

Pendampingan Remaja dalam Upaya Menyukai Sayur dan Buah dengan Metode NLP (*Neuro Language Programming*)

Sukmawati^{1*}, Florentina Kusyanti², Afni Hasanudin³

^{1*} Universitas Respati Yogyakarta, sukmayogya1809@gmail.com /sukmayogya1809@respati.ac.id

² Universitas Respati Yogyakarta, florentinakusyanti@gmail.com

³ Universitas Respati Yogyakarta, 20150001@respati.ac.id

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Berdasarkan data Riskesdas 2018 diketahui bahwa penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun mempunyai kecenderungan kurang mengkonsumsi sayur dan buah sesuai standart pedoman gizi seimbang. Mengkonsumsi buah dan sayur sangat penting bagi remaja karena menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, bisa memberikan keuntungan bagi kesehatan remaja pada masa mendatang seperti mengontrol berat badan atau kegemukan, serta mencegah resiko dari berbagai penyakit. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk merubah pola pikir remaja untuk menyukai sayur dan buah dengan metode NLP (*Neuro Language Programming*). Pendampingan remaja ini dilakukan di MAN 2 Sleman yang diikuti sebanyak 86 siswa. Hasil sebelum pendampingan diketahui siswa yang tidak suka sayur sebanyak 76, 74%, dan jarang makan sayur sebanyak 53, 49%, sedangkan siswa yang tidak suka buah sebanyak 93, 02% dan jarang makan buah sebanyak 56, 98%. Setelah itu, siswa diberikan pendampingan untuk menyukai sayur dan buah dengan metode NLP. Hasil pendampingan didapatkan siswa yang menjadi suka sayur sebanyak 90, 70%, makan sayur dua kali atau lebih dalam sehari sebanyak 94,19% sedangkan siswa yang menjadi suka buah sebanyak 95, 35% dan makan buah dua kali atau lebih dalam sehari sebanyak 96,51%. NLP sangat membantu siswa dalam mengubah pola pikir siswa untuk menyukai sayur dan buah.

Kata kunci: Pendampingan remaja; sayur dan buah; NLP.

ABSTRACT

Based on the 2018 Riskesdas data, it is known that the Indonesian population aged ≥ 10 years has a tendency to consume less vegetables and fruit according to standard balanced nutrition guidelines. Consuming fruits and vegetables is very important for teenagers because it supports growth and development. In addition, it can provide benefits for the health of adolescents in the future, such as controlling weight or obesity, and preventing the risk of various diseases. This community service aims to change the mindset of teenagers to like vegetables and fruit using the NLP (*Neuro Language Programming*) method. This youth assistance was carried out at MAN 2 Sleman which was attended by 86 students. The results before mentoring showed that students who did not like vegetables were 76.74%, and rarely ate vegetables were 53.49%, while students who did not like fruit were 93.02% and rarely ate fruit as much as 56.98%. After that, students are given assistance to like vegetables and fruit with the NLP method. The results of the mentoring showed that 88.37% of students liked vegetables, 95.35% ate vegetables twice or more a day while 96.96% of students liked fruit and ate fruit twice or more a day. 96.51%. NLP really helps students in changing the mindset of students to like vegetables and fruit.

Keywords: Youth assistance; fruit and vegetables; NLP

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas 2018 diketahui bahwa penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun mempunyai kecenderungan kurang mengkonsumsi sayur dan buah sesuai standart pedoman gizi seimbang.[1] Mengkonsumsi buah dan sayur sangat penting bagi remaja karena menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, bisa memberikan keuntungan bagi kesehatan remaja pada masa mendatang seperti mengontrol berat badan atau kegemukan, serta mencegah resiko dari berbagai penyakit. [2]

Anemia dan obesitas pada remaja sering terjadi pada remaja dari anemia ringan sampai anemia berat. Hal itu dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain kurangnya konsumsi sayuran dan buah dikarenakan lebih banyak konsumsi makanan instant, junkfood maupun makanan awetan sehingga makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi karena makanan instant, junkfood merupakan makanan yang sudah disimpan atau diawetkan.[3]

NLP (*Neuro Linguistic Programming*) adalah Teknik atau pendekatan untuk merubah pola pikir atau sebuah pendekatan komunikasi, pengembangan pribadi, dan psikoterapi yang diciptakan pada tahun 1970 oleh Richard Bandler dan John Grinder. NLP dapat mengobati masalah fobia, depresi, gangguan kebiasaan, penyakit psikosomatik, miopi, alergi, flu dan gangguan belajar. [4]. NLP adalah tentang bagaimana menyusun dan mengatur pikiran serta bahasa untuk mencapai hasil yang kita inginkan untuk memprogram ulang mindset dan kehidupan, memprogram ulang mindset, cita-cita, tujuan hidup, dan memastikan menjadi pribadi yang 100% kita inginkan dengan melakukan *selfmotivation* atau motivasi secara mandiri.[5] Interaksi klasik dalam NLP dapat dipahami dalam beberapa tahap utama termasuk membangun hubungan, mengumpulkan informasi tentang keadaan masalah mental dan tujuan yang diinginkan, dengan menggunakan alat dan teknik khusus untuk melakukan intervensi, dan mengintegrasikan perubahan yang diusulkan dalam kehidupan klien. Seluruh proses dipandu oleh respon non-verbal klien. Yang pertama adalah tindakan membangun dan mempertahankan hubungan antara praktisi dan klien yang dicapai melalui *pacing-leading* perilaku verbal (misalnya predikat sensorik dan kata kunci) dan perilaku non-verbal (misalnya *matching-mirroring* perilaku non-verbal, atau menanggapi gerakan mata) dari klien. [6]

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian ingin pendampingan pada remaja untuk mengubah pola pikir remaja sebagai upaya untuk menyukai sayur dan buah dengan metode NLP yang harapannya mampu memberikan dampak positif bagi remaja dan membantu dalam semangat belajar untuk mencapai hasil yang maksimal dan kesehatan yang baik.

2. PERMASALAHAN MITRA

Sekolah MAN 2 Sleman belum diberikan materi tentang manfaat NLP rutin, serta konsumsi sayuran dan buah untuk meningkatkan imunitas dan menjaga stamina tubuh remaja. Kegiatan Bimbingan dan konseling kesehatan tidak rutin dilakukan, sedangkan jika ada siswi yang mengalami keluhan dilakukan secara individual. Kegiatan yang dilaksanakan belum maksimal, bimbingan konseling yang dilakukan secara umum, belum pernah dilakukan. Kegiatan seperti penyuluhan untuk remaja baik putera maupun puteri dalam upaya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat konsumsi buah dan sayuran hijau juga belum pernah dilakukan, sehingga mendorong pengabdian masyarakat ini untuk melakukan penyuluhan serta memberikan konseling untuk mengatasi bila ada masalah kesehatan yang berhubungan manfaat makan sayur dan buah serta pendampingan dengan metode NLP untuk merubah pola pikir remaja untuk menyukai sayur dan buah, dengan harapan akan membantu dalam semangat dalam belajar untuk mencapai hasil yang maksimal dan kesehatan yang baik kepada remaja di MAN 2 Maguwoharjo Depok, Kab. Sleman.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bekerja sama dengan guru BK, hal ini diupayakan agar tercapainya keberhasilan pelaksanaan kegiatan dengan optimal.

3. METODE PELAKSANAAN

a. Pengumpulan data dan informasi

Sebelum melaksanakan program pengabdian ini, melakukan observasi ke MAN 2 Maguwoharjo sebagai tempat untuk pengabdian. Setelah itu, menghimpun fakta dan

informasi mengenai masalah yang terdapat di MAN 2 Maguwoharjo terkait kesehatan remaja. Kemudian meminta ijin kepada kepala sekolah untuk mengadakan kegiatan dan menjalin kerjasama dengan guru BK.

b. Teknis pelaksanaan penyuluhan

Tim pengabdian dibagi menjadi penyuluh dan pendamping. Setelah itu, sebagai sarana penunjang agar proses pengabdian berlangsung lebih intensif, efektif serta efisien, pengabdian membuat modul atau materi sesuai dengan sasaran.

Waktu dan Tempat

- 1) Tempat Pendampingan dan penyuluhan: di MAN 2 Maguwoharjo Depok Kab. Sleman
- 2) Pelaksanaan: bulan September - November 2022
- 3) Peserta siswa-siswi kelas X-XII MAN 2 Sleman

Sasaran yang dituju dalam pelaksanaan kegiatan adalah remaja. Mengingat kebiasaan menjaga kesehatan sebatas pengetahuan dan belum menjadikan suatu budaya atau kebiasaan yang dilakukan oleh remaja maka perlu dilakukan upaya secara bersama – sama. Oleh karena itu pendampingan dan penyuluhan dengan baik dan benar harus dikembangkan berkala secara rutin dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan.

c. Kontribusi Partisipasi Mitra

Partisipasi mitra dalam hal ini :

- 1) Kepala Sekolah memberikan ijin serta bertanggungjawab terhadap pelaksanaan kegiatan dan memberikan sambutan saat pelaksanaan kegiatan
- 2) Guru BK, Pendamping UKS, Guru Wali kelas, TU memberikan pengarahan dan membantu pelaksanaan kegiatan.
- 3) Siswi -siswa kelas X-XII sebagai peserta kegiatan

d. Metode Yang Digunakan

- 1) Pretest untuk mengetahui konsumsi siswa-siswi tentang sayur dan buah selama ini
- 2) Penyampaian materi tentang manfaat sayur dan buah, dimana seorang remaja sangat membutuhkan sayur dan buah agar tubuh tetap stamina, karena sayur dan buah banyak mengandung banyak vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, maka sebaiknya remaja setiap hari harus makan buah dan sayur sebagai kelengkapan pada makanan seimbang.
- 3) Pendampingan dengan metode NLP
Pendampingan remaja untuk merubah pola pikir untuk menyukai sayur dan buah dengan metode NLP dengan submodality.
- 4) Presensi dan Evaluasi kegiatan
- 5) Posttest menggunakan *google form* untuk mengetahui hasil setelah pendampingan

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sebelum Pendampingan

Variabel	Sayur		Buah	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Menyukai	20	23,26	6	6,98
Tidak menyukai	66	76,74	80	93,02
Total	86	100	86	100

Konsumsi / hari	Sayur		Buah	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
≥ 2 kali	40	46,51	37	43,02
Jarang	46	53,49	49	56,98
Total	86	100	86	100

Tabel 2. Sesudah Pendampingan

Variabel	Sayur		Buah	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Menyukai	78	90,70	82	95,35
Tidak menyukai	8	9,30	4	4,65
Total	86	100	86	100

Konsumsi / hari	Sayur		Buah	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
≥ 2 kali	81	94,19	83	96,51
Jarang	5	5,81	3	3,49
Total	86	100	86	100

Hasil sebelum pendampingan diketahui siswa yang tidak suka sayur sebanyak 76, 74%, dan jarang makan sayur sebanyak 53, 49%, sedangkan siswa yang tidak suka buah sebanyak 93, 02% dan jarang makan buah sebanyak 56, 98%. Setelah itu, siswa diberikan pendampingan untuk menyukai sayur dan buah dengan metode NLP. Hasil sesudah pendampingan didapatkan siswa yang menjadi suka sayur sebanyak 90, 70%, makan sayur dua kali atau lebih dalam sehari sebanyak 94,19% sedangkan siswa yang menjadi suka buah sebanyak 95, 35% dan makan buah dua kali atau lebih dalam sehari sebanyak 96,51%

5. KESIMPULAN

Kegiatan pendampingan ini diikuti antusias oleh semua siswa baik putra maupun putri. NLP bisa diterapkan di rumah untuk membangun motivasi dan sangat membantu siswa dalam mengubah pola pikir siswa untuk menyukai sayur dan buah, dan ini berdampak positif bagi siswa karena dengan menyukai sayur dan buah remaja menjadi lebih sehat, penyakit-penyakit bisa dihindarkan dan membantu dalam semangat belajar untuk mencapai hasil yang maksimal dan kesehatan yang baik.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada:

- Rektor Universitas Respati Yogyakarta

- b. PPPM Universitas Respati Yogyakarta
- c. Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan UNRIYO
- d. Kepala Sekolah MAN 2 Sleman
- e. Siswa-siswi kelas X-XII MAN 2 Sleman

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Stuard Aldo Woisiri, Gelora Mangalik, Kristiawan Prasetyo Agung Nugroho. *Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura*, : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol 11 No 03 (2022) <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/1423>
- (2) Mariatul Qibtiyah, Catur Rosidati, Mukhlidah Hanun Siregar. *Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja*. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. Vol 2, No 2 (2021) <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/view/12760>
- (3) M Nur Huda. 2018. *Bahaya Tren Makanan Junk Food di Kalangan Remaja yang Kian Menjamur* Artikel ini telah tayang di *Tribun Jateng.com* dengan judul *Bahaya Tren Makanan Junk Food di Kalangan Remaja yang Kian Menjamur*, *Tribun Jateng*. <https://jateng.tribunnews.com/2018/12/06/bahaya-tren-makanan-junk-food-di-kalangan-remaja-yang-kian-menjamur>
- (4) Dilts, 2017, *Modeling with NLP*, Meta Publications, 1998; *Reprinted by Dilts Strategy Group*, Scotts Valley, CA
- (5) Patisina. 2018. *Modul Certified Master Practitioner NLP by NFNLP-Florida*. Yogyakarta: Rumah Belajar NLP: The Indonesian of Transpersonal Psychology
- (6) Dimmick, 2017, *Successful Communication Through NLP: A Trainer's Guide*, Routledge; 1st edition.