0,05$). Kedua kegiatan tersebut memperlihatkan bahwa penyampaian informasi kesehatan menggunakan media edukasi dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur. Perbedaan hasil signifikansi statistik dengan program GEMBUS kemungkinan berkaitan dengan karakteristik peserta, tingkat pengetahuan awal, jumlah sampel, serta instrumen dan metode pengukuran yang digunakan.

Temuan GEMBUS juga sejalan dengan kegiatan pengabdian Mahmudah & Yuliati (2021) yang melaksanakan edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi pencegahan penyakit tidak menular pada siswa sekolah dasar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rerata pengetahuan dan sikap, tetapi pengujian statistik tidak menemukan pengaruh yang signifikan. Kesamaan hasil tersebut dengan program GEMBUS memperlihatkan bahwa peningkatan nilai secara deskriptif tidak selalu diikuti dengan perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil ini sekaligus menegaskan bahwa evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian perlu mempertimbangkan lebih dari satu indikator, termasuk ketercapaian target program, karakteristik sasaran, kesesuaian metode intervensi, dan hasil pengujian statistik.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 3. Foto Bersama Seluruh Tim

Metode penyuluhan interaktif yang digunakan dalam program GEMBUS merupakan salah satu pendekatan promosi kesehatan melalui penyampaian informasi secara langsung sekaligus memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media presentasi membantu penyampaian materi mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur, kandungan zat gizi, serta prinsip gizi seimbang secara lebih terstruktur. Kegiatan yang dilakukan oleh Kusyanti & Sukmawati (2023) menunjukkan adanya respons positif peserta terhadap konsumsi buah dan sayur setelah memperoleh informasi mengenai manfaatnya melalui media presentasi. Hal ini mendukung relevansi penggunaan metode penyuluhan dan diskusi sebagai sarana peningkatan pemahaman serta pengenalan perilaku konsumsi sehat. Dalam program GEMBUS, interaksi antara pemateri dan peserta juga memberikan ruang untuk membahas pemilihan buah dan sayur serta penerapan gizi seimbang berdasarkan kebutuhan dan kondisi ekonomi keluarga.

Selain penyuluhan, program GEMBUS mengintegrasikan demonstrasi penyusunan menu bergizi seimbang berdasarkan prinsip *Isi Piringku*. Demonstrasi dilakukan menggunakan nasi sebagai sumber karbohidrat, ayam serundeng sebagai sumber protein, tumis kacang panjang sebagai sumber sayuran, dan pisang sebagai sumber buah. Penggunaan bahan pangan yang familier bagi masyarakat bertujuan memberikan gambaran konkret bahwa penerapan prinsip gizi seimbang dapat dilakukan melalui pemilihan dan pengombinasian bahan makanan yang mudah diperoleh. Pendekatan ini memiliki nilai praktis karena peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur, tetapi juga diperkenalkan pada contoh penerapannya dalam penyusunan menu keluarga. Program ini juga mendukung upaya promosi PHBS melalui pengenalan konsumsi buah dan sayur dalam menu keluarga.



Gambar 4. Pembagian Paket Sayur

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Sebagai bentuk penguatan terhadap materi edukasi yang telah diberikan, pada akhir kegiatan program GEMBUS dilakukan pembagian bingkisan berupa paket sayuran kepada peserta (Gambar 4). Pemberian paket sayuran ini tidak hanya menjadi bentuk apresiasi atas partisipasi masyarakat, tetapi juga merupakan upaya untuk mendukung penerapan pesan edukasi dalam kehidupan sehari-hari melalui penyediaan bahan pangan yang dapat dimanfaatkan di rumah. Dengan demikian, pemberian paket sayuran menjadi komponen pendukung yang melengkapi penyuluhan dan demonstrasi penyusunan menu bergizi seimbang. Hal ini sebagai langkah awal penerapan konsumsi sayur menuju perubahan kebiasaan konsumsi masyarakat di tingkat rumah tangga.

KESIMPULAN

Program Gerakan Makan Buah dan Sayur (GEMBUS) yang dilaksanakan pada masyarakat RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu, Kota Banjarmasin, menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta penerapan gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rerata nilai pengetahuan dari 92,22 menjadi 96,67 atau sebesar 4,82% dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan tidak signifikan secara statistik (p = 0,125). Pendekatan edukasi partisipatif melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi penyusunan menu berdasarkan prinsip Isi Piringku, dan pemberian paket sayuran memberikan contoh praktis penerapan gizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan yang mudah diperoleh dan terjangkau. Oleh karena itu, hasil kegiatan belum dapat menggambarkan peningkatan keterampilan maupun perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan selanjutnya disarankan mencakup evaluasi keterampilan dan pemantauan perilaku konsumsi secara berkala untuk menilai dampak serta keberlanjutan program dalam penerapan pola makan bergizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu, Kota Banjarmasin, atas izin, koordinasi, dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat RT 14 RW 1 Kelurahan Sungai Bilu yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerja sama yang baik sehingga program Gerakan Makan Buah dan Sayur (GEMBUS) dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Akbarwati, I., Falentina, A. T., & Yudhistira, M. H. (2025). Gender and food: Correlation between women's participation in the labor force and household members' food security. *Action Research Literate, 9*(3). https://doi.org/10.46799/arl.v9i3.2842

Amina, A., & Zamli, Z. (2026). Optimizing nutritional needs through education and local food utilization to improve mothers' knowledge and awareness in Bonelalo Village. *Abdimas Polsaka, 5*(2), 99–110. https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v5i2.552

Asda, P., & Sekarwati, N. (2023). *Pendidikan dan promosi kesehatan*. CV. Dewa Publishing.

Bahar, H., Sakila, D., Sasmita, N. A., Syawal, R., Sasmita, N. A., Yeni, Fatmala, W. O. R., Effendy, D. S., Muchtar, F., & Lestari, H. (2025). Edukasi Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Menggunakan Media Leaflet di Posyandu Dahlia Kelurahan Anggalomelai Kecamatan Abeli Kota Kendari Tahun 2024. *Indonesia Bergerak: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 2025. https://doi.org/10.61132/inber.v3i1.714

Hapsari, R. A., Sera, A. C., & Aditya, O. (2022). Edukasi Gizi terhadap Sikap Gemar Makan Sayur Kepada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, *12*(1), 13–17. https://doi.org/10.52263/jfk.v12i1.239

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Irwan, Kadir, S., & Ain, N. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, *8*(2), 2024. https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i2.20659

Jabbari, M., Namazi, N., Irandoost, P., Rezazadeh, L., Ramezani-Jolfaie, N., Babashahi, M., Pourmoradian, S., & Barati, M. (2023). Meta-analysis of community-based interventions on fruits and vegetables consumption in adults. *Nutrition & Food Science*, *54*(1), 164–191. https://doi.org/10.1108/NFS-05-2023-0115

Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan RI.

Kusyanti, F., & Sukmawati. (2023). Education of the importance of consuming vegetables and fruit for teenagers to maintain stamina at MAN 2 Sleman. *Community Empowerment*, *8*(3), 299–303. https://doi.org/10.31603/ce.8085

Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2020). Edukasi konsumsi buah dan sayur sebagai strategi dalam pencegahan penyakit tidak menular pada anak sekolah dasar. *Warta LPM, 24*(1), 11–19. https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.9134

Mulasari, S. A., Saptadi, J. D., Sofiana, L., Rokhmayanti, & Hidayat, M. S. (2021). *Modul Pengabdian Masyarakat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. CV Mine.

Natawiwarindry, C., Dotore, J. J., & Gasong, D. N. (2024). Analysis of Knowledge Regarding Nutrition Fulfillment Among House Wife in Biang Village, Kao District, North Maluku. *Journal of Human Health*, *3*(2), 11–21. https://doi.org/10.24246/johh.vol3.no22024.pp11-21

Nurhayati, I., Widiasih, E., Tursinawati, Y., & Riani, R. I. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Sayur Buah pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *12*(4), 779–787. https://doi.org/10.33024/jikk.v12i4.18773

Pranungsari, D., Anwar, I. C., Maarifudin, S., & Arisandi, V. (2019). *Edukasi kesehatan konsumsi sayur dan buah , serta pengelolaan sampah pada anak – anak SD Negeri Kempong*. *3*(2), 179–184. https://doi.org/10.12928/jp.v3i2.766

Purwita, N. K. D. D., Kencana, I. K., & Kusumajaya, A. . N. (2018). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Abiansemal Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, *7*(3), 57–63. https://doi.org/10.33992/jig.v7i3.330

Roziana, R., Fitriani, F., & Paramita, I. S. (2023). Edukasi konsumsi sayur dan buah bagi anak usia dini pada guru PAUD. *Diklat Review: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Pelatihan, 7*(1), 27–33. https://doi.org/10.35446/diklatreview.v7i1.1292

Sabrul, U. A., Rahman, M. A., & Suriah, S. (2021). Edukasi konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah dasar melalui simulasi kuartet. *Hasanuddin Journal of Public Health, 2*(2), 220–227. https://doi.org/10.30597/hjph.v2i2.13315

Umar, F., Gaffar, A., Hidayat, A. Z., Sutrisno, I., Tri, N., Js, W., & Rustan, R. W. (2024). Vegetable and Fruit Consumption Education and Its Impact on Student Knowledge at Elementary School 3 Macorawalie. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *3*(2), 147–153. https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.279

Vanchapo, A. R., Merlin, N. M., Nale, Y., & Tade, D. H. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat pada masyarakat Dusun II Desa Manusak. *Journal of Community Engagement in Health, 5*(1), 111–115. https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.270

Wulandari, I. S., Mayasari, F., Putri, W. A., & Andini, F. (2025). Transformasi Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga melalui Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pangan Aman. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, *4*(4), 1255–1265. https://doi.org/10.59025/k6q7y242

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license