



PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENCEGAHAN KANKER KOLON DENGAN MOTIVASI KONSUMSI SAYURAN PADA SISWA SD AMBARKETAWANG, GAMPING, SLEMAN

Muji Rahayu¹, Ulyia Rahmawati², Martha Atik Martsiningsih³, Rita Rena Pudyastuti⁴, Sujono⁵, Menik Kasiyati⁶
^{1,2,3,4,5,6}Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Article Information

Article history:

Received June 20, 2023

Approved June 27, 2023

Keywords:

Pengetahuan, Kanker Kolon, Motivasi, Sayuran, Siswa

ABSTRAK

Kanker kolorektal merupakan salah satu dari kejadian kanker tersering di Indonesia. Penyebab dari kanker kolorektal sendiri sampai saat ini belum diketahui secara pasti, tetapi banyak faktor risiko yang dipercaya dapat menyebabkan kanker kolorektal, salah satunya adalah jumlah asupan serat dari sumber makanan sehari-hari seperti sayur, buah, dan kacang-kacangan. Beberapa peneliti yang menemukan adanya korelasi signifikan terhadap diet dan kejadian kanker kolorektal berspekulasi bahwa makanan yang kita makan akan mempengaruhi keberagaman mikrobiota yang berada di dalam usus yang nantinya akan mempengaruhi proses terbentuknya kanker. Selain itu terdapat kecenderungan bahwa anak-anak jaman sekarang kurang menyukai sayuran dan lebih menyukai makanan instan yang rendah serat. Selain sebagai sumber serat, sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang penting untuk tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan aplikasi dari health promotion dengan cara menginisiasi agar kurikulum sekolah dasar dapat terkandung materi terkait konsumsi sayuran, sehingga anak-anak didik menjadi terbiasa mengonsumsi sumber serat terutama sayuran. Pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di empat sekolah di wilayah Kabupaten Sleman. Pemilihan sekolah didasarkan pada letak geografis dan kedekatan akses makanan siap saji. Kegiatan ini meliputi pengukuran pengetahuan tentang kanker kolon, tentang pentingnya konsumsi dan pola konsumsi sayuran pada siswa SD sasaran. Setelah itu diikuti dengan pemberian materi dalam bentuk audio-visual dan buku “Ayo Makan Sayuran”, kemudian dilakukan

pengukuran peningkatan pengetahuan dan motivasi konsumsi sayuran pada siswa SD sasaran.

ABSTRACT

Colorectal cancer is one of the most common cancer cases in Indonesia. The cause of colorectal cancer itself is not yet known with certainty, but many risk factors are believed to cause colorectal cancer, one of which is the amount of fiber intake from daily food sources such as vegetables, fruit and nuts. Some researchers who have found a significant correlation between diet and the incidence of colorectal cancer speculate that the food we eat will affect the diversity of microbiota in the gut, which in turn will affect the process of cancer formation. In addition, there is a tendency that today's children don't like vegetables and prefer instant foods that are low in fiber. Apart from being a source of fiber, vegetables are also a source of vitamins and minerals that are important for the body. This community service activity is an application of health promotion by initiating it so that the elementary school curriculum can contain material related to vegetable consumption, so that students become accustomed to consuming sources of fiber, especially vegetables. This community service is located in four schools in the Sleman Regency area. School selection is based on geographical location and proximity to fast food access. This activity includes measuring knowledge about colon cancer, about the importance of consumption and consumption patterns of vegetables in the target elementary school students. After that it was followed by giving material in the form of audio-visual and the book "Let's Eat Vegetables", then measuring the increase in knowledge and motivation to consume vegetables in the target elementary school students.

© 2023 EJOIN

**Corresponding author email: muji.rahayu@poltekkesjogja.ac.id*

PENDAHULUAN

Beberapa penelitian menghubungkan antara konsumsi serat makanan dengan prevalensi terjadinya kanker kolon atau kanker kolorektal (KKR). Pada tahun 1997, World Cancer Research Fund and The American Institute for Cancer Research (WCRF / AICR) mempublikasikan hasil studinya yang menyimpulkan bahwa diet tinggi sayur-mayur menurunkan risiko terjadinya KKR, sebaliknya diet tinggi daging/lemak meningkatkan risiko KKR. Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2004 bahwa rata-rata 83,6% anak di Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur, hanya 16,4% yang mengkonsumsi buah dan sayur sesuai standar WHO yaitu 5 porsi buah dan sayur sehari.

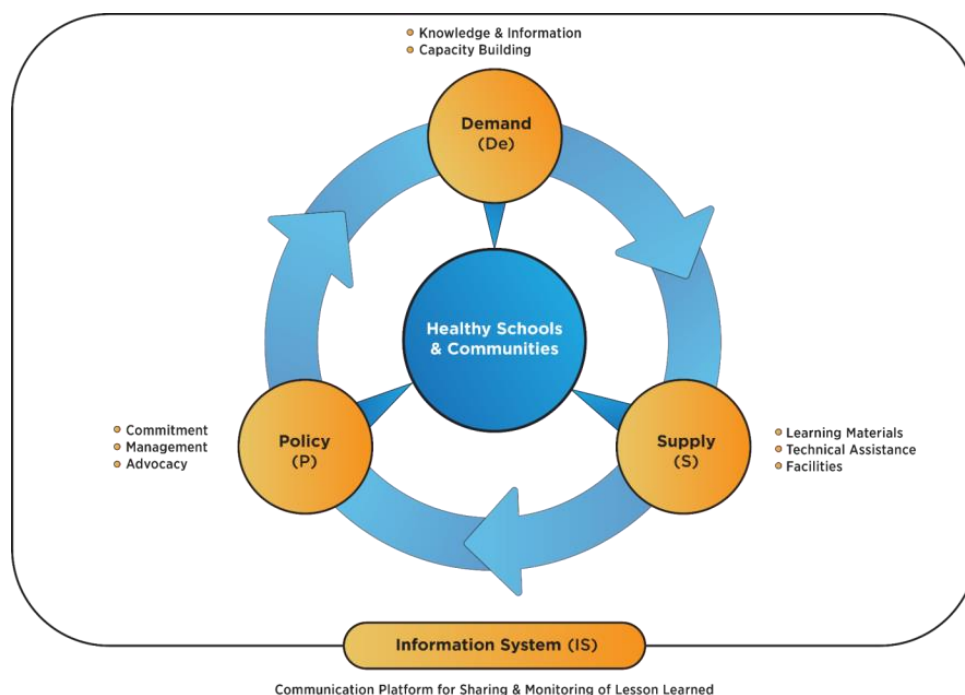
Dalam kenyataannya, beberapa masalah pola makan dan gizi yang kerap terjadi di rentang 3-5 tahun antara lain adalah tidak suka sayuran buah, dan pilih-pilih makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Departemen Pertanian Amerika menyimpulkan bahwa sayuran adalah jenis makanan yang cenderung kurang disukai oleh anak dan mereka lebih

menyukai hamburger, pizza, *fried chicken*, *ice cream* dan *sphagetti* yang mengandung lemak tinggi dan kurang mengandung serat. Kegiatan-kegiatan preventif sesuai dengan *five level of prevention* dapat dilakukan pada tahap *primary prevention* yaitu dengan melakukan *health promotion*. *Health promotion* dengan memberikan pendidikan pada anak-anak yang dituangkan dalam bentuk bahan ajar yang terintegrasi dengan kurikulum sekolah menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan.

Pada tahun 2019, telah dilaksanakan peningkatan kapasitas bagi kepala sekolah dan pendidik sekolah dasar di Kabupaten Klaten mengenai gizi dan kesehatan. Pada tahun 2021, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta melalui kegiatan “Sekolah Sehat Generasi Kuat” akan masuk dalam fase penguatan untuk memberikan supply media, sarana, maupun prasarana yang dibutuhkan sekolah untuk mencapai sekolah yang lebih sehat. Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu implementasi dari penelitian “**Kajian Aktivitas Antikanker Yoghurt Ubi Ungu (*Ipomea batatas*) pada Tikus Putih yang Dinduksi Azoxymethane**”. Sebagai penguatan, pengabdian masyarakat ini bertujuan “memasukkan” konten Biokimia khususnya perlunya konsumsi sayuran ke dalam bahan ajar dalam pembiasaan, intrakurikuler, ataupun ekstrakurikuler.

Solusi Permasalahan

Permasalahan Gizi anak sekolah diselesaikan dengan kerangka DESPIS melalui kegiatan pelatihan, penelitian, dan pengembangan masyarakat. Adapun kerangka DESPIS adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka DESPIS (Demand, Supply, School Policy, dan Information System) dari Program Gizi Anak Sekolah

Demand: pengembangan buku pegangan gizi dan rencana ajar untuk para guru di setiap tingkatannya, serta pelatihan gizi untuk para guru agar dapat menyampaikan pendidikan atau promosi gizi pada siswa untuk menguatkan pengetahuan dan praktik gizi pada siswa terkait dengan konsumsi sayuran

Supply: penguatan kantin sehat sekolah dan pengembangan kebun gizi sekolah sebagai media edukasi gizi interaktif.

School Policy: advokasi kepada pemangku kebijakan sekolah, seperti kepala sekolah, dinas pendidikan, dinas kesehatan, ataupun badan pengawas makanan untuk mendukung terbentuknya lingkungan sekolah yang sehat dan bergizi.

Information system: pengembangan sistem informasi yang dapat digunakan sekolah untuk memonitor dan mengevaluasi program gizi di sekolah.

Information System

Dari Kerangka DESPIS tersebut maka salah satu yang hal yang dapat menunjang terciptanya sekolah sehat adalah edukasi konsumsi sayuran di SD sasaran. Target yang dicapai antara lain adalah sebagai berikut :

1. Teridentifikasi pemahaman dan pola konsumsi sayuran pada siswa sekolah dasar sasaran,
2. Tersosialisasinya bahan ajar terkait konsumsi sayuran pada siswa sekolah dasar
3. Tersosialisasinya pengetahuan tentang faktor resiko penyebab terjadinya kanker kolon
4. Terwujudnya motivasi siswa untuk mengkonsumsi sayuran

METODE PELAKSANAAN

1. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 1 Gamping, dan SDIT Jabal Nur Gamping, Sleman.

2. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa : *pretest* tentang pola konsumsi dan pengetahuan tentang kanker kolon, penyuluhan tentang perlunya konsumsi sayuran, pemberian bahan bacaan berupa buku “Ayo Makan Sayur”, kemudian *post test* pengukuran peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayuran pada siswa SD sasaran.

3. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini akan dilaksanakan di SD Negeri 1 Gamping, dan SDIT Jabal Nur Gamping, Sleman pada September 2022

4. Sarana dan Alat yang Digunakan

Sarana dan alat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Laptop, LCD, screen , Alat peraga pendidikan, Buku bacaan “Ayo Makan Sayuran”

5. Pihak-Pihak yang Terlibat

Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah siswa, guru kelas, dan kepala sekolah Sekolah Dasar sasaran.

6. Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah dengan melakukan *pre test*, pemberian materi ajar dalam bentuk audio-visual dan buku bacaan kemudian dilakukan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Target Kegiatan yang diharapkan dari kegiatan ini, adalah:

1. Teridentifikasi pemahaman dan pola konsumsi sayuran pada siswa sekolah dasar sasaran,
2. Tersosialisasinya bahan ajar terkait konsumsi sayuran pada siswa sekolah dasar
3. Tersosialisasinya pengetahuan tentang factor resiko penyebab terjadinya kanker kolon
4. Terwujudnya motivasi siswa untuk mengkonsumsi sayuran

B. Hasil Kegiatan

1. Jumlah peserta

Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SDN 1 Gamping sebanyak 42 siswa dan siswa kelas 4 SDIT Jabbal Nur Gamping, Sleman sebanyak 45 siswa.

2. Hasil Kuesioner Pengukuran Pengetahuan Siswa SD terhadap Konsumsi Sayuran sebagai berikut:

No	Pertanyaan / Pernyataan	% Betul/ mengetahui	
		Pre tset	Post test
1	Apakah kamu tahu manfaat makan sayur-sayuran?	90,7	100
2	Apakah manfaat makan sayur-sayuran?	83,5	99
3	Apakah kamu tahu manfaat makan buah-buahan?	93,8	100
4	Apakah manfaat makan buah-buahan?	82	98
5	Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat makanan	70	100
6	Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin	80	100
7	Makan sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mencegah kanker usus besar	70	100
8	Kanker usus adalah penyakit keturunan	60	98
9	Salah satu faktor penyebab timbulnya penyakit kanker usus adalah kurang serat makanan.	60	98
10	Cara pencegahan penyakit kanker usus adalah dengan banyak serat makanan	0	100

3. Hasil Kuesioner Pengukuran Sikap Siswa SD terhadap Konsumsi Sayuran sebagai berikut:

No	Pertanyaan / Pernyataan	Deskripsi Jawaban
1	Seberapa sering kamu makan sayuran?	4,5 %] tidak pernah 3,3 %] jarang 2,2 %] tiap hari
2	Apakah ada sayuran yang sangat kamu sukai?	4,5 %] tidak ada 71,1 %] ada 24,7 %] banyak
3	Sayuran yang paling saya sukai adalah	42,3 %] brokoli 41,2 %] bayam 5,2 %] wortel [3,1 %] kangkung [8,2 %] lainnya
4	Seberapa sering kamu makan buah-buahan	4,5 %] tidak pernah 3,3 %] jarang 2,2 %] tiap hari
5	Saya suka sayuran karena	0] warnanya 4,6 %] rasanya 95,4 %] manfaatnya

		0] tidak tahu
6	Saya suka buah-buahan karena	2,3 %] warnanya 6,9 %] rasanya 8,5 %] manfaatnya [2,3 %] tidak tahu
7	Apakah di rumah sering disiapkan sayur-sayuran?	2,3 %] tidak pernah 4,5 %] kadang-kadang 3,3 %] sering 9,9 %] setiap hari
8	Apakah di rumah sering disiapkan buah-buahan?	2,3 %] tidak pernah 3,3 %] kadang-kadang 4,5 %] sering [29,9 %] setiap hari

C. Pembahasan

Hasil Kuesioner Pengukuran Pengetahuan Siswa SD terhadap Konsumsi Sayuran menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik tentang manfaat sayuran dan buah-buahan (>90%). Namun demikian, pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayuran sebagai salah satu pencegahan kanker usus masih rendah (<50%). Demikian juga halnya pengetahuan tentang penyakit kanker usus. Pemahaman ini dapat ditingkatkan dengan pemberian penyuluhan menggunakan media audio visual, sehingga skornya meningkat ketika dilakukan post test (>90%).

Jika dihubungkan dengan hasil pengukuran sikap, masih ada siswa yang tidak menyukai sayuran atau buah-buahan (4,5%). Konsumsi sayuran dan buah-buahan juga masih menunjukkan belum menjadi kebiasaan sehari-hari semua siswa, ini ditunjukkan dari hasil kuesioner yang memilih jawaban “jarang” yaitu sebesar 33,3%. Hal ini masih perlu ditingkatkan mengingat pentingnya konsumsi sayur dan buah. Kesadaran orangtua siswa untuk menyediakan sayuran dan buah-buahan juga masih rendah, ditunjukkan oleh hasil kuesioner bahwa belum semua orangtua menyediakan sayuran dan buah-buahan setiap hari (<30%). Jenis – jenis sayur yang paling dikenal oleh siswa SD adalah brokoli, bayam dan wortel. Sedangkan sayuran yang paling banyak disukai adalah brokoli dan bayam. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum dibiasakan mengkonsumsi beraneka jenis sayuran.

Peningkatan kebiasaan konsumsi sayuran dan buah-buahan ini diperlukan kerjasama antara pihak sekolah dan keluarga. Upaya yang dapat dilakukan berupa penyuluhan kepada orang tua siswa, juga kepada siswa langsung.

KESIMPULAN

1. Pengetahuan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Gamping 1 dan SDIT Jabbal Nur, Gamping Sleman sudah baik.
2. Pengetahuan tentang kanker usus pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Gamping 1 dan SDIT Jabbal Nur, Gamping Sleman masih rendah
3. Pemahaman pentingnya konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dihubungkan dengan pencegahan kanker usus pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Gamping 1 dan SDIT Jabbal Nur, Gamping Sleman masih rendah
4. Pemberian penyuluhan dengan metode audio visual dan pemberian buku “Ayo Makan Sayur” dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan kanker

usus pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Gamping 1 dan SDIT Jabbal Nur, Gamping Sleman

SARAN

Diperlukan kerjasama antara pihak sekolah dan orangtua siswa untuk meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan pada siswa, diawali dengan kegiatan penyuluhan kepada orangtua siswa, dan dilakukan pemantauan peningkatan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Huang, J., Xu, M., Fang, Y., Lu, M., Pan, Z., Huang, W., Zhang, C. (2017). Association between phytosterol intake and colorectal cancer risk: A case-control study. *British Journal of Nutrition*, 117(6), 839-850. doi:10.1017/S0007114517000617
- [2] Kementerian Kesehatan R.I., Komite Penanggulangan Kanker Nasional, Panduan Penatalaksanaan Kanker Kolorektal,
- [3] Kunzmann AT, Coleman HG, Huang WY, Kitahara CM, Cantwell MM, Berndt SI. Di-etary fiber intake and risk of colorectal cancer and incident and recurrent adenoma in the Prostate, Lung, Colorectal, and Ovarian Cancer Screening Trial. *Am J Clin Nutr*. 2015;102, 881-90.
- [4] Masrul, 2018, Pengaruh Konsumsi Serat dengan Pengurangan Risiko Kanker Kolon Di Negara Barat: Studi Meta Analisis, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* | April 2018 - September 2018 | Vol. 12, No. 2, Hal. 97-101.
- [5] Masrul, Nindrea, R.D., Dietary Fibre Protective against Colorectal Cancer Patients in Asia: A Meta-Analysis, *Open Access Maced J Med Sci*. 2019 May 31; 7(10):1723-1727.
- [6] Rahayu, M. dan Roosmarinto, 2019. Kajian Aktivitas Antiinflamasi Yogurt Ubi Ungu pada Tikus Putih yang Diinduksi Kanker Kolon.
- [7] Singapore Cancer Registry Interim Annual Report, Trends in Cancer Incidence in Singapore, 2010 – 2014, National Registry of Diseases Office (dirilis 26 Mei 2015)
- [8] Zhong X, Fang YJ, Pan ZZ, Lu MS, Zheng MC, Chen YM, Zhang CX. Dietary fiber and fiber fraction intakes and colorectal cancer risk in Chinese adults. *Nutr Cancer*. 2014; 66: 351- 61. <https://www.researchgate.net/publication/261182497>