



## Efektivitas *Veggie-Fruit Dart Game* Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG

Syiva Nurul Faridah<sup>1\*</sup>, Laras Sitoayu<sup>1</sup>, Rachmanida Nuzrina<sup>1</sup>

Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

\*Alamat Korespondensi : syivanfaridah@gmail.com, Telp. 085314129115

Diterima: Maret 2019

Direview: Maret 2019

Dimuat: Juni 2019

### Abstrak

Konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah masih kurang dari yang dianjurkan. Rendahnya konsumsi sayur dan buah tersebut dapat diakibatkan oleh pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap konsumsi sayur dan buah siswa/i kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2018 – Januari 2019 dengan sampel sebanyak 71 siswa, 35 siswa pada kelompok perlakuan dan 36 siswa pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan *Independent Sample T-test*. Hasil pada kelompok perlakuan didapatkan adanya pengaruh media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap konsumsi sayur dan buah ( $p \leq 0,05$ ). Pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada pengaruh yang signifikan media poster terhadap konsumsi sayur dan buah ( $p \geq 0,05$ ). Terdapat perbedaan yang signifikan pada konsumsi sayur dan buah ( $p \leq 0,05$ ) antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Media *Veggie-Fruit Dart Game* efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada siswa.

**Kata kunci :** Konsumsi, *Veggie-Fruit Dart Game*, Poster

### Abstract

*Vegetable and fruit consumption among school-age children is still less than the recommendation. Lack of knowledge about the importance of vegetable and fruit consumption might cause this low consumption of vegetables and fruits in school-age children. This study aimed to find the effect of Veggie-Fruit Dart Game on vegetable and fruit consumption in fifth-grade students of SDN Duri Kepa 05 PG West Jakarta. This research was a Quasi-Experimental with Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design. The study was conducted in November 2018 – January 2019 with a sample of 71 students, 35 students in the treatment group and 36 students in the control group. The data analysis was using Wilcoxon and Independent Sample T-test. The results in the treatment group showed that there was an influence of Veggie-Fruit Dart Game media on the vegetable and fruit consumption ( $p \leq 0.05$ ). In the control group, there was no significant effect of poster media on the vegetable and fruit consumption ( $p \geq 0.05$ ). There were significant differences in the vegetable and fruit consumption ( $p \leq 0.05$ ) between the treatment and the control group. This study concluded that Veggie-Fruit Dart Game effectively improves the vegetable and fruit consumption among students.*

**Keywords:** Consumption, *Veggie-Fruit Dart Game*, Poster

## PENDAHULUAN

Anak sekolah rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk menopang pertumbuhan dan perkembangannya. Anak usia sekolah banyak menghabiskan waktu bermain di luar, tawaran makanan jajanan, aktivitas fisik yang tinggi menyebabkan anak sekolah lebih berisiko terpapar sumber penyakit infeksi [1].

Makanan dengan zat gizi seimbang pada anak sekolah perlu mendapatkan perhatian karena anak sekolah masih dalam masa pertumbuhan. Tak jarang anak usia sekolah mengalami masalah gizi karena ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dengan zat gizi yang digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Bertambahnya berbagai ukuran tubuh erat kaitannya dengan pengaruh gizi, asupan gizi yang tepat dalam jumlah maupun jenisnya dapat memengaruhi proses tumbuh kembang anak. Zat gizi yang dapat menunjang proses tumbuh kembang anak diantaranya adalah vitamin dan mineral, sumber vitamin dan mineral dalam bahan makanan banyak terdapat pada sayuran serta buah-buahan.

Pentingnya konsumsi sayur dan buah juga merupakan salah satu Pesan Gizi Seimbang, konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia masih sangat kurang dimana pada anak usia lebih dari 10 tahun 63,3% tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan padahal sayur dan buah memiliki banyak manfaat bagi tubuh [1]. Berdasarkan hasil Risesdas 2018 didapatkan hasil proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur  $\geq 5$  tahun di Indonesia yaitu sebesar 95,5% [2].

Berdasarkan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) Kemenkes 2014 didapatkan rata-rata konsumsi sayur dan buah pada anak usia 5-12 tahun adalah 81,9 g per hari, anjuran jumlah porsi sayuran dan buah bagi anak usia 10-

12 tahun adalah sebanyak 3 porsi (1 porsi = 100g) untuk sayur dan 4 porsi (1 porsi, contoh 1 buah pisang ambon = 50g) untuk buah [1].

Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Oleh karena itu, perlu dilakukannya edukasi gizi pada anak usia sekolah.

Pengetahuan anak sekolah mengenai sayur dan buah masih beragam, menurut penelitian Susantya dan Hassan dapat diketahui bahwa pengetahuan responden mengenai sayur dan buah cukup baik yaitu responden yang mendapatkan nilai lebih besar dari rata-rata sebanyak 55,4% [3]. Berdasarkan penelitian Putri, Susmini dan Hadi diketahui sebagian besar pengetahuan anak di Yayasan Eleos mengenai sayur berada dalam kategori kurang ( $\geq 81,6\%$ ) [4].

Pada penelitian ini, dilakukan edukasi gizi pada anak sekolah dasar dengan menggunakan media permainan *dart game* dan telah di modifikasi menjadi *Veggie-Fruit Dart Game*. Pendidikan gizi dengan simulasi permainan akan lebih menarik jika menggunakan media yang belum banyak diketahui oleh responden.

Penggunaan media sebagai alat penunjang edukasi gizi mengenai sayur dan buah telah banyak diteliti serta ditemukan hasil yang beragam. Pada penelitian Azadi-rachta dan Sumarmi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada praktik ( $p=0,0001$ ) antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi mengenai sayur dan buah menggunakan media buku saku anak sekolah [5].

Pada penelitian Aprilia (2018) juga didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian media *motion graphic* terhadap konsumsi buah dan sayur anak sekolah ( $p=0,0001$ ) [6]. Selanjutnya pada penelitian Saputra didapatkan hasil ada per-

bedaan perubahan konsumsi buah ( $p=0,004$ ) dan konsumsi sayur ( $p=0,043$ ) antara kelompok media video dan kelompok media leaflet [7].

Pada penelitian Bestari dan Pramono didapatkan hasil tidak ada perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur anak sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar ( $p \geq 0,05$ ) [8]. Sejalan dengan penelitian Destiyani diketahui bahwa *finger puppets* sebagai media edukasi gizi tidak memiliki pengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur anak [9].

Peneliti memilih anak sekolah dasar sebagai subjek penelitian karena anak usia sekolah mengalami masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita sehingga perlu diperhatikan asupan makanan yang bergizi seperti sayur dan buah untuk menunjang kebutuhan yang meningkat pada usia tersebut. Berdasarkan hasil uji pendahuluan yang dilakukan pada 36 siswa yang dipilih secara acak di kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat didapatkan bahwa sebagian besar siswa tidak mengonsumsi sayur (66,7%) dan buah (83,3%) setiap hari. Berdasarkan latar belakang dan masalah yang telah diuraikan maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa/i kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat.

## METODE PENELITIAN

### *Desain Penelitian*

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan penelitian menggunakan *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Goup Design*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok, kelompok perlakuan yaitu kelompok yang mendapatkan edukasi gizi dengan menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* serta kelompok kontrol yaitu kelompok yang mendapatkan edukasi gizi dengan media poster.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2018–Januari 2019 di SDN Duri Kepa 05 PG Kecamatan Kebon Jeruk Kota Jakarta Barat. Penelitian ini juga telah memperoleh penerimaan kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dengan nomor 0035-19.580/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/I/2019.

### *Sumber Data*

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perubahan konsumsi sayur dan buah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi, perubahan konsumsi diukur oleh peneliti dan beberapa enumerator menggunakan metode *Food recall 1x24 hours* selama 30 menit untuk masing-masing responden dilakukan pada 4 hari terpisah. Pengukuran tersebut dilakukan 2 kali sebelum intervensi (*pre-test*) yang kemudian hasilnya dirata-ratakan dan 2 kali dilakukan setelah intervensi (*post-test*) yang juga hasilnya dirata-ratakan.

Intervensi pada kelompok perlakuan yaitu edukasi gizi dengan metode simulasi permainan menggunakan media permainan *Veggie-Fruit Dart Game* yang dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh enumerator, pada kelompok kontrol edukasi gizi menggunakan media poster yang dilakukan oleh enumerator. Intervensi pada kedua kelompok dilakukan satu kali dalam 1 hari yang bersamaan selama 90 menit namun dipisahkan pada ruangan yang berbeda, materi edukasi gizi yang diberikan meliputi jumlah porsi sayur dan buah yang harus dikonsumsi dalam sehari, macam sayuran, zat gizi, manfaat, vitamin pada sayur dan buah, akibat kurang konsumsi sayur dan buah, serta pernyataan yang tepat mengenai sayur dan buah.

### *Sasaran Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas V di SDN Duri Kepa 05 PG Kecamatan Kebon Jeruk Kota Jakarta Barat yang berjumlah sebanyak 83 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total *sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 71 siswa yang terdiri dari tiga kelas yaitu 5A, 5B, dan 5C.

Peneliti membagi menjadi dua kelompok secara terstruktur dimana siswa pada kelompok perlakuan yang berjumlah 35 orang terdiri dari siswa kelas 5A sebanyak 23 orang dan sebagian dari siswa kelas 5C sebanyak 12 orang, sedangkan siswa pada kelompok kontrol berjumlah 36 orang yang terdiri dari siswa kelas 5B sebanyak 25 orang dan sebagian lain siswa kelas 5C sebanyak 11 orang. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu siswa kelas V berstatus aktif di SDN Duri Kepa 05 PG, siswa yang bersedia menjadi responden dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai serta sehat jasmani dan rohani.

#### ***Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data***

Terdapat dua jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Sebelum mengumpulkan data primer, peneliti telah memberikan naskah penjelasan penelitian dan form *informed consent* kepada orang tua atau wali responden yang harus ditanda tangani oleh orangtua atau wali tersebut sebagai tanda persetujuan terlibatnya responden dalam penelitian.

Data primer yang dikumpulkan adalah data karakteristik responden dan data konsumsi sayur dan buah. Data karakteristik responden dikumpulkan melalui wawancara langsung oleh peneliti dan beberapa enumerator kepada responden menggunakan instrumen form karakteristik responden.

Data konsumsi sayur dan buah yang dikumpulkan melalui wawancara lang-

sung oleh peneliti dan beberapa enumerator kepada responden menggunakan instrumen form *Food Recall 1x24 hours*. Data sekunder yang dikumpulkan berupa data profil SDN Duri Kepa 05 PG yang diperoleh dari arsip sekolah.

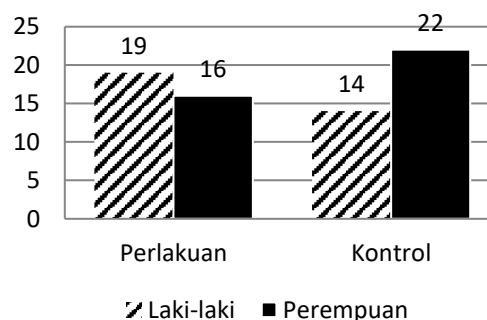
#### ***Teknik Analisis Data***

Analisis yang digunakan untuk melihat perbedaan konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kedua kelompok menggunakan uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal. Kemudian untuk melihat perbedaan konsumsi setelah intervensi pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol menggunakan uji statistik *Independent Sample T-Test* karena data berdistribusi normal, semua uji tersebut digunakan dengan tingkat kepercayaan 95%.

### **HASIL PENELITIAN**

#### ***Karakteristik Responden***

Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berjenis kelamin laki-laki sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.



**Gambar 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin**

**Konsumsi Sayur dan Buah Responden****Tabel 1. Konsumsi Sayur dan Buah Responden**

Indikator	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Mean	55,80	98,78	49,65	57,50
Median	50,00	100,00	45,00	58,75
Standar Deviasi	41,24	34,99	37,44	23,37
Standar Error	6,97	5,91	6,24	3,89
Minimum	0,00	37,50	0,00	12,50
Maksimum	167,50	175,00	172,50	102,50

**Tabel 2. Hasil Uji Beda Konsumsi Sayur dan Buah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Nilai Median Konsumsi		Nilai P
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
Perlakuan	50±6,97	100±5,91	0,0001
Kontrol	45±6,24	58,75±3,89	0,074

**Tabel 3. Hasil Uji Beda Konsumsi Sayur dan Buah Setelah Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Rata-rata Konsumsi	Nilai P
Kelompok Perlakuan	98,78±34,99	0,0001*
Kelompok Kontrol	57,50±23,37	

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata dan nilai median konsumsi sayur dan buah responden pada kedua kelompok sebelum intervensi (*pre-test*) masih belum sesuai dengan yang dianjurkan. Setelah intervensi (*post-test*) pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan rata-rata, nilai median, nilai minimum dan maksimum konsumsi sayur dan buah mahasiswa.

Kelompok kontrol setelah intervensi juga mengalami peningkatan rata-rata, nilai median, dan nilai minimum konsumsi sayur dan buah siswa-siswa. Nilai maksimum konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol mengalami penurunan.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan nilai median konsumsi sayur dan buah dengan selisih antara sebelum

dan setelah intervensi sebesar 50g. Kemudian berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan konsumsi sayur dan buah sebelum dengan setelah diberikan intervensi berupa media *Veggie-Fruit Dart Game* pada kelompok perlakuan.

Perbedaan nilai median konsumsi sayur dan buah antara sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol sebesar 13,75g. Namun, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan konsumsi sayur dan buah antara sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol.

Tabel 3 menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah antara kelompok

perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi didapatkan hasil kelompok perlakuan memiliki rata-rata konsumsi yang lebih tinggi dengan selisih sebesar 41,28g. Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* didapatkan nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata konsumsi sayur dan buah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi.

## PEMBAHASAN

### *Konsumsi Sayur dan Buah Responden Sebelum dan Setelah Intervensi*

Konsumsi sayur dan buah dapat diartikan sebagai perilaku atau tindakan mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari (gram) [10]. Anjuran konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah sebanyak 300-400g per orang per hari, sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur [1].

Pada penelitian ini didapatkan rata-rata dan nilai median konsumsi sayur dan buah responden sebelum intervensi masih rendah, berdasarkan hasil *recall 2x24 hours* diketahui asupan makanan responden kedua kelompok sebelum intervensi dimana responden mengonsumsi sedikit sayur dan buah, responden banyak mengonsumsi makanan jajanan baik saat di sekolah maupun di rumah seperti cilok, cimol, cilor, cilung, dan aneka *snack* kemasan serta makanan olahan dan makanan instan seperti sosis, nugget, dan mi instan. Konsumsi sayur dan buah pada responden berasal dari makanan yang tersedia di rumah, minat responden untuk membeli makanan jajanan yang mengandung sayur dan buah masih kurang.

Setelah pemberian intervensi pada kedua kelompok dilakukan kembali pengukuran *Food Recall 1 x 24 hours*, rata-rata konsumsi sayur dan buah pada kedua kelompok setelah intervensi mengalami peningkatan. Peningkatan konsumsi sayur dan buah responden tersebut disebabkan karena responden pada kelompok per-

lakukan mulai mengonsumsi jajanan seperti buah potong ketika sedang berada di sekolah dan mengonsumsi sayur yang tersedia di rumah meskipun jumlahnya masih sedikit dan masih kurang dari anjuran.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden lebih sering mengonsumsi sayuran seperti wortel, bayam, sawi, dan kangkung. Sementara itu, responden lebih sering mengonsumsi buah seperti pisang, pepaya, melon, dan jeruk.

Dari hasil uji statistik pada kelompok perlakuan diketahui terdapat perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik pada kelompok kontrol diketahui tidak terdapat perbedaan rata-rata konsumsi sayur dan buah sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa media poster, peningkatan konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol tidak signifikan secara statistik.

Salah satu faktor yang memengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah adalah pengetahuan gizi terutama pengetahuan sayur dan buah, pengetahuan merupakan pedoman dalam perubahan perilaku seseorang. Perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari pengetahuan [11].

Peningkatan konsumsi sayur dan buah pada responden dapat disebabkan oleh edukasi gizi yang diberikan. Media atau alat peraga yang digunakan dalam edukasi gizi juga dapat memengaruhi pemahaman responden terhadap informasi yang disampaikan, media yang dipilih harus efektif dan efisien sehingga pengetahuan responden lebih baik dan mengaplikasikan informasi tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan konsumsi sayur dan buah yang signifikan pada kelompok perlakuan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugaha didapatkan bahwa konsumsi buah ( $p=0,002$ ) dan sayur ( $p=0,001$ ) meningkat secara statistik sete-

lah diberikan intervensi berupa media audiovisual mengenai sayur dan buah pada remaja SMPN 4 Setu Bekasi [12]. Penelitian sejenis lainnya yang dilakukan oleh Azadirachta dan Sumarmi diketahui bahwa adanya perbedaan signifikan praktik konsumsi sayur dan buah antara sebelum dan setelah diberi media buku saku pada SDN Kandang Tepus II ( $p=0,0001$ ) [5].

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Saputra diketahui juga adanya perbedaan signifikan konsumsi buah ( $p=0,0001$ ) dan konsumsi sayur ( $p=0,0001$ ) sebelum dan setelah edukasi baik pada kelompok media video maupun kelompok media leaflet pada siswa SMP Al-Chasanah [7]. Kemudian pada penelitian Anggraeni, Gunawan, dan Hanim didapatkan adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan media animasi dan ceramah terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur ( $p=0,046$ ) pada anak sekolah dasar di Kota Kediri [13].

#### ***Perbedaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Kedua Kelompok Setelah Intervensi***

Konsumsi sayur dan buah pada responden juga mengalami kenaikan setelah diberikan intervensi. Konsumsi sayur dan buah setelah intervensi pada kelompok perlakuan memiliki rata-rata konsumsi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dengan selisih sebesar 41,28g.

Pemberian intervensi menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* lebih efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan media poster. Media *Veggie-Fruit Dart Game* yang menggunakan metode simulasi permainan akan lebih membekas dalam ingatan responden karena responden berpartisipasi langsung dalam proses edukasi gizi dan simulasi permainan akan menimbulkan kesan yang mendalam bagi responden.

Kemudian responden menerapkan informasi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari dan responden mengonsumsi sayur dan buah lebih banyak dibanding-

kan dengan sebelum mendapat intervensi meskipun konsumsi sayur dan buah masih kurang dari yang dianjurkan. Pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi gizi menggunakan media poster juga mendapatkan informasi mengenai sayur dan buah namun kenaikan konsumsinya lebih kecil dibandingkan dengan konsumsi sayur dan buah pada kelompok perlakuan, hal ini disebabkan oleh media poster memiliki keterbatasan diantaranya adanya kemungkinan perbedaan penafsiran isi dari poster serta kualitas gambar juga berpengaruh agar poster memiliki pengaruh yang besar [11].

Perubahan perilaku sebagai tujuan akhir edukasi gizi dapat dicapai melalui proses belajar. Ketepatan dan kesesuaian stimulus yang diberikan melalui penggunaan metode dan media edukasi dapat memengaruhi efektivitas dan efisiensi proses belajar dan mengajar.

Stimulus yang diberikan kepada responden berupa pesan atau informasi yang disampaikan melalui media *Veggie-Fruit Dart Game* dan poster. Stimulus tersebut diterima oleh responden yang kemudian akan menimbulkan respon tertutup yang berupa pengetahuan mengenai sayur dan buah serta respon terbuka yang berupa praktik atau tindakan dalam konsumsi sayur dan buah.

Stimulus yang diberikan kepada responden melalui media *Veggie-Fruit Dart Game* lebih menarik dibandingkan dengan media poster. Adanya permainan dan kartu-kartu yang berisi informasi atau pertanyaan mengenai sayur dan buah, kemudian menimbulkan respon berupa responden lebih antusias dalam mengikuti, mendengarkan atau melihat informasi pada media tersebut yang menghasilkan pemahaman responden mengenai sayur dan buah lebih baik dibandingkan dengan media poster.

Pada media *Veggie-Fruit Dart Game* juga terdapat *reward* atau hadiah yang merupakan *reinforcing stimuli*. *Reinforcing stimuli* berfungsi untuk memper-



kuat respon sehingga pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah setelah intervensi menjadi lebih baik pada kelompok perlakuan [11].

### **Pengaruh Pemberian Media *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Siswa-Siswi**

Simulasi permainan menggunakan media *Veggie-Fruit Dart Game* efektif dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi kelas V SDN Duri Kepa 05 PG Jakarta Barat. Pada simulasi permainan *Veggie-Fruit Dart Game* siswa-siswi menggunakan beberapa pancaindra mereka, setidaknya siswa-siswi menggunakan mata mereka untuk melihat *dart board* dan melihat materi atau pertanyaan yang terdapat pada kartu, telinga mereka juga digunakan ketika mendengarkan anggota kelompok lain membacakan materi atau pertanyaan dari kartu, dan juga indra peraba mereka ketika melemparkan panah ke *dart board*.

Responden juga dilatih untuk diskusi dan bekerjasama dalam kelompok ketika menjawab pertanyaan yang terdapat pada kartu. Selain itu, media *Veggie-Fruit Dart Game* dapat memberikan semangat pada responden untuk belajar secara mandiri [14].

Media *Veggie-Fruit Dart Game* memiliki beberapa fungsi diantaranya adalah adanya interaksi langsung antara responden dengan lingkungannya, menghasilkan keseragaman pengamatan, membangkitkan minat, serta membangkitkan motivasi dan merangsang responden untuk lebih memahami materi edukasi yang diberikan [11]. Simulasi permainan dengan menggunakan media *dart board* tidak akan langsung meningkatkan pengetahuan siswa dikelas, tetapi metode simulasi permainan dengan menggunakan media *dart board* menimbulkan rasa ketertarikan siswa terhadap proses pelajaran atau pengemasan materi yang tidak biasa dan berbeda sehingga secara tidak langsung akan menyita perhatian atau memunculkan

rasa penasaran siswa untuk memperhatikan [15].

Media *Veggie-Fruit Dart Game* yang mampu menarik perhatian responden dapat membuat perasaan nyaman bagi siswa untuk mengikuti kegiatan yang berlangsung dalam proses edukasi yang diberikan, serta mempermudah materi yang disampaikan karena dikemas dalam bentuk metode simulasi permainan dengan aktivitas fisik yang menyenangkan [16]. Selain itu, media *dart game* sebagai media edukasi teruji valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan pemahaman responden [17,18].

Media *dart game* mampu meningkatkan motivasi responden dalam memahami materi yang diberikan [19,20]. Adanya partisipasi dan diskusi antar responden yang kemudian melalui permainan ini membuat responden memiliki perasaan terbuka untuk menerima informasi atau suatu hal positif yang baru sehingga media edukasi efektif meningkatkan pengetahuan yang berdampak pada konsumsi sayur dan buah siswa-siswi menjadi lebih baik [21].

### **SIMPULAN**

Media *Veggie-Fruit Dart Game* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah responden kelompok perlakuan, media poster tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi kelompok kontrol. Media *Veggie-Fruit Dart Game* lebih efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah siswa-siswi dibandingkan media poster.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kami sampaikan kepada para responden dan Universitas Esa Unggul yang telah mendukung penelitian ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat



- Jenderal Bina Gizi dan KIA; 2014 (Diunduh 8 Juli 2018). Available from <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf>.
2. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018 (Diunduh 16 Februari 2019). Available from <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf>
  3. Susantya CD, Hassan A. Gambaran Tentang Pengetahuan, Sikap, dan Praktik dalam Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Kelas 4 di SDN 04 Ciangsana Kabupaten Bogor Tahun 2012. Tidak Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Indonesia; 2012.
  4. Putri RM, Susmini, Hadi HS. Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *J Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya*. 2017; 5 (1): 74-80.
  5. Azadirachta FL, Sumarmi S. Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 2017; 12 (2): 107-115.
  6. Aprilia N. Pengaruh Pemberian Media Motion Graphic terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur antara Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kapuk Cengkareng Indah Jakarta Barat. Tidak Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Esa Unggul; 2018.
  7. Saputra MD. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video dan Leaflet terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Al Chasanah Tahun 2016. Tidak dipublikasikan. Jakarta: Universitas Esa Unggul; 2016.
  8. Bestari GS, Pramono A. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Saku Cerita Bergambar terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Anak di PAUD Cemara Semarang. *J of Nutrition College*. 2014; 3(4): 918-924.
  9. Destiyani C. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Finger Puppets terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Kelompok A di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pontianak Barat. *J Edukasi Pendidikan Anak Usia Dini*. 2016; 4 (2): 1-8.
  10. Farisa S. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. Tidak Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Indonesia; 2012.
  11. Kholid A. Promosi Kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers; 2014.
  12. Nugaha AW. Pengaruh Media Audio-visual Mengenai Sayuran dan Buah terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Sayuran dan Buah pada Remaja di SMPN 4 Setu Bekasi. Tidak Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Esa Unggul; 2018.
  13. Anggraeni E, Gunawan D, Hanim D. Perbedaan Pengaruh Pelajaran Gizi Menggunakan Media Animasi Dan Ceramah Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar . Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret; 2014.
  14. Sukriyah A. Pengembangan Media Pembelajaran Dart Board Magnetic pada Operasi Bilangan Bulat dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV SDN 01 Wonomulyo Kec. Poncokusumo Malang. Tidak dipublikasikan. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 2018.
  15. Cahyani NAP, Bariyyah K, Latifah L. Efektivitas Teknik Permainan

- Simulasi dengan Menggunakan Media Dart Board untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII C SMP Negeri 2 Tegal Siwalan Probolinggo. *J Kon-seling Indonesia*. 2017; 3 (1): 22-27.
16. Handayani I, Lubis Z, Aritonang EY. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga terhadap Pengetahuan tentang Buah dan Sayur pada Siswa MTs-S Almanar Kecamatan Hampan Perak. *J Ilmiah Penelitian Kesehatan*. 2018; 3 (1): 115-123.
  17. Listiani D, Prihatnani E. Pengembangan Media Pembelajaran Dart Board Math Bagi Siswa Kelas VII SMP. *J Pendidikan Matematika*. 2018; 4 (1): 21-33.
  18. Mukhtaromah ARL. Efektifitas Model Pembelajaran Kooperatif Student Team Achievement Division (STAD) Berbantuan Media Papan Dart Materi Kalor dan Perpindahannya terhadap Hasil Belajar Siswa. Tidak dipublikasikan. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2015.
  19. Pambudi AS. Pengembangan Media Pembelajaran Dart Game Accounting untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Kompetensi Mengelola Kas Kecil Kelas X Keuangan SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten Tahun Ajaran 2016/2017. *Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*. 2017; 6 (8): 1-19.
  20. Susanti PM, Sukanti. Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Game Tournament (TGT) dengan Media Dart Board untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Akuntansi. *J Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*. 2016; 3 (8): 1-16.
  21. Ferwanda AF, Munirah L. Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Game terhadap Perubahan Pengetahuan serta Sikap tentang Sayur dan Buah. *Amerta Nutr*. 2017; 1 (4): 389-397.