Efektifitas Penyuluhan tentang Sayuran Menggunakan Media “Kartu Sayuran” terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar

Dina Fadhillah¹, Th. Ninuk Sri Hartini², I Made Alit Gunawan³.

^{1,2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
(Email: dina_fadhillah@yahoo.com)

ABSTRACT

Background: Vegetable consumption of Indonesian population, especially children still not in accordance with government recommendations are 4-5 servings a day. Elementary school student is a very decisive period of good growth and development. A balanced nutritious food intake is essential to ensure healthy and active child growth. If eating habits by applying healthy and balanced nutritious food early given, then the habit will affect until growing up later. Nutrition education efforts in schools have a great opportunity to successfully improve the knowledge about nutrition among the community because the school students are expected to be a bridge for teachers with their parents, teachers as educators in teaching and learning process have an influence on their students. The right media will increase enthusiasm self-study according to the environment and enable students to learn by themselves according to their interests and abilities.

Objective: This research are Quasi experiment (experiment) is doing experimental activities, which aims to determine the effects that arise, as a result of a particular treatment

Method: Research design is “pre test and post test with control group design”. The subjects of the study were 30 student of elementary school from SDN Godean 1 as a counseling group and 30 students from SDN Godean 2 as a group of vegetable cards.

Result: The results concluded that there was no difference in the level of knowledge of the sample on vegetables before treatment was given. There is an increase in students’ knowledge of vegetables after being given treatment with lectures and media of vegetable cards.

Conclusion: Counseling about vegetables using vegetable card media was more effective than treatment with lecture method toward improvement of elementary school student knowledge.

Keywords: Counseling, vegetables, cards, elementary school student

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi sayuran penduduk Indonesia khususnya anak-anak masih belum sesuai dengan anjuran pemerintah yaitu 4 – 5 porsi sehari. Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Apabila kebiasaan makan dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti. Upaya pendidikan gizi di sekolah berpeluang besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan tentang gizi, guru sebagai tenaga pendidik dalam proses belajar mengajar mempunyai pengaruh terhadap anak-anak didiknya. Media yang tepat akan menimbulkan semangat belajar sendiri sesuai dengan lingkungan dan memungkinkan siswa belajar sendiri sesuai dengan minat dan kemampuannya.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) yaitu melakukan kegiatan percobaan. Desain penelitian “pre test and post test with control group design”. Subyek penelitian adalah siswa sekolah dasar kelas V sebanyak 30 orang dari SDN Godean 1 sebagai kelompok ceramah dan 30 orang dari SDN Godean 2 sebagai kelompok kartu sayuran.

Hasil: penelitian menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan sampel mengenai sayuran sebelum diberikan perlakuan.

Kesimpulan: Ada peningkatan pengetahuan sampel tentang sayuran setelah diberikan penyuluhan dengan ceramah dan media kartu sayuran. Penyuluhan tentang sayuran dengan menggunakan media kartu sayuran lebih efektif dibandingkan penyuluhan dengan metoda ceramah terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar.

Kata kunci: penyuluhan, sayuran, media kartu, anak SD

PENDAHULUAN

Sampai saat ini, Indonesia masih menghadapi empat masalah gizi, yakni kurang energy protein (KEP), kurang vitamin A (KVA), anemia gizi besi (AGB) dan gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY). Pada anak-anak KVA berakibat lebih parah dibandingkan dewasa, yaitu pertumbuhan badan terganggu dan menurunkan kekebalan tubuh sehingga mudah terserang infeksi seperti infeksi pernafasan akut (ISPA), campak, cacar air, diare dan infeksi lainnya. Masalah KVA sudah dapat dikendalikan pada tahun 2011, namun secara subklinis prevalensi KVA terutama pada kadar serum retinol dalam darah kurang dari 20µg/dl masih mencapai 0,8%¹.

Bahan makanan hewani sebagai sumber vitamin A tergolong bahan makanan yang harganya cukup mahal maka upaya penanggulangan masalah KVA dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan sumber pro-vitamin A yang terdapat pada sayuran. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menyarankan kita untuk banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi sayuran adalah bahwa secara nasional konsumsi sayuran penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi sayuran sebesar 93,5%, masih sama dengan hasil RISKESDAS tahun 2010².

Penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengonsumsi sayuran lebih dari lima porsi perhari hanya sebesar 7,7% . Untuk kelompok umur 10 – 14 tahun hanya 4,2% anak yang mengonsumsi sayuran lebih dari lima porsi perhari². Anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang terdekat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti³.

Hasil studi pendahuluan pada 20 orang anak usia 9 – 12 tahun di Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman menyatakan hanya mengonsumsi sayuran 1 – 2 porsi perharinya. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi melalui kegiatan penyuluhan gizi khususnya tentang sayuran untuk anak sekolah dasar. Banyak alat dan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, kewaspadaan dan perilaku makan anak. Media yang tepat akan menimbulkan semangat belajar sendiri sesuai dengan lingkungan dan memungkinkan siswa belajar sendiri sesuai dengan minat dan kemampuannya. Media harus dibuat dengan tidak mengesampingkan syarat media yang baik dan benar, agar informasi dapat diterima sesuai dengan keinginan penyampai pesan⁴.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Efektifitas

Penyuluhan tentang Sayuran dengan Media “Kartu Sayuran” terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar”.

METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) yaitu melakukan kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu⁵. Desain penelitian “*pre test and post test with control group design*”⁶. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok penyuluhan tentang sayuran dengan media kartu sayuran dan kelompok penyuluhan tentang sayuran dengan ceramah.

Pemilihan sampel penelitian dilakukan secara *random sampling* dengan kriteria inklusi: 1). Siswa kelas V SDN di Kecamatan Godean dengan akreditasi A, 2). Lokasi SD dekat dengan pasar tradisional, 3). Berusia 10 – 13 tahun.

Dari metoda tersebut didapatkan sampel penelitian yaitu siswa kelas V Tahun Ajaran 2016/2017 di SDN Godean I sejumlah 30 siswa dan SDN Godean II sejumlah 30 siswa. Untuk menentukan kelompok penyuluhan dengan media kartu sayuran dan kelompok penyuluhan dengan ceramah dilakukan dengan cara acak menggunakan koin yang bertujuan untuk menghindari keberpihakan terhadap kelompok tertentu. Dan didapatkan SDN Godean II sebagai kelompok penyuluhan dengan media kartu sayuran dan SDN Godean I sebagai kelompok penyuluhan dengan ceramah. Penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan pada Bulan Maret – April 2017.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 60 siswa, ditetapkan sebagai subyek penelitian. Karakteristik subyek penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin. Penyuluhan tentang sayuran dengan metoda ceramah dilakukan di SDN Godean I dan penyuluhan dengan menggunakan media kartu sayuran dilakukan di SDN Godean II.

Dari analisis data karakteristik sampel, diketahui bahwa sampel penelitian paling banyak berusia 12 tahun yaitu 87,67% pada kelompok ceramah (26 orang) dan 70% pada kelompok kartu sayuran (21 orang). Berdasarkan jenis kelamin sampel penelitian pada kelompok ceramah mempunyai jumlah yang sama yaitu masing-masing 50% (15 orang) sedangkan pada kelompok kartu sayuran paling banyak berjenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 56,67% (17 orang).

Diketahui bahwa pada kelompok ceramah, 66,67% (20 orang) memperoleh informasi yang bersumber dari Guru disekolah sedangkan pada kelompok kartu sayuran sumber informasi terbanyak diperoleh dari keluarga sebanyak 86,67% (26 orang). Sedangkan untuk kebiasaan mengonsumsi sayuran diketahui bahwa pada kedua kelompok baik kelompok ceramah

maupun kelompok kartu sayuran, sampel paling banyak mengkonsumsi sayuran sebanyak 1 – 2 kali sehari yaitu 53,33% (16 orang).

Tabel 1. Nilai *pretest* dan *posttest* kelompok ceramah dan Kartu Sayuran

Statistik	Ceramah		Kartu Sayuran	
	<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
$\bar{X} \pm SD$	72,3±13,7	74,7±11	73,3±14,04	82±10,14
Minimum	50	55	45	60
Maksimum	95	95	95	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui pada kelompok ceramah nilai *pretest* minimal 50, maksimal 95, rata-rata 72,3 dan standar deviasi 13,7 untuk nilai *posttest* minimal 55, maksimal 95, rata-rata 74,7 dan standar deviasi 11. Sedangkan pada kelompok kartu sayuran nilai *pretest* minimal 45, maksimal 95, rata-rata 73,3 dan standar deviasi 14,04 untuk nilai *posttest* minimal 60, maksimal 100, rata-rata 82 dan standar deviasi 10,14.

Tabel 2. Uji Independent Sampel T-Test pengetahuan kelompok ceramah dan Kartu Sayuran

Kelompok	<i>pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	p	Mean difference	p	Mean difference
Ceramah	0,781	-200	0,008	-1,500
Kartu Sayuran		-200		-1,500

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa nilai signifikansi kelompok ceramah dan kartu sayuran berdasarkan nilai *pretest* sebesar 0,781 sedangkan nilai signifikansi kelompok ceramah dan kartu sayuran berdasarkan nilai *posttest* sebesar 0,008. Maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Independent Sampel T-Test dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara nilai *pretest* kelompok ceramah dengan kelompok kartu sayuran.

Tabel 3. Efektifitas penyuluhan dengan metoda ceramah

Kelompok Ceramah	Mean	N	P
<i>Pretest</i>	14,47	30	0,214
<i>Posttest</i>	14,90	30	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,214 > 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sampel T-Test dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang berarti pemberian penyuluhan dengan metode ceramah terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang sayuran.

Tabel 4. Efektifitas penyuluhan dengan Media Kartu Sayuran

Kelompok Kartu Sayuran	Mean	N	P
<i>Pretest</i>	14,67	30	0,000
<i>Posttest</i>	16,40	30	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sampel T-Test dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti pemberian penyuluhan dengan media kartu sayuran terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang sayuran.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan memberikan perlakuan berupa penyuluhan, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok penyuluhan tentang sayuran dengan media kartu sayuran yang dilaksanakan di SDN Godean 2 dengan jumlah responden 30 orang dan kelompok penyuluhan tentang sayuran dengan metoda ceramah yang dilaksanakan di SDN Godean 1 dengan jumlah responden yang sama yaitu 30 orang.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang sayuran pada responden, penelitian ini menggunakan instrument dalam bentuk kuesioner yang berisi soal yang berjumlah 20 soal dan Kartu Sayuran sebagai media atau alat bantu dalam penyampaian informasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan tentang sayuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Informasi tentang sayuran diperoleh siswa dari berbagai sumber seperti dari Guru di Sekolah, keluarga, televisi, radio, internet, surat kabar, majalah, dan lain-lain. Pada kelompok ceramah, sumber informasi tentang sayuran paling banyak didapatkan dari Guru di Sekolah sedangkan pada kelompok kartu sayuran paling banyak diperoleh dari keluarga. Dari hasil *pretest* dapat disimpulkan bahwa keluarga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang sayuran.

Nama dan jenis sayuran diperoleh dari konsumsi sayuran sehari-hari seperti wortel, bayam, kangkung, daun singkong, sawi, brokoli, kubis, buncis, kacang panjang, taoge, jipang, tomat, mentimun, melinjo, terong. Sedangkan untuk sayuran seperti gambas/oyong, kembang kol, seledri, daun papaya, papaya muda, jamur tiram, jarum kuping, dan lobak masih sedikit diketahui karena jarang bahkan tidak pernah mengkonsumsi sayuran tersebut meskipun sayuran tersebut dijual dipasar tradisional terdekat. Sedangkan informasi mengenai jumlah porsi sayuran yang sebaiknya dikonsumsi masih banyak yang belum mengetahuinya.

Tingkat pengetahuan yang tinggi tentang sayuran tidak serta merta berpengaruh terhadap perilaku atau kebiasaan dalam mengkonsumsi sayuran sehari-hari. Baik pada kelompok ceramah maupun kelompok kartu sayuran diketahui bahwa sebagian besar siswa mengkonsumsi sayuran hanya 1 - 2 kali sehari sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyarankan masyarakat mengkonsumsi sayuran 4 - 5 porsi sehari^{7,8}.

Hasil penelitian juga menyatakan bahwa tingkat pendidikan orang tua dan tingkat pendapatan keluarga

tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebiasaan mengkonsumsi sayuran. Padahal hasil penelitian Aswatini (2008)⁹ menyimpulkan bahwa Ibu rumah tangga merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap terbentuknya pola makan gizi seimbang dari anggota rumah tangganya, karena dia yang sehari-hari membuat keputusan tentang konsumsi makanan dalam rumah tangga.

Dari kuesioner yang diberikan pada sampel, hampir seluruh sampel menjawab benar dalam menyebutkan nama sayuran yang melampirkan foto sayuran sedangkan soal yang banyak dijawab salah adalah mengenai jumlah porsi sayuran yang harus dimakan dalam sehari.

Sekolah merupakan salah satu tempat bagi anak untuk dapat memahami pentingnya kesehatan. Penyuluhan gizi adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku anak yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik.

Kesenjangan tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan suatu perlakuan dalam sebuah penelitian akan berpengaruh terhadap cara pengolahan data dan hasil penelitian sehingga seluruh responden yang mengikuti penelitian harus diukur tingkat pengetahuan awalnya.

Hasil analisis data penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara nilai *pretest* kelompok ceramah dengan kelompok kartu sayuran, hal ini menunjukkan bahwa responden dari kelompok ceramah maupun kelompok kartu sayuran mempunyai tingkat pengetahuan yang sama tentang sayuran sebelum diberikan penyuluhan tentang sayuran.

Dengan membandingkan nilai *pretest dan posttest* yang didapatkan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan tingkat pengetahuan responden baik pada kelompok ceramah maupun kelompok kartu sayuran. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang sayuran yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan tentang sayuran pada responden baik dari kelompok ceramah maupun kelompok kartu sayuran.

Pernyataan ini didukung oleh Wulandari (2007)¹⁰ bahwa penyuluhan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin, karena anak-anak umumnya mempunyai keinginan tinggi untuk mengetahui dan mempelajari sesuatu lebih jauh. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode 6 – 14 tahun, karena pada usia ini merupakan periode intelektual dimana anak mulai untuk belajar.

Salah satu penelitian yang terdapat pada Jurnal Makara Seri Kesehatan (2010)¹¹ menyatakan bahwa tingkat pengetahuan responden meningkat setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan tidak diikuti dengan peningkatan kesadaran dalam hidup sehat yang berarti penyuluhan saja tidak cukup menghasilkan perubahan perilaku kesehatan.

Hasil analisis data penelitian secara komputerisasi menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang berarti pada penyuluhan dengan metode ceramah tetapi terdapat pengaruh yang berarti pada penyuluhan dengan media Kartu Sayuran terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang sayuran. Begitupun hasil analisis nilai *pretest* dan *posttest* kedua kelompok penyuluhan baik dengan ceramah maupun dengan Kartu Sayuran diketahui bahwa peningkatan pengetahuan siswa mengenai sayuran pada kelompok Kartu Sayuran lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok ceramah. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media Kartu Sayuran lebih efektif dalam memberikan dampak yang positif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang sayuran dibandingkan penyuluhan dengan metoda ceramah.

Salah satu permasalahan dalam keefektifan pemberian informasi adalah kurangnya minat dalam penyerapan informasi. Akibat yang ditimbulkan adalah bosan, mengantuk dan enggan menerima informasi yang disampaikan. Sehingga minat adalah faktor penting yang harus ditingkatkan sebelum pemberian informasi. Salah satu cara agar minat dalam menerima informasi meningkat adalah menggunakan media dalam proses pemberian informasi. Pemberian informasi yang efektif untuk anak Sekolah Dasar salah satunya adalah dengan menggunakan media pembelajaran dengan metoda belajar sambil bermain.

Penggunaan media pembelajaran bermanfaat untuk meningkatkan minat sasaran dalam menyerap informasi, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman suatu materi, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah penyampaian materi atau informasi oleh narasumber dan mempermudah penerimaan materi atau informasi oleh sasaran¹².

Hasil uji validasi instrument yang dilakukan oleh validator yang berkompeten dapat menunjang keefektifan media yang dipergunakan. Validasi dilakukan oleh dosen ahli Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan ahli design grafis untuk menilai kelayakan media Kartu Sayuran. Kelayakan media tersebut berdasarkan kesesuaian dengan kriteria pengembangan media yang dikemukakan oleh Riduwan (2010)¹³ bahwa media dinyatakan valid atau layak dengan ketentuan memperoleh presentase $\geq 61\%$. Hasil uji validasi pada media Kartu Sayuran menyatakan bahwa Kartu Sayuran layak dipergunakan.

Media dinyatakan efektif disebabkan juga karena penyematan tokoh yang familiar oleh sampel. Pada kartu sayuran, tokoh yang disematkan adalah tokoh dalam film kartun "Adit, Sopo dan Jarwo" yaitu, Adit, Jarwo, Pa Haji, Adel, Mia dan Mita. Tokoh-tokoh tersebut dipilih karena berasal dari Indonesia, dikenal luas oleh masyarakat khususnya anak-anak dan dipilih yang postur tubuh ideal untuk memberikan pesan pada sampel bahwa salah satu criteria dari tubuh yang sehat tercermin dari postur tubuh yang ideal.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Kuhu (2011) yang menyatakan bahwa pengetahuan siswa lebih meningkat dalam kegiatan promosi kesehatan dengan menggunakan media Kartu Bergambar. Sasaran promosi kesehatan di sekolah adalah guru, karena guru merupakan pengganti orang tua pada waktu di sekolah. Sekolah merupakan tempat untuk memberikan perilaku kesehatan kepada anak. Sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat sangat tepat untuk berperilaku sehat bagi anak.

Keefektifan penyuluhan dengan metode belajar sambil bermain atau praktek langsung dapat meningkatkan penyerapan informasi yang diberikan. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Dale (1946)¹⁴ yang berpendapat bahwa yang disebut sumber belajar adalah pengalaman. Ia juga mengklasifikasikan pengalaman yang dapat dipakai sebagai sumber belajar menurut jenjang tertentu yang berbentuk *cone of experience* (kerucut pengalaman) dengan susunan paling atas adalah membaca (10%), mendengar (20%), melihat gambar atau menonton video (30%), menghadiri seminar atau melihat demonstrasi (50%), mengikuti workshop (70%), dan simulasi atau praktek kerja lapangan (90%).

Hasil penelitian Khairunnisak (2015)¹⁵ menyatakan bahwa proses belajar mengajar dengan metoda belajar sambil bermain menggunakan media pembelajaran lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah karena siswa lebih aktif dalam proses penyerapan informasi karena siswa dapat melihat media, memegang media, membaca, mendengarkan, menyimpulkan materi dan juga lebih aktif dalam tanya jawab. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Semakin banyak indera yang digunakan maka semakin tinggi tingkat penyerapan informasi.

Efektifitas penggunaan media terhadap pemahaman sampel juga dipengaruhi oleh kemampuan daya ingat. Secara umum, seseorang akan mengingat 85% dari apa yang didengarkan dan dilihat (verbal+visual) setelah 3 jam kemudian dan 65% setelah 3 hari kemudian¹⁶. Penyuluhan selama dua hari berturut turut serta pelaksanaan *pretest* dan *posttest* dengan jarak waktu 3 hari berdampak positif terhadap daya ingat pada materi yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa tentang sayuran sebelum penyuluhan dengan ceramah dan media kartu sayuran.

Ada peningkatan pengetahuan siswa tentang sayuran setelah diberikan penyuluhan dengan ceramah dan media kartu sayuran.

Penyuluhan tentang sayuran dengan menggunakan media kartu sayuran lebih efektif dibandingkan penyuluhan dengan metoda ceramah terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar.

Bagi SDN Godean I dan SDN Godean II

Dapat menggunakan Kartu Bermain dalam proses mengajar untuk meningkatkan minat belajar dan hasil pembelajaran siswa.

Bagi Puskesmas Godean 1

Perlu dilakukannya penyuluhan tentang sayuran dan manfaatnya pada anak Sekolah Dasar untuk meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayuran sejak dini.

Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya terutama yang terkait dengan media penyuluhan dan materi sayuran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. 2012. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi: Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
2. Sugianto. 2013. *Riset Kesehatan Dasar dalam Angka Daerah Istimewa Yogyakarta*. D.I.Yogyakarta: Badan Litbangkes.
3. Mohammad, A. 2015. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*. 10 (1): 71 – 76
4. Sadiman, A. 1999. Pengaruh televisi pada perubahan perilaku. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 7 (IV).
5. Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang* diakses melalui <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman/20Gizi/PGS/20Ok.pdf> , diakses tanggal 3 Desember 2016.
8. Kementerian Sekretariat Negara RI. 2012. *Undang-undang nomor 18 tentang Pangan* diakses melalui <http://jdih.bpk.go.id/wp-content/uploads/2012/03/UU-Nomor-18-Tahun-2012.pdf> , diakses tanggal 4 Desember 2016.
9. Aswatini, 2008. Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 3 (2): 97 – 119.
10. Wulandari, A. 2007. *Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Anak Seklah dengan Metode Ceramah dan Role Play*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
11. Tatminingsih, S. 2010. Permainan Sederhana Berguna Luar Biasa (Modifikasi Permainan Tradisional sebagai Sarana Pengembangan Kemampuan Anak). *Jurnal Jendela Psikologi Anak Indonesia*. 1 (1): 3 – 10.
12. Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta

14. Dale, E. 1946. *Audio-Visual Methods in Teaching*. New York: Dryden Press.
15. Khairunnisak.2015.Penggunaan Media Kartu Sebagai Strategi Dalam Pembelajaran Membaca Permulaan: Studi Kasus di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Rukoh, Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*. 9(2): 66-82.
16. Sadiman, A. 2009. *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*, edisi 1. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.