

# Booklet Edukasi



**Penguatan Perilaku Ibu Rumah Tangga  
dalam Menyiapkan Menu Sayur dan Buah  
Menggunakan Metode *Emotional Demonstration***

**Oleh:  
Suriah  
Muhammad Rachmat  
Suci Adriani**





# DAFTAR ISI

	Hal
Sampul	i
Daftar Isi	ii
Kata Pengantar	iii
Bagian I: Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan	3
Bagian II: Konsep dan Metode	4
2.1 Konsep <i>Emotional Demonstration</i>	4
2.2 Metode <i>Emotional Demonstration</i>	6
Bagian III: Implementasi <i>Emotional Demonstration</i>	18
3.1 Hasil Kegiatan Intervensi	18
Bagian IV: Kepustakaan	27



## KATA PENGANTAR

*Booklet* adalah sejenis buku saku berisikan informasi-informasi penting, dengan konten yang harus jelas, tegas, mudah dipahami dan disertai dengan gambar agar tampak lebih menarik. Keunggulan *booklet* dibandingkan media edukasi seperti modul adalah: 1) Isinya mudah dimengerti; 2) Lebih menarik dan informatif sehingga mampu memotivasi sasaran edukasi untuk mempelajari konten yang terkandung didalamnya; 3) Lebih banyak ilustrasi daripada teks sehingga tidak terkesan monoton; 4) Bentuk yang kecil menjadikannya praktis dan mudah dibawa kemanapun.

Media *booklet* yang didesain ini merupakan luaran (*output*) dari hasil penelitian Suriah, Fajarwati, Rachmat dan Arundhana (2018), dengan judul: **“Penguatan Perilaku Ibu Rumah Tangga dalam Menyiapkan Menu Sayur dan Buah Melalui Metode *Emotional Demonstration* di Kabupaten Bone”**. Media *booklet* ini disertai dengan dokumentasi dari implementasi metode *Emotional Demonstration* (EmoDemo) dalam penelitian tersebut, sehingga materi tentang konsumsi sayur dan buah dibuat secara singkat dan menyenangkan yang diharapkan dapat menstimulasi minat sasaran yakni ibu rumah tangga dalam membaca dan menjadikannya referensi perilaku.

Bagian I *booklet* menguraikan tentang latar belakang dan tujuan edukasi menggunakan metode EmoDemo. Bagian II menyajikan tentang konsep dan metode termasuk deskripsi sasaran dan materi yang diberikan dalam metode edukasi ini. Bagian III berisikan implementasi EmoDemo berupa hasil intervensi dari penelitian Suriah dkk yang dilengkapi dengan dokumentasi.

*Booklet* edukasi ini diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan bagi petugas kesehatan, penggiat *community empowerment* dan *community organizing* dan pihak-pihak terkait lainnya yang bergerak di bidang edukasi kesehatan.

Makassar, 9 Oktober 2018

Tim Penulis

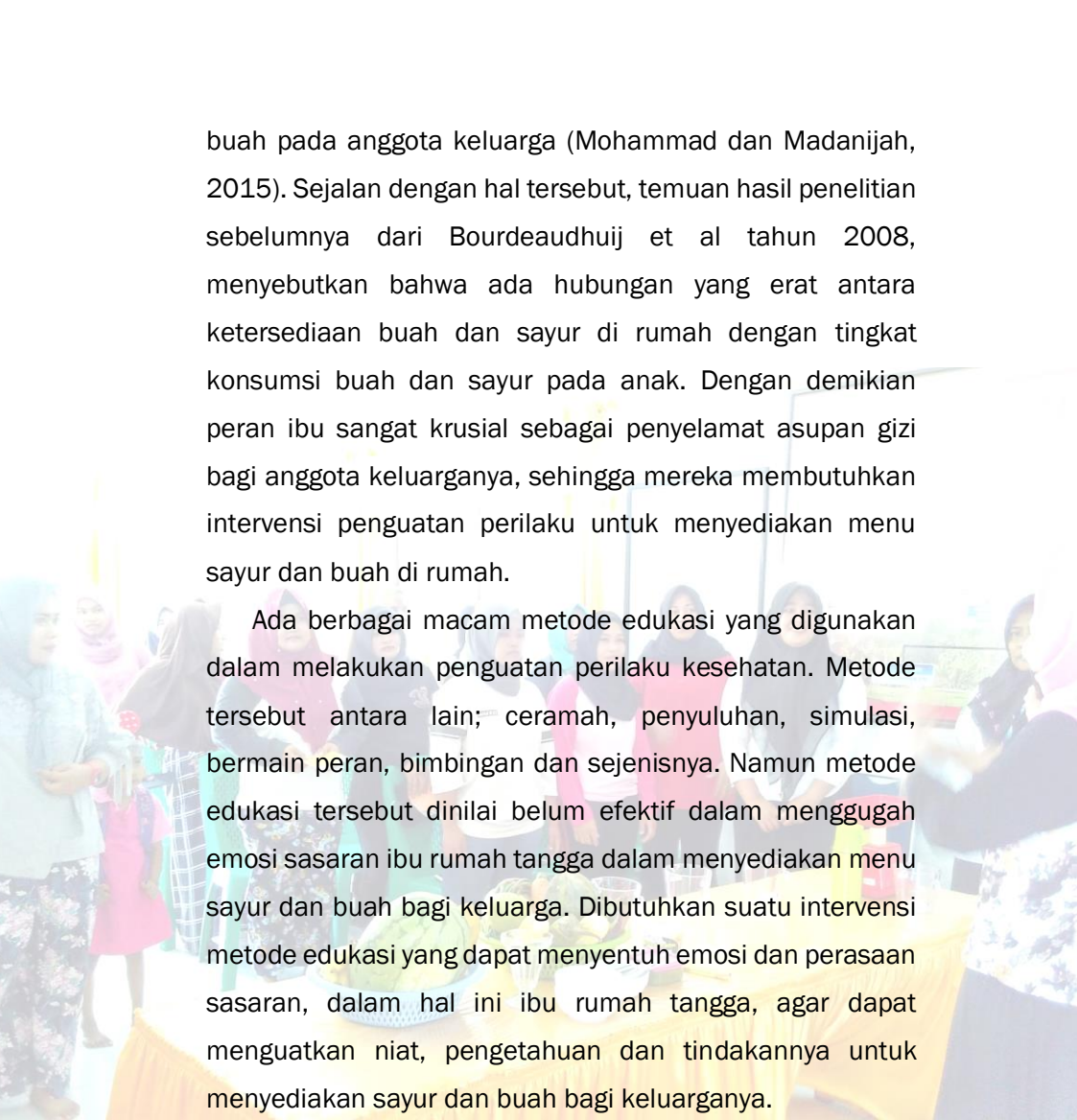
# Bagian I

## Pendahuluan

### 1.1. Latar Belakang

Ibu merupakan penentu dalam menyediakan makanan yang dikonsumsi oleh keluarga. Pengetahuan ibu yang kurang, dapat menjadi penyebab terjadinya kekurangan gizi pada anggota keluarga. Seorang ibu yang sehari-harinya terbiasa menyediakan makanan bagi keluarga sepatutnya mempunyai pengetahuan dan kemampuan tentang menu gizi sesuai kebutuhan di tingkat rumah tangga (Kementerian Kesehatan, 2014). Menu gizi yang memenuhi kebutuhan dan seimbang dalam rumah tangga salah satunya dengan terpenuhinya asupan sayur dan buah.

Sayur dan buah adalah sumber pangan yang banyak mengandung vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan. Hasil riskesdas tahun 2013 memperlihatkan bahwa penduduk berumur  $\geq 10$  tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk tumbuh kembang anak yang membutuhkan peran dan dukungan ibu dalam menyediakan asupan tersebut. Tindakan ibu dalam menyediakan buah di rumah mempunyai hubungan yang positif dengan konsumsi buah pada anak. Artinya peningkatan ketersediaan buah di rumah tangga berbanding lurus dengan peningkatan konsumsi



buah pada anggota keluarga (Mohammad dan Madanijah, 2015). Sejalan dengan hal tersebut, temuan hasil penelitian sebelumnya dari Bourdeaudhuij et al tahun 2008, menyebutkan bahwa ada hubungan yang erat antara ketersediaan buah dan sayur di rumah dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak. Dengan demikian peran ibu sangat krusial sebagai penyelamat asupan gizi bagi anggota keluarganya, sehingga mereka membutuhkan intervensi penguatan perilaku untuk menyediakan menu sayur dan buah di rumah.

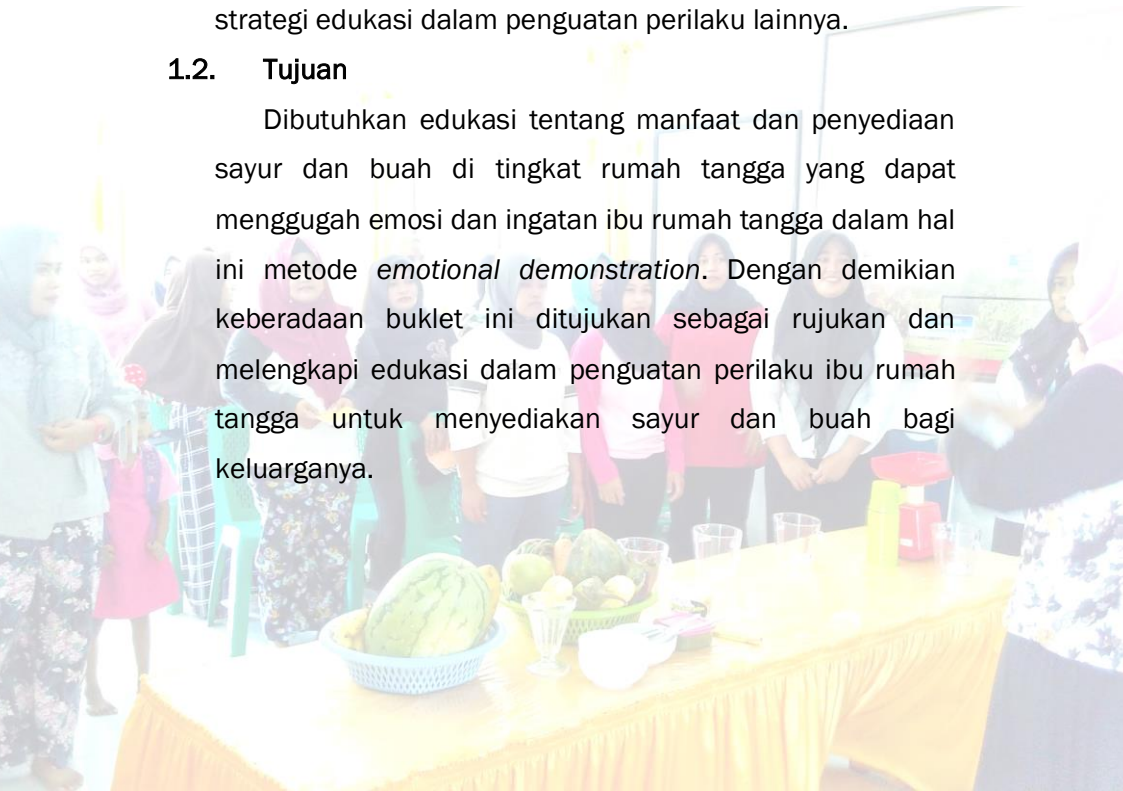
Ada berbagai macam metode edukasi yang digunakan dalam melakukan penguatan perilaku kesehatan. Metode tersebut antara lain; ceramah, penyuluhan, simulasi, bermain peran, bimbingan dan sejenisnya. Namun metode edukasi tersebut dinilai belum efektif dalam menggugah emosi sasaran ibu rumah tangga dalam menyediakan menu sayur dan buah bagi keluarga. Dibutuhkan suatu intervensi metode edukasi yang dapat menyentuh emosi dan perasaan sasaran, dalam hal ini ibu rumah tangga, agar dapat menguatkan niat, pengetahuan dan tindakannya untuk menyediakan sayur dan buah bagi keluarganya.

Metode edukasi yang diinisiasi oleh *Global Alliance for Improved Nutrition* (GAIN) tahun 2017 yang disebut dengan *Emotional Demonstration* (EmoDemo), dapat diasumsikan akan memenuhi kebutuhan tersebut. Oleh karena EmoDemo ini merupakan metode edukasi yang bersifat

partisipatif dalam menyampaikan informasi secara menyenangkan dan atau menyentuh emosi sasaran edukasi. Karakteristik metode seperti ini akan memudahkan ingatan sasaran terhadap pesan yang diberikan, sehingga dampaknya akan lebih dirasakan dibandingkan dengan strategi edukasi dalam penguatan perilaku lainnya.

## 1.2. Tujuan

Dibutuhkan edukasi tentang manfaat dan penyediaan sayur dan buah di tingkat rumah tangga yang dapat menggugah emosi dan ingatan ibu rumah tangga dalam hal ini metode *emotional demonstration*. Dengan demikian keberadaan buklet ini ditujukan sebagai rujukan dan melengkapi edukasi dalam penguatan perilaku ibu rumah tangga untuk menyediakan sayur dan buah bagi keluarganya.



## Bagian II

### Konsep dan Metode

#### 2.1 Konsep *Emotional Demonstration*

*Emotional Demonstration* atau EmoDemo adalah metode edukasi yang bersifat partisipatif dalam menyampaikan pesan sederhana dengan cara menyenangkan dan atau menyentuh emosi sasaran edukasi. Dengan demikian sangat mudah diingat oleh sasaran dan dampaknya lebih dirasakan dibandingkan dengan strategi edukasi dalam perubahan perilaku lainnya. Adapun tujuan metode edukasi ini agar dapat menyentuh perasaan sasaran edukasi sehingga pesan dan informasi yang disampaikan dapat diserap dan bertahan lama dalam perasaan dibandingkan apabila hanya diperuntukkan bagi pikiran sasaran oleh karena akan lebih cepat dilupakan (GAIN, 2017).

Beberapa topik modul yang memuat metode edukasi *Emotional Demonstration* antara lain: ASI Saja Cukup, ATIKA Sumber Zat Besi, Cemilan Sembarangan, Membayangkan Masa Depan, Menyusun Balok, Jadwal Makan Bayi dan Anak, Siap Bepergian, Ditarik ke Segala Arah, Porsi Makan Bayi dan Anak, Ikatan Ibu dan Anak, Harapan Ibu dan Cuci Tangan. Buklet edukasi ini mengembangkan media edukasi dari GAIN tersebut dengan topik dan media yang berbeda. Media yang disusun adalah buklet edukasi yang lebih praktis dan berisi gambar-gambar serta penjelasan ringkas. Media buklet praktis dibawa

kemanapun dan isi pesan lebih sederhana dan singkat. Berikut uraian tentang topik, tujuan dan sasaran metode edukasi EmoDemo yang merupakan isi dari buklet:

### Matriks 2.1 Uraian Media Edukasi Buklet EmoDemo

Topik Edukasi/ Topik Buklet	Tujuan	Sasaran
Menyiapkan Menu Sayur dan Buah	Mendapatkan penguatan perilaku dalam hal niat, pengetahuan dan tindakan untuk menyediakan menu sayur dan buah bagi keluarga	Ibu Rumah Tangga



## 2.2 Metode *Emotional Demonstration*

### 2.2.1 Deskripsi Penerapan Metode

Gambaran mengenai pelaksanaan metode edukasi *Emotional Demonstration* dapat dilihat pada matriks berikut:

Matriks 2.2. Deskripsi Penerapan Metode EmoDemo

Item Intervensi	Uraian
Sasaran	45 ibu rumah tangga di desa Leppangeng wilayah puskesmas Timurung Kecamatan Ajangale Kabupaten Bone
Materi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian sayur dan buah</li><li>2. Jenis-jenis sayur dan buah</li><li>3. Manfaat sayur dan buah</li><li>4. Pemanfaatan sayur dan buah lokal (yang sering ditemukan dan dikonsumsi oleh sasaran)</li><li>5. Peragaan EmoDemo menggunakan alat dan bahan untuk penyiapan menu sayur dan buah di tingkat rumah tangga</li></ol>
Alat dan Bahan	Alat: <ol style="list-style-type: none"><li>1. 4 buah Gelas ukur</li><li>2. Mortar (Alat penumbuk)</li><li>3. Pisau untuk mengupas dan memotong buah</li></ol> Bahan sayur: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sayur bening yang telah direbus (bayam + labu)</li><li>2. Jus bayam + labu sebagai hasil akhir metabolisme dalam tubuh,</li></ol> Bahan Buah: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Buah pisang, pepaya, semangka dan jeruk</li><li>2. Jus pepaya dan semangka</li></ol> Bahan Gorengan pembeding EmoDemo: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Gorengan</li></ol> Bahan pelarut: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Air hangat</li></ol>
Durasi	45 Menit
Jumlah pengukuran	2 kali: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pre-test → 1 minggu sebelum intervensi</li><li>2. Post test → 1 bulan setelah intervensi</li></ol>
Metode	EmoDemo
Media	Buklet edukasi tentang konsumsi sayur dan buah dengan metode EmoDemo
Frekuensi	Masing-masing 1 Kali

a. Sasaran

Kabupaten Bone merupakan wilayah yang menduduki peringkat kedua terendah dalam konsumsi sayur dan buah oleh masyarakat, yakni hanya  $\geq 5$  porsi perminggu dari 24 Kabupaten/Kota yang ada di Sulawesi Selatan. Selain Bone, kabupaten lainnya yang berada dalam posisi lima terendah rata-rata konsumsi sayur dan buah per porsi per hari yakni Selayar, Tana Toraja, Luwu dan Takalar (Kemenkes RI, 2013). Berikut dapat dilihat urutan rerata konsumsi sayur dan buah dari kelima kabupaten tersebut:

**Tabel 2.1 Rerata Konsumsi Sayur dan Buah 5 Kabupaten di Sulawesi Selatan Tahun 2013**

No	Kabupaten	Konsumsi/porsi/hari
1	Selayar	0,2
2	Bone	0,3
3	Tana Toraja	0,4
4	Luwu	0,5
5	Takalar	0,5

Sumber: Hasil Riskesdas, Kemenkes RI (2013)

Hasil Survei Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tahun 2016 di Desa Timurung, Kecamatan Ajangale, Kabupaten Bone menunjukkan data tentang usia anak dan remaja sebagai kelompok penduduk yang menempati peringkat tertinggi tidak mengonsumsi sayur dan buah pada 2 tahun terakhir. Pada tahun 2016, anak usia 10-11 tahun yang tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 5,4% dan anak umur 12-14 tahun sejumlah 21,42% (Hasil survei PHBS Puskesmas Timurung,

2016). Tahun 2017 data menunjukkan terjadi peningkatan persentase anak usia 10-11 tahun yang tidak mengonsumsi sayur yakni sebanyak 29,73% dan anak usia 12-14 tahun meningkat menjadi 29,17% yang tidak mengonsumsi sayur (Puskesmas Timurung, 2017). Informasi berkenaan dengan hal tersebut disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 2.2 Prosentase Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak di Wilayah Puskesmas Timurung Kabupaten Bone Tahun 2016-2017**

Tahun	Kategori Umur (Tahun)	% Tidak Konsumsi
2016	10-11	5,4
	12-14	21,42
2017	10-11	29,73
	12-14	29,17

Sumber: Puskesmas Timurung (2016-2017)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada anak dan remaja di kecamatan Ajangale kabupaten Bone pada tanggal 16 Desember 2017 diperoleh informasi bahwa sayur yang paling banyak tersedia di Desa Timurung adalah kangkung, bayam, terong, daun kelor, labu, dan kacang panjang. Berbagai jenis sayuran tersebut yang lebih diminati oleh anak dan remaja yakni sayur bayam. Sedangkan buah yang lebih banyak tersedia pada wilayah tersebut yaitu pisang, pepaya, semangka, dan mangga, namun yang lebih diminati oleh anak dan remaja adalah buah pisang. Berdasarkan temuan awal ini, dapat dikatakan bahwa sebenarnya anak dan remaja menyukai konsumsi sayur dan buah yang tersedia di daerah mereka, akan tetapi apakah

kemudian ibu sebagai penyedia menu sayur dan buah di tingkat rumah tangga menyiapkan sesuai keinginan mereka?

Selain temuan fakta pada studi pendahuluan tersebut, didapatkan pula data dari hasil survei di desa Timurung Kecamatan Ajangale tentang rekapitulasi jumlah penduduk yang mengonsumsi sayur dan buah pada tahun 2016, berikut dapat dilihat pada tabel 2.3:

**Tabel 2.3 Rekapitulasi Pergolongan Umur dalam Konsumsi Sayur di Desa Timurung Kecamatan Ajangale Kabupaten Bone Tahun 2016**

No	Kategori Umur	Jumlah
1	6-11 Bulan	11
2	12-59 Bulan	21
3	6-9 Tahun	27
4	10-11 Tahun	11
5	12-14 Tahun	22
6	15-30 Tahun	86
7	31-54 Tahun	84
8	55-70 Tahun	38
9	>70 Tahun	16

Sumber: Puskesmas Timurung (2016)

Berdasarkan data pada tabel 2.3, nampak bahwa usia rentan yakni baduta, anak, remaja dan lansia adalah kelompok yang kurang mengonsumsi sayur. Jumlah rumah tangga yang di survei sebanyak 220, sedangkan jumlah rumah tangga yang terdata mengonsumsi sayur setiap harinya sebanyak 72 atau hanya sebesar 32,7%. Hal ini mengindikasikan rendahnya penyediaan menu sayur di tingkat rumah tangga yang

seharusnya menjadi tanggung jawab ibu.

Terdapat hasil rekapitulasi survei mawas diri terkait 10 indikator PHBS tahun 2018 di wilayah kerja Puskesmas Timurung. Salah satu indikator yakni konsumsi sayur dan buah warga dari 4 desa dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.4 Hasil Rekapitulasi Survei Mawas Diri PHBS 4 Desa di Wilayah Kerja Puskesmas Timurung, Kabupaten Bone Tahun 2018**

Nama Desa	Nama Dusun	Jumlah RT	Jumlah Responden Survei	Ber-PHBS	
				Jumlah	%
Timurung	Puang Nene	649	234	128	55
	Tanah Mewae				
	Lemo				
Alpatue	Bunne	341	223	114	51
	Sumpang Lawo				
	Kawerang				
Amessangeng	Caloko	226	217	104	48
	Tokasa				
Leppangeng	Tanete	423	221	101	46
	Maccading				
	Bentengge				

Sumber: Survei Mawas Diri PHBS tahun 2018 di Wilayah Puskesmas Timurung, Kab. Bone

Berdasarkan data pada tabel 2.4 kemudian menjadi pertimbangan pemilihan lokasi sebagai desa intervensi yakni desa Leppangeng oleh karena desa ini merupakan desa dengan indikator terendah dalam ber-PHBS. Jumlah ibu rumah tangga di desa Leppangeng yang terlibat dalam kegiatan intervensi yakni

sebanyak 45 orang. Adapun kriteria ibu yang terlibat dalam kegiatan intervensi ini sebagai berikut:

1. Ibu yang berdomisili di desa Leppangeng minimal 2 tahun terakhir
2. Tingkat Pendidikan minimal tamat SD
3. Umur ibu 15-55 tahun
4. Bisa baca tulis
5. Sudah berkeluarga

b. Materi

1. Pengertian sayur dan buah

Sayur dan buah merupakan salah satu kelompok pangan yang berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral, sehingga jika kurang mengonsumsi sayur dan buah maka akan berpengaruh negatif terhadap kondisi gizi. Manfaat yang ditimbulkan jika rutin mengonsumsi yaitu dapat mencegah terjadinya kekurangan gizi mikro, serta dapat mencegah beberapa penyakit kronis seperti penyakit jantung, kanker, diabetes dan obesitas (Kemenkes RI, 2014).

*Sayur*

Sayur didefinisikan sebagai bagian tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Berdasarkan definisi tersebut, sayuran dapat dibedakan atas sayuran daun, sayuran biji muda, sayuran buah, sayuran batang muda serta sayuran umbi (Astawan, 2008).

*Buah*

Buah adalah organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah biasanya membungkus dan melindungi biji. Aneka rupa dan bentuk buah tidak terlepas kaitannya dengan fungsi utama buah, yakni sebagai pemencar biji tumbuhan. Kandungan serat pada buah sangat berpengaruh dalam pencernaan, penelanan, pengosongan dan pengeluaran lambung, pencernaan dan penyerapan di usus halus, sampai usus besar. Serat juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan karena sifat fisik dan sifat fisiologisnya (Jahari dan Sumarno 2001).

## 2. Porsi Sayur dan Buah yang Harus Dikonsumsi

Berdasarkan anjuran Pedoman Gizi Seimbang, untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sejumlah 400 gram atau setara dengan 2-3 porsi buah per hari dan 3 porsi sayur per hari. Ada banyak manfaat dengan mengonsumsi sayur dan buah, dengan demikian apabila kurang mengonsumsi maka bisa memicu munculnya berbagai penyakit. Namun apabila sering mengonsumsi sayur dan buah, maka dampak positif akan dirasakan. Misalnya jika rutin mengonsumsi buah mangga maka dapat terhindar dari kekurangan vitamin C, oleh karena buah mangga banyak mengandung serat, sehingga dapat memperlancar Buang Air Besar (WHO, 2003).

### 3. Frekuensi Konsumsi

Frekuensi konsumsi sayur dan buah dikelompokkan menjadi enam yaitu: lebih dari satu kali per hari artinya; sayur dan buah dikonsumsi setiap kali makan, satu kali per hari artinya; sayur dan buah dikonsumsi empat sampai enam kali per minggu, tiga kali per minggu, kurang dari tiga kali per minggu artinya; sayur dan buah dikonsumsi satu sampai dua kali per minggu, kurang dari satu kali per minggu artinya; sayur dan buah jarang dikonsumsi dan tidak pernah (Almatsier, 2009).

### 4. Kandungan Pada Sayur dan Buah

Berikut merupakan kandungan pada sayur dan buah (Almatsier, 2009):

#### a. Kandungan Karbohidrat pada Sayur dan Buah

Karbohidrat dalam sayur dan buah adalah sumber energi yang terkandung dalam: pisang, kentang, strawberry, kacang-kacangan, sayuran yang berwarna hijau gelap, jagung, tomat, apel, sawo, jeruk, melon, dan mangga. Kandungan energi bahan pangan tersebut sangat bervariasi, misal untuk 100 gr pisang mengandung 136 kalori. Apel dengan berat yang sama 54 kalori. Kandungan energi pisang bersifat instan, artinya langsung dapat digunakan dengan cepat karena banyak mengandung gula fruktose, sehingga pisang memiliki indeks glikemik lebih rendah dibanding glukosa, dengan demikian sangat tepat sebagai cadangan energi.

b. Kandungan Protein pada Sayur dan Buah

Kandungan protein pada sayur dan buah adalah sedikit dan rendah. Sedikit peningkatan kandungan protein pada buah yang matang, seperti pada buah mangga yaitu kandungan berupa asam amino: alanin, triptopan, isoleusin, valin, glisin. Hal ini juga terdapat pada alpukat dan tomat yang matang. Kandungan protein ada pada sayuran hijau, kacang-kacangan dan polong-polongan. Pada apel yang matang, protein terdapat pada kulitnya yaitu: 60%-90%, namun dalam jumlah sedikit yaitu 1% dari berat buah segar.

5. Manfaat Vitamin yang Ada dalam Sayur dan Buah

Berikut merupakan manfaat vitamin yang terkandung dalam sayur dan buah (Suhardjo, 1989):

- a. Vitamin A untuk pemeliharaan kesehatan mata
- b. Vitamin D untuk kesehatan tulang
- c. Vitamin E untuk kesehatan kulit
- d. Vitamin K untuk pembekuan darah
- e. Vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi
- f. Vitamin B untuk mencegah penyakit beri-beri
- g. Vitamin B1 untuk meningkatkan nafsu makan

2.2.2 Proses Pelaksanaan Metode *Emotional Demonstration*

Proses pelaksanaan EmoDemo dalam penelitian ini memodifikasi modul dengan topik “cemilan sembarangan” yang merupakan inisiasi dari GAIN (2017). Sasaran pada topik tersebut adalah ibu baduta (anak usia dibawah dua tahun),

namun dalam intervensi ini yang menjadi sasaran adalah ibu rumah tangga. Pertimbangannya bahwa tidak hanya kelompok usia baduta yang bermasalah dalam hal konsumsi sayur dan buah di tingkat keluarga, namun juga kelompok rentan lainnya seperti: anak, remaja dan lansia. Proses ini dimaksudkan untuk menggugah para ibu rumah tangga agar memiliki penguatan perilaku dalam berniat dan mau melakukan perilaku hidup yang lebih sehat, yakni mempraktikkan pengolahan dan penyiapan sayur dan buah dari pada menyediakan cemilan gorengan atau *junk food*. Tahapan proses intervensi EmoDemo yang dilaksanakan sebagai berikut:

1. Fasilitator menjelaskan maksud dan tujuan EmoDemo
2. Sasaran dikumpulkan di aula dan duduk lebih dekat dengan fasilitator
3. Fasilitator menyemangati peserta dengan yel-yel
4. Fasilitator selanjutnya menjelaskan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan
5. Perlakuan yang diberikan dalam proses EmoDemo ini adalah memberikan pilihan antara konsumsi sayur dan buah dengan konsumsi gorengan
6. Sasaran diminta memilih gorengan sebagai salah satu jenis menu makanan yang paling sering disajikan bahkan dinikmati oleh para ibu dalam rumah tangga dan keluarga
7. Kemudian fasilitator menyiapkan 3 wadah:

- a. Wadah pertama berisi sayur yang sudah direbus kemudian ditumbuk menggunakan alat penumbuk agar tekstur terlihat halus
- b. Wadah kedua berisi buah yang sudah dikupas dan diiris
- c. Wadah ketiga berisi gorengan

Wadah-wadah tersebut diminta diisi oleh 3 orang ibu rumah tangga

8. Fasilitator selanjutnya menjelaskan tentang manfaat dan kandungan dari sayur dan buah yang merupakan bahan dasar utama dalam kegiatan, sebelum melakukan demonstrasi
9. Langkah selanjutnya yakni masing-masing wadah diisi air hangat dan didiamkan sejenak, sambil menunggu isi wadah tersebut tampak pelan-pelan mulai bercampur dengan air
10. Untuk memicu semangat peserta, fasilitator kembali memberikan yel-yel dan diselingi dengan *games* menarik
11. Selanjutnya fasilitator memperlihatkan masing-masing isi wadah kepada peserta sambil menekan-nekan menggunakan sendok. Proses ini dianalogikan sebagai proses metabolisme makanan dalam tubuh. Sayur dan buah yang memiliki tekstur halus dan mengandung serat lebih mudah dicerna dan diserap sehingga baik bagi kesehatan dibandingkan gorengan yang mengandung minyak yang sulit diserap oleh pencernaan dan tidak baik bagi kesehatan.

12. Fasilitator kembali menjelaskan kepada peserta dampak yang akan terjadi apabila terlalu sering mengonsumsi gorengan, *fast food* dan sejenisnya.
13. Selanjutnya fasilitator kembali menunjukkan olahan sayur dan buah yang bermanfaat untuk tubuh, agar sasaran memahami dan tidak jenuh dengan menu olahan yang berulang.



## Bagian III

### Implementasi *Emotional Demonstration*

#### 3.1 Hasil Kegiatan Intervensi

Kegiatan intervensi dilakukan terhadap 45 orang ibu rumah tangga di desa Leppangeng untuk menguatkan niat, pengetahuan dan tindakan mereka dalam menyiapkan menu sayur dan buah di tingkat keluarga. Kegiatan ini terlaksana pada tanggal 28 dan 29 Agustus 2018. Hasil kegiatan intervensi dapat diketahui pada uraian berikut:

##### 3.1.1 Pemberian materi

a. Narasumber/Fasilitator:

Dr. Suriah, S.KM, M.Kes dan Tim

b. Isi Materi:

1. Pengertian sayur dan buah
2. Jenis-jenis sayur dan buah
3. Manfaat sayur dan buah
4. Pemanfaatan sayur dan buah lokal (yang sering ditemukan dan dikonsumsi oleh sasaran)
5. Pengenalan alat dan bahan EmoDemo yang digunakan untuk penyiapan menu sayur dan buah di tingkat rumah tangga, alat dan bahan terdiri dari:

a. Alat:

- 4 buah Gelas ukur
- Mortar (Alat penumbuk)
- Pisau untuk mengupas dan memotong buah

b. Bahan:

- Sayur bening yang telah direbus (bayam + labu)
- Jus bayam + labu sebagai hasil akhir metabolisme dalam tubuh
- Buah pisang, pepaya, semangka dan jeruk
- Jus pepaya dan semangka
- Gorengan
- Bahan pelarut → air hangat

c. Metode:

Ceramah, presentasi, diskusi, simulasi, dan demonstrasi

d. Media:

*Booklet* edukasi, slide dan video edukatif

e. Dokumentasi:



Gambar 3.1 Pemberian materi



Gambar 3.2 Pengenalan alat dan bahan



Gambar 3.3 Pemutaran video

### 3.1.2 Peragaan EmoDemo

a. Narasumber/Fasilitator:

Tim peneliti dan tim EmoDemo

b. Tahap peragaan:

1. Fasilitator menjelaskan maksud dan tujuan EmoDemo



Gambar 3.4 Penjelasan maksud dan tujuan EmoDemo

2. Sasaran diminta bergeser mendekati meja peragaan

3. Fasilitator menyemangati peserta dengan yel-yel, dengan meminta peserta berdiri mengikuti yel-yel tersebut agar para ibu rumah tangga menikmati

proses kegiatan, berikut Yel-yel yang dimaksud:

***"Yuk... kita ikut rumpi sehat  
Konsumsi sayur dan buah itu wajib  
Jika ingin sehat, konsumsi sesuai porsi Kalau  
salah ya.... benerin"***



Gambar 3.5 Peserta mengikuti yel-yel EmoDemo

4. Fasilitator selanjutnya menjelaskan fungsi alat dan bahan yang akan digunakan



Gambar 3.6 Penjelasan alat dan bahan EmoDemo

5. Sasaran diminta memilih salah satu gorengan yang paling sering disajikan di rumah



Gambar 3.7 Peserta diminta memilih bahan EmoDemo

6. Fasilitator menyiapkan 3 wadah yang diminta diisi oleh 3 orang ibu rumah tangga



Gambar 3.8 Tiga peserta diminta maju mengisi wadah EmoDemo

7. Masing masing wadah diisi air hangat dan didiamkan sejenak



Gambar 3.9 Fasilitator mengisi wadah alat EmoDemo dengan air hangat

8. Sambil menunggu isi wadah, untuk memicu semangat peserta, fasilitator kembali memberikan yel-yel dan games interaktif



Gambar 3.10 Fasilitator memberikan games interaktif untuk menyemangati peserta

9. Selanjutnya fasilitator memperlihatkan masing-masing isi wadah kepada peserta sambil menekankan menggunakan sendok.



Gambar 3.11 Fasilitator memperlihatkan wadah yang telah didiamkan kepada peserta

10. Fasilitator kembali menjelaskan kepada peserta dampak yang akan terjadi apabila terlalu sering mengonsumsi gorengan, *fast food* dan sejenisnya.

11. Pada bagian akhir proses, fasilitator kembali menunjukkan olahan sayur dan buah yang bermanfaat untuk tubuh, seperti jus semangka dan pepaya, dan olahan sayur bening, agar sasaran memahami dan tidak jenuh dengan menu olahan yang berulang. Penjelasan lebih lanjut disampaikan bahwa sayur dan buah dapat dikonsumsi dengan berbagai variasi olahan agar dapat mengundang selera dan menarik bagi anggota keluarga lainnya.



Gambar 3.12 Fasilitator memperlihatkan hasil olahan sayur dan buah kepada peserta

c. Metode:

Demonstrasi, Simulasi dan *Role-Play*

d. Media:

*Booklet* edukasi, alat dan bahan EmoDemo

e. Dokumentasi:



Gambar 3.13 Peragaan EmoDemo



Gambar 3.14 Peragaan olahan sayur dan buah



Gambar 3.15 Games interaktif



## Bagian IV

### Kepustakaan

Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.

Astawan. 2008. Sehat dengan Sayuran: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan dengan Sayuran. Jakarta: Dian Rakyat.

Bourdeaudhuij, I.D., et al. 2008. Personal, Social, and Environmental Predictors of Daily Fruit and Vegetable Intake in 11Year Old Children in Nine European Countries. Europe Journal Clinical Nutrition 62:834-841.

Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN). 2017. Modul Emotional Demonstration Rumpi Sehat.

Jahari dan Sumarno, 2001. Epidemiologi Konsumsi Serat Di Indonesia. Journal of the Indonesia Nutrition Assosiation, Volume 25. Hal: 37-56.

Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Mohammad, A., dan Madanijah, S. 2015. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. Jurnal Gizi Pangan Volume 10, Nomor 1, Maret 2015.

Puskesmas Timurung. 2016. Survei PHBS. Puskesmas Timurung. Kecamatan Ajangale. Kabupaten Bone.

Puskesmas Timurung. 2017. Survei PHBS. Puskesmas Timurung. Kecamatan Ajangale. Kabupaten Bone.

Puskesmas Timurung. 2018. Survei Mawas Diri PHBS. Puskesmas Timurung. Kecamatan Ajangale. Kabupaten Bone.

Suhardjo. 1989. Sosiologi Budaya Gizi. Bogor: Depdikbud Pusat Antar Universitas PAU IPB.

Suriah, Fajarwati, I., Rachmat dan Arundhana, A.I. 2018. Penguatan Perilaku Ibu Rumah Tangga dalam Menyiapkan Menu Sayur dan Buah Melalui Metode Emotional Demonstration di Kabupaten Bone, Makassar: LP2M (Penelitian RUNAS 2018).

WHO. 2003. Fruits and vegetables intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. Ann NutrMetab.

