

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA EXPLODING BOX TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR

The Effect of Nutrition Education using Exploding Box Media to Knowledge about Vegetables and Fruit on Children of Primary School

Syarief, Osman¹, Handayani, Putri^{1*}, Widartika¹, Judiono¹, Gurid PE Mulyo¹

¹⁾ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

*Corresponding author: Handayani, Putri Email : handayanifutri99@gmail.com

ABSTRACT

Vegetables and fruits are very important for daily consumption, including school-age children, the consumption of vegetables and fruit in school-age children can be influenced by several factors, one of which is knowledge of the frequency of consumption of vegetables and fruit. Knowledge and behavior of the frequency of consumption of vegetables and fruits can be influenced one of them by the existence of nutritional education using exploding boxes as a medium of nutrition education. The purpose of this study is to determine the Effect of Nutrition Education Using Media Exploding Box Against Knowledge and Behavior Frequency of Consumption of Vegetables and Fruits in Children Citamiang 1 Primary School, Purwakarta Regency. The research design used was a quasi experimental study with a pre-test and post-test control group design with a sample size of 38 people, taken using systematic random sampling technique. Data collection includes general data on age, sex, pre and post knowledge related to vegetables and fruits before and after nutrition education for intervention and control groups and interviews with FFQ (Food Frequency Quantitative) consumption of vegetables and fruits. The results showed there was an influence of nutrition education using media exploding boxes on student knowledge with the results of p value $0.003 < \alpha$ (0.05). The increase in the mean score of the intervention group was greater than the control group. There is an influence of nutrition education using the media exploding box on knowledge related to vegetables and fruits in the intervention group with a p value of $0,000 < \alpha$ (0.05) Conclusion: Nutrition education or nutrition education for school children can use the media exploding box as a media for nutrition education.

Keywords: *Nutrition Counseling, Knowledge, Sugar Sweet Beverages Behavior*

ABSTRAK

Sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sehari-hari tidak terkecuali pada anak usia sekolah, konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor pengetahuan terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah. Pengetahuan dan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah dapat dipengaruhi salah satunya dengan adanya pendidikan gizi menggunakan exploding box sebagai media pendidikan gizi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Media Exploding Box Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Citamiang 1 Kabupaten Purwakarta. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimental Study dengan model rancang pre-test and post-test control group design* dengan jumlah sampel 38 orang, diambil dengan menggunakan teknik *systematic*

random sampling. Pengumpulan data meliputi data umum usia, jenis kelamin, data pre dan post pengetahuan terkait sayur dan buah sebelum dan setelah dilakukan pendidikan gizi terhadap kelompok intervensi dan kontrol serta hasil wawancara ffq (Food Frequency Quantitative) konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan gizi menggunakan media exploding box terhadap pengetahuan siswa dengan hasil nilai $p 0.003 < \alpha (0.05)$. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan kelompok intervensi lebih besar dari kelompok kontrol. Terdapat pengaruh pendidikan gizi menggunakan media exploding box terhadap pengetahuan terkait sayur dan buah pada kelompok intervensi dengan nilai $p 0.000 < \alpha (0.05)$ Kesimpulan: Sosialisasi gizi atau pendidikan gizi untuk siswa anak sekolah dapat menggunakan media exploding box sebagai media pendidikan gizi.

Kata kunci : Penyuluhan Gizi, Pengetahuan, Exploding Box

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa karena mereka adalah generasi penerus yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal antara lain dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas asupan zat gizi yang diberikan dalam makanannya. Kekurangan gizi pada siswa di sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti memahami pelajaran dengan baik¹.

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan, dan pertumbuhan. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak khususnya anak usia sekolah (AUS) dasar. Walaupun demikian, saat ini anak-anak cenderung kurang mengonsumsi buah dan sayur, padahal buah dan sayur sangat bermanfaat sebagai sumber pemenuhan kebutuhan gizi yang baik²

Hasil penelitian yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari². Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur³

Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan data proporsi kurang

konsumsi buah dan sayur untuk kelompok usia diatas 5 tahun mencapai 95,5%.⁴ Proporsi tersebut mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu 93,5 % untuk usia diatas 10 tahun.⁵ Data Susenas tahun 2014 menunjukkan bahwa 83,64% anak usia sekolah di Indonesia kurang mengkonsumsi sayur⁶. Proporsi kurang konsumsi sayur dan buah di provinsi jawa barat juga masih sangat tinggi yaitu sebesar 96,4%⁷.

Berbagai penelitian pernah dilakukan untuk menggambarkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah masih dalam kategori kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Daruwati (2017) pada siswa kelas IV-VI SD Pantekosta Magelang menunjukkan 64,7% sampel kurang mengkonsumsi sayur dan 54,3% sampel kurang mengkonsumsi buah⁸. Hasil penelitian Anggi (2014) di SDN 060870 Medan menunjukkan frekuensi konsumsi buah pada siswa SDN 060870 Medan adalah 1 kali seminggu 9,7%, 2-4 kali seminggu 84,7 % dan >5 kali seminggu hanya 5,6%. Frekuensi konsumsi sayur siswa SDN 060870 Medan yaitu kategori tidak pernah sebanyak 40,3%, 1 kali seminggu 8,3%, 2-4 kali seminggu 50% dan >5 kali seminggu hanya 1,4%. Jumlah buah yang dikonsumsi siswa berada pada kategori tidak cukup 81,9% dan jumlah sayur yang dikonsumsi juga berada pada kategori tidak cukup 61,1%. Buah yang paling banyak dikonsumsi adalah jeruk 27,8 % dan sayur yang paling banyak dikonsumsi siswa adalah bayam dan sop 19,4%. Kecukupan serat siswa SDN 060870 Medan seluruhnya berada pada kategori kurang 100%⁹.

Pengetahuan anak tentang sayur juga memegang peranan penting dalam keberhasilan konsumsi sayur. Rendahnya pengetahuan anak tentang sayur perlu menjadi perhatian serius. Hasil penelitian Putri,R (2016)

menyatakan bahwa hampir seluruh anak usia 5-12 tahun di Desa Sukodadi Kecamatan Wagir sebagian besar mempunyai pengetahuan yang kurang tentang kandungan zat gizi sayur 81,6% dan akibat kurang mengkonsumsi sayur 93,6%¹⁰.

Perilaku merupakan hasil pengalaman dan proses interaksi dengan lingkungannya, yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan sehingga diperoleh keadaan seimbang antara kekuatan pendorong dan kekuatan penahan¹¹. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah adalah dengan penyelenggaraan pendidikan gizi. Pendidikan, pengetahuan, dan praktik gizi merupakan hal yang saling berhubungan. Pendidikan gizi penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi. Penelitian Waldani,dkk tahun 2016 menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan perilaku kebiasaan sarapan pagi murid SD Negeri 05 Solok ($P = 0,001$).¹²

Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Hasil penelitian Rachman,dkk tahun 2017 mengenai Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi buah dan sayur dengan sikap ($p < 0,01$), pengetahuan gizi ($p < 0,01$), ketersediaan makanan ($p < 0,01$) serta keterpaparan media ($p < 0,01$).¹³ Hasil penelitian Fitriah Tahun 2017 mengenai pendidikan gizi menggunakan media buku saku terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar menunjukkan, terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan ($p = 0,000$) dan praktik ($p = 0,000$) antara sebelum dan sesudah

diberi media buku saku.¹⁴ Sehingga media sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan proses penyampaian edukasi gizi. *Exploding box* merupakan salah satu kerajinan tangan menyerupai *pop up* yang dapat digunakan sebagai media edukasi gizi berupa kotak permainan edukatif, sehingga diharapkan anak usia sekolah tertarik dan dapat mengeksplor pengetahuan mengenai sayur dan buah secara mandiri. Permainan mampu menghadirkan sesuatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri. Suasana yang tercipta dapat mengakrabkan hubungan antara peneliti dan siswa¹⁵.

SDN 1 Citamiang merupakan sekolah dasar negeri yang berada di Kabupaten Purwakarta. Berdasarkan observasi dan wawancara kepada pihak sekolah, SDN 1 Citamiang belum memiliki Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan belum terdapat penyuluhan gizi pada siswa sekolah tersebut. Sehingga berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh penyuluhan gizi dengan media exploding box terhadap pengetahuan dan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VI SD Negeri 1 Citamiang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental Study dengan model rancang pre-test and post-test control group design. Waktu dan tempat penelitian dilakukan pada bulan Februari-Maret 2020. Lokasi penelitian di SDN 1 Citamiang.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas VI yang terdapat di Sekolah Dasar Negeri 1 Citamiang. Jumlah sampel penelitian dalam penelitian ini berjumlah 38 orang yang terdiri dari 19 orang kelas VI A sebagai kelompok kontrol dan 19 Orang Kelas VI B sebagai kelompok intervensi. Selama penelitian tidak ada sampel yang drop out. Data karakteristik sampel yang diperoleh meliputi jenis kelamin dan umur.

HASIL

Media penyuluhan yang dibuat adalah exploding Box.

Exploding Box

Dibuat terdiri dari 4 layer terbagi menjadi 2 bagian yaitu 2 layer teori dan 2 layer praktik. Permainan media tersebut di buat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar terkait materi sayur dan buah.



Gambar 1 Media Explodingbox 4 layer



Gambar 2 layer pertama



Gambar 3 layer kedua



Gambar 4 Layer 3



Gambar 5 Layer 4

TABEL 1
DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL
BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Intervensi		Jumlah Kontrol	
		%		%
Perempuan	9	47,4	7	36,7
Laki-laki	10	52,6	12	63,3
Jumlah	19	100.0	19	100.0

Data karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1. Sebagian besar sampel pada penelitian

ini berjenis kelamin laki-laki yaitu 52,6% pada kelompok intervensi dan 63,3% pada kelompok kontrol.

TABEL 2
DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN UMUR

Usia (Tahun)	Intervensi		Jumlah Kontrol	
		%		%
11	0	0	1	5,3
12	6	31,6	5	26,3
13	13	68,4	13	68,4
Jumlah	19	100.0	19	100.0

Data karakteristik sampel berdasarkan umur dapat dilihat pada Tabel 2. Sebagian besar sampel pada penelitian

ini berumur yaitu 68,4% pada masing-masing kelompok.

TABEL 3
DISTRIBUSI NILAI RATA-RATA PENGETAHUAN
TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA KELOMPOK INTERVENSI DAN
KONTROL

Variabel	Kelompok	n	Pre-test			Post-test		
			mean	Min-max	SD	mean	Min-max	SD
Pengetahuan	Intervensi	19	48,95	30.00-80.00	13,701	72,63	60.00-80.00	6,534
	Kontrol	19	52,63	40.00-80.00	9,912	65,26	40.00-90.00	12,188

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, nilai rata-rata *pre-test* pengetahuan sampel tentang sayur dan buah adalah 48,95 dengan nilai minimal 30, nilai maksimal 80 dan standar deviasi 13,701. Nilai rata-rata *post-test* pengetahuan sampel adalah 72,63 dengan nilai minimal 60, nilai maksimal 80 dan standar deviasi 6,534.

Tabel 3 juga menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, nilai rata-rata *pre-test* pengetahuan sampel tentang sayur dan buah adalah 52,63 dengan nilai minimal 40, nilai maksimal 80 dan standar deviasi 9,912. Nilai rata-rata *post-test* pengetahuan sampel adalah 65,26 dengan nilai minimal 40, nilai maksimal 90 dan standar deviasi 12,188.

TABEL 4
FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUA SEBELUM DIBERIKAN
PENYULUHAN PADA KELOMPOK INTERVENSI DAN KELOMPOK
KONTROL

No	Kelompok	3x/hari	2x/hari	1x/hari	5-6x/hari	2-4x/hari	%
1	Kontrol	23.72	23.72	28.82	10.18	13.56	100
2	Intervensi	21.52	22.78	22.78	17.72	15.20	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol frekuensi terbanyak dengan jumlah konsumsi $\leq 1x/hari$ sebanyak (28.82%) dan jumlah frekuensi paling sedikit yaitu 5-6x/hari

(10.18%) sedangkan pada kelompok intervensi jumlah frekuensi terbanyak $\leq 1x/hari$ dan $2x/hari$ sebanyak (22.78%) dan jumlah frekuensi terendah 2-4x/hari (15.20%).

TABEL 5
FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SEBELUM DIBERIKAN PENYULUHAN

Kelompok	3x/hari	2x/hari	1x/hari	5-6x/hari	2-4x/hari	%
Intervensi & Kontrol	22.46	23.18	25.36	14.5	14.5	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa secara keseluruhan frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum intervensi terbanyak yaitu $\leq 1x/hari$ yaitu (25.36%) , 2x/hari

yaitu (23.18%), 3x/hari (22,46%) dan frekuensi paling rendah 2-4x/hari dan 5-6x/hari sebanyak (14,5%).

TABEL 6
HASIL ANALISIS BEDA RATA-RATA PENGETAHUAN ANTARA KELOMPOK INTERVENSI DAN KELOMPOK KONTROL SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN

Selisih Nilai Pengetahuan	Jumlah	Rata-rata	Uji Bivariat	Nilai Z	Nilai p
Kontrol	19	14.34	Uji Mann Whitney	-2.945	0.003
Intervensi	19	24.66			

Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol

sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai $p < 0.005$ (0.003).

TABEL 7
HASIL ANALISIS RATA-RATA PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN PADA KELOMPOK INTERVENSI DAN KELOMPOK KONTROL

Kelompok	Pengetahuan		Nilai P
	Nilai Rata-rata Pretest	Nilai Rata-rata Posttest	
Intervensi	48,95	72,63	0.000
Kontrol	52,63	65,26	0.001

Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok intervensi dengan nilai $p < 0.005$ (0.000).

Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kelompok kontrol dengan nilai $p < 0.005$ (0.001).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada pengaruh pendidikan gizi menggunakan media exploding box terhadap pengetahuan dan perilaku frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar kelas VI di SDN 1 Citamiang Kab. Purwakarta. Sampel pada penelitian ini adalah kelas VIA sebagai kelompok intervensi dan VIB sebagai kelompok kontrol.

Berdasarkan data diatas kelompok sampel masih tergolong usia anak sekolah dan termasuk kelompok remaja⁶.

Selain data identitas dilakukan juga wawancara mengenai frekuensi konsumsi sayur dan buah serta pretest pengetahuan tentang sayur dan buah sebanyak 10 soal. Hasil pretest pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan hasil pretest pada kelompok intervensi. Rata-rata skor pretest pengetahuan tentang sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol masih dalam kategori kurang dengan rata-rata nilai kurang dari skor 60. SDN 1 Citamiang sudah membentuk struktur organisasi pengelola UKS namun belum berjalan sehingga siswa belum sering terpapar informasi terkait sayur dan buah.

Selain dilakukan pretest pengetahuan tentang sayur dan buah dilakukan wawancara ffq (food frequency quantitative) konsumsi sayur dan buah selama 1 minggu kebelakang sebelum dilakukan penyuluhan agar masih bisa ditanyakan dan daya ingat siswa tentang frekuensi konsumsi sayur dan buah masih terekam dalam ingatan siswa. Dari hasil wawancara didapatkan Jumlah frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol frekuensi terbanyak dengan jumlah konsumsi $\leq 1x/hari$ sebanyak (28.82%) dan jumlah frekuensi paling sedikit yaitu 5-6x/hari (10.18%) sedangkan pada kelompok

intervensi jumlah frekuensi terbanyak $\leq 1x/hari$ dan $2x/hari$ sebanyak (22.78%) dan jumlah frekuensi terendah 2-4x/hari (15.20%). Berdasarkan tabel 4 jumlah sampel yang telah memenuhi frekuensi konsumsi sayur dan buah sesuai anjuran yaitu 3x/hari, pada kelompok kontrol 23.72% dan pada kelompok intervensi 21.52%. Secara keseluruhan frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum intervensi terbanyak yaitu $\leq 1x/hari$ yaitu (25.36%) , $2x/hari$ yaitu (23.18%), $3x/hari$ (22,46%) dan frekuensi paling rendah 2-4x/hari dan 5-6x/hari sebanyak (14,5%). Berdasarkan data tersebut 22.46% siswa/i sudah mengkonsumsi sayur dan buah dengan frekuensi 3x/hari dan 77,54% siswa/i masih belum mengkonsumsi sayur dan buah 3x/hari sesuai anjuran data tersebut lebih kecil dibandingkan dengan data riskesmas tahun 2013 yaitu 93,5 % untuk usia diatas 10 tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah.⁵ dan Proporsi kurang konsumsi sayur dan buah di provinsi jawa barat yaitu sebesar 96,4% kurang mengkonsumsi sayur dan buah ⁷. Hal tersebut dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya ketersediaan menu di rumah, kesukaan anak, dan pengetahuan mengenai pola makan serta pola asuh orang tua mengenai sayur dan buah serta kebiasaan konsumsi sayur dan buah.

Pada kelompok kontrol nilai rata-rata pretest yaitu 52.63 dan nilai rata-rata posttest yaitu 65.26 dengan $p=0.001$ ($p<0.05$). Data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan tentang sayur dan buah sebelum dan setelah intervensi. Peningkatan skor pengetahuan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol hal tersebut dikarenakan penambahan media exploding box pada pendidikan gizi tentang sayur dan buah berpengaruh terhadap daya ingat siswa karena siswa

lebih fokus melihat benda dan gambar dibandingkan dengan tulisan dan gambar yang ada di powerpoint atau layar. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai $p < 0.005$ (0.003). Hal tersebut menunjukkan Fungsi Media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi, dan rangsangan keinginan belajar dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa²⁶. Sehingga siswa tertarik dan lebih fokus memperhatikan penyuluh atau pemberi materi.

SIMPULAN

1. Data Frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum dilakukan penyuluhan pada kelompok intervensi frekuensi terbanyak 1x/hari dan 2x/hari sebanyak (22.78%) dan jumlah frekuensi terendah 2-4x/hari (15.20%) sedangkan pada kontrol frekuensi terbanyak dengan jumlah konsumsi 1x/hari sebanyak (28.82%) dan jumlah frekuensi paling sedikit yaitu 5-6x/hari (10.18%) sedangkan secara keseluruhan di dapatkan persentase frekuensi terbanyak yaitu $\leq 1x/hari$ yaitu (25.36%), 2x/hari yaitu (23.18%), 3x/hari (22,46) dan frekuensi paling rendah 2-4x/hari, 5-6x/hari sebanyak (14,5%). Berdasarkan data tersebut siswa/i masih mengkonsumsi sayur dan buah namun 77,54% siswa/i masih belum mengkonsumsi sayur dan buah 3x/hari sesuai anjuran
2. Hasil analisis skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi menunjukkan data skor pengetahuan Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon*

pada kelompok intervensi pengetahuan diperoleh nilai ($p=0.000$). Ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap perubahan pengetahuan tentang sayur dan buah sebelum dan setelah intervensi.

3. Hasil uji statistik terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata nilai pengetahuan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai $p < 0.005$ (0.003).

DAFTAR RUJUKAN

1. MS, Hardinsyah dan Supriasa. Ilmu Gizi. Jakarta: EGC. 2017
2. Mohammad, Andhika. 2015. Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor. Jurnal gizi pangan. Vol 10 No.1. 2015
3. Hermina dan S, Prihartini. Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang. Analisis lanjut survey konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. Jurnal: Buletin penelitian kesehatan. Vol 44. No.3. 2016
4. Kementerian kesehatan RI. Profil kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian kesehatan RI. 2018
5. Kementerian kesehatan RI. Profil kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementerian kesehatan RI. 2013
6. Putri, RM dan Neni maemunah. Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya sayur. Vol 6 No.1. 2017
7. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2016. Profil kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2016. dikutip dari <http://www.depkkes.go.id/> diakses tanggal 20 november 2018
8. Siagian daruwat, dkk. Hubungan Konsumsi sayur dan buah dengan obesitas pada anak SD kelas IV-VI di

- Sd pantekosta magelang tahun 2017. Jurusan gizi poltekkes kemenkes yogyakarta. 2017
9. Rara, A. Gambaran konsumsi buah, sayur dan kecukupan serat pada anak sekolah dasar di SD Negeri 060870 Medan. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. 2016
 10. Putri, R dkk. Gambaran pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi kecamatan wagir kabupaten malang. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol 5 No.1 2017
 11. Notoatmojo, Soekidjo. 2007. Promosi kesehatan & ilmu perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
 12. Waldani, Dina dkk. Pengaruh penyuluhan Gizi terhadap perubahan perilaku kebiasaan sarapan pagi murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 7. No.2 .2018
 13. Rachman, NB, dkk. Faktro yang berhubungan dengan perilaku Konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. Jurnal Gizi Indonesia. Vol 1 No.6 2017
 14. Azadirachta, Fitria Laras dan Sri Sumarni. Pendidikan Gizi menggunakan media buku saku meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Jurnal media Gizi Indonesia. Vol 12. No 2. 2017
 15. Saputri, I dan M Azam. Efektivitas metode simulasi permainan "Monopoli HIV" terhadap tingkat pengetahuan komprehensif HIV/Aids pada remaja di kota semarang. Unnes Journal of public Health. Vol 4 No.4. 2015
 16. Kementerian kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak
 17. Wihida, CH. Hilda. Hubungan pengetahuan memilih makanan jajanan dengan status gizi siswa sekolah dasar di SDN karang asem 3 surakarta. Karya tulis ilmiah. Universitas muhammadiyah surakarta. 2013
 18. AKG. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein yang dianjurkan bagi bangsa indonesia. Lampiran peraturan menteri kesehatan republik indonesia No.75 Tahun 2013
 19. Lucas, BL dan Sharon A, Feuht. "Nutrition in Childhood". Dalam Mahan, L. Kathleen dan Escoot-stump, Sylvia. Krauses's Food & Nutrition Therapy. Internasional edition. 2003
 20. Almatsier, Sunita. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : Kompas Gramedia. 2015
 21. Herminingsih. Manfaat serat dalam menu makanan. Universitas mercubuana. Jakarta. 2010
 22. Pardede, Erika. Tinjauan komposisi Kimia Buah dan sayur dan peranan sebagai nutrisi dan kaitannya dengan teknologi pengawetan dan pengolahan. Jurnal Visi Vol 21 No.3 . 2013
 23. Hamidah Siti. Sayuran dan buah sertamanfaatnya bagi kesehatan. mafaza. 2015
 24. Kementerian kesehatan repplik indonesia. 2014. pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
 25. Putra, WK. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. skripsi. jurusan ilmu kesehatan masyarakat. unnes. 2016
 26. Darajat, Rafiu'd. efektifitas. pendidikan gizi dengan metode dongeng terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sdn 3 makamhaji kartasura. Skripsi. universitas muhammadiyah surakarta. 2015
 27. Ibda, Fatimah, perkembangan kognitif: Teori jean piagen intelektualita volume 3 No 1. 2015
 28. Puspitasari, pipit. Hubungan antara perilaku caring perawat dengantingkat kepuasan pasien di puskesmas Sidareja. Skripsi. Fakultas ilmu kesehatan. 2016
 29. Suparisa dan clara MK. Survei konsumsi gizi. Graha ilmu: Malang. 2014