



PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK USIA SEKOLAH MELALUI MEDIA GAME EDUKASI (KAJIAN LITERATUR)

Wilanadha Viwanti, Ayu Rafiony, Jurianto Gambir
Poltekkes Kemenkes Pontianak
Email: wilanadha@gmail.com

ABSTRAK

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Apabila konsumsi vitamin dan mineral ini tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh. Dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur dibutuhkan tingkat pengetahuan yang baik pula tentang buah dan sayur. Tingkat pengetahuan yang baik dapat dicapai dengan informasi yang disampaikan melalui media yang menarik sehingga lebih mudah dalam memahami isi informasi tersebut. salah satu dari media tersebut ialah game atau permainan. Kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media game atau permainan edukasi terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Menggunakan studi literatur yang dilakukan melalui pencarian jurnal di internet (Google Scholar, Pubmed, crossref) berkaitan dengan judul atau variabel yang diterbitkan dari tahun 2010 hingga 2020. Hasil menunjukkan ada pengaruh media game atau permainan edukasi terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah. Pengaruh tersebut dibuktikan berdasarkan hasil 8 artikel yang dikaji, semua artikel menunjukkan hasil adanya pengaruh dari media game atau permainan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan serta konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah. Kesimpulan dari kajian literatur ini media game atau permainan edukasi dapat digunakan sebagai alat pendidikan gizi dan kesehatan yang baik dan menarik bagi anak usia sekolah dalam menyampaikan informasi buah dan sayur.

Kata Kunci: Game, Sayur, Buah, dan Anak Sekolah

ABSTRACT

Vegetables and fruit are a source of vitamins and minerals that the body needs to regulate processes in the body. If the consumption of these vitamins and minerals does not meet the body's needs, the body will experience a deficiency of vitamins and minerals which can lead to reduced endurance. Increasing the consumption of fruits and vegetables requires a good level of knowledge about fruits and vegetables. A good level of knowledge can be achieved by conveying information through attractive media so that it is easier to understand the contents of the information. one of these media is games or games. This literature review aims to determine the effect of gaming media or educational games on knowledge and consumption of fruits and vegetables in school-age children. Using a literature study conducted through journal searches on the internet (Google Scholar, Pubmed, crossref) about titles or variables published from 2010 to 2020. The results show that there is an effect of media games or educational games on the knowledge and consumption of fruits and vegetables in school-age children. This influence was evidenced by the results of the 8 articles reviewed, all articles showed the effect of game media or educational games on increasing knowledge and consumption of fruits and vegetables for school-age children. The conclusion from this literature review is that game media or educational games can be used as a good and attractive nutrition and health education tool for school-age children in conveying fruit and vegetable information.

Keywords : Game, Vegetable, Fruit, and School age Children



PENDAHULUAN

Pangan merupakan segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukan sebagai makanan dan minuman untuk konsumsi manusia (Sirajuddin, H. Mustamin, Nadimin, & Rauf, 2013).

Salah satu pangan yang penting untuk dikonsumsi oleh tubuh adalah sayur dan buah. Dengan konsumsi buah dan sayur dapat memenuhi salah satu pesan penting dalam pedoman gizi seimbang agar menuju masyarakat hidup sehat. Untuk mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat, pemerintah Indonesia melakukan upaya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Blanchard, 2014).

Rekomendasi kecukupan konsumsi buah dan sayur menurut WHO yaitu sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu, Piramida Makanan merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali dan sayuran sebanyak 3-5 kali dalam sehari.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa penduduk berumur \geq 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia 93,5%, kemudian pada hasil RISKESDAS tahun 2018 proporsi penduduk konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari sebesar 95,5%. Anak usia sekolah dasar termasuk dalam salah satu kelompok umur yang masih kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur sesuai yang dianjurkan. Dari data riskesdas anak usia 5-14 tahun di Indonesia memiliki rata-rata proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsinya sebesar 96,85% (Riskesdas, 2018).

Pola konsumsi anak dipengaruhi banyak faktor. Menurut Aswatini, Faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua yaitu, internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Mohammad & Madanijah, 2015).

Menurut Notoatmojo, pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan dilihat berdasarkan dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya

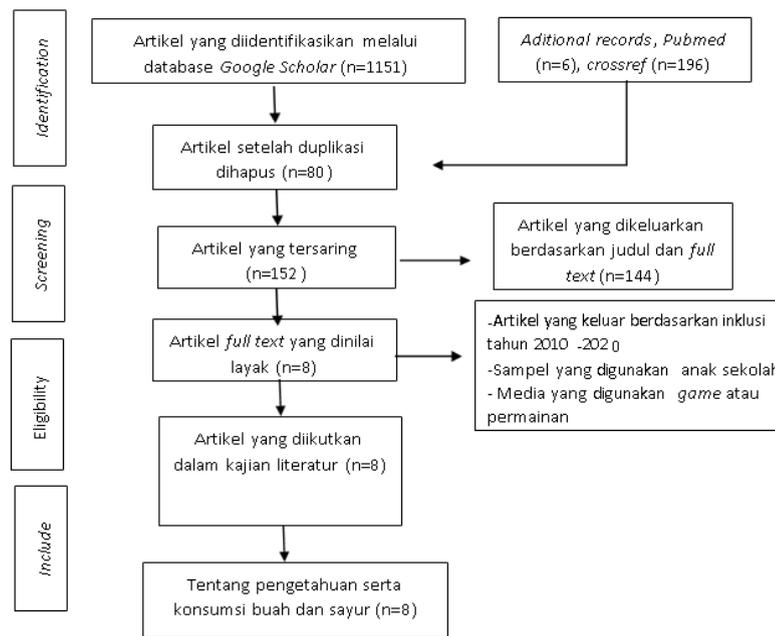
tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang buah dan sayur dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mempersiapkan buah dan sayur untuk dikonsumsi sehingga akan meningkatkan jumlah konsumsi buah dan sayur pada individu. Kemudian pengetahuan ini dapat ditingkatkan melalui pendidikan gizi, dimana pendidikan gizi ini tidak lepas dari media. Media dalam pendidikan gizi berfungsi sebagai alat dalam menyampaikan pesan dan informasi (Dhian, 2009).

Pada saat ini ada bermacam media interaktif yang digunakan untuk menunjang proses penyampaian pesan dan informasi, salah satunya game edukasi. Game edukasi adalah permainan yang disertai pembelajaran dan merupakan media penyampaian pesan kepada sasaran. Permainan merupakan salah satu faktor yang memegang peranan penting dalam pembelajaran kognitif, emosional dan social pada anak-anak (Whitebread, Neale, & Hopkins, 2018). Oleh karena itu, dalam hal ini penulis ingin mengkaji beberapa literatur mengenai peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah melalui media game edukasi.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu kajian literatur, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi kepustakaan atau literature review dimana jurnal yang dikaji tentang media game edukasi, pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah. Metode pengumpulan data melalui sumber basis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar, PubMed dan crossref. Literatur terbatas pada rentang tahun 2010-2020 dengan kata kunci: "school age children", "vegetable", "fruit", dan "game". Strategi yang digunakan untuk mencari jurnal menggunakan PICO framework, yang terdiri dari:

- a. Population/problem, yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis adalah anak usia sekolah
- b. Intervention, yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap pengetahuan dengan media game
- c. Comparison, yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, tidak ada intervensi/penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding
- d. Outcome, yaitu hasil atau luaran yang diperoleh adalah pengaruh pengetahuan serta konsumsi buah dan sayur



Gambar 1. Penelusuran Sumber Data

HASIL

Hasil kajian literatur yang dilakukan dengan melalui penelusuran artikel menggunakan beberapa beberapa sumber data, diantaranya Google Scholar, Pubmed dan crossref didapatkan 8 jurnal yang memiliki judul yang terkait dan memiliki alur

penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Setelah di amati ada 8 jurnal yang hasil penelitiannya mengatakan adanya pengaruh antara media game edukasi terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur anak sekolah.

Tabel 1. Distribusi Kajian Literatur Jurnal

Kode	Peneliti	Judul	Media	Subyek
1	(Desi, Mesyamtia, & Ginting, 2018)	Pendidikan Gizi Melalui Permainan Wayang Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur dan Buah	Permainan wayang (langsung)	33 anak TK
2	(Faridah, Sitoayu, & Nuzrina, 2019)	Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG	Veggie-Fruit Dart Game (langsung)	71 anak sekolah dasar
3	(Amanah, Suprihartono, Fauziah, Par'i, & Syahidatunnisa, 2019)	Edukasi Gizi dengan Permainan Komunikata Terhadap pengetahuan dan sikap Konsumsi Sayur dan Buah, Jajanan dan Sarapan	Permainan komunikata (langsung)	34 anak sekolah dasar
4	(Ferwanda & Muniroh, 2017)	Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur dan Buah	Buku Edukatif Berbasis Games (langsung)	34 anak sekolah dasar
5	(Marini, Ratih, & Iriyani, 2015)	Pengaruh Permainan Monopoli dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda	Permainan monopoli (langsung)	72 anak sekolah dasar
6	(Sukmawati, Surachman, & Purnamasari, 2017)	Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Kelas Iv Tentang Sayur Dan Buah Dan Daya Tarik Pada Media Puzzle Di SdnMekarjaya I	Puzzle (langsung)	66 anak sekolah dasar
7	(Espinosa-Curiel et al., 2020)	Nutritional Education and Promotion of Healthy Eating Behaviors Among Mexican Children Through Video Games: Design and Pilot Test of FoodRateMaster	Foodrate Master (elektronik)	60 anak sekolah dasar
8	(Larson, Brusseau, Wengreen, & ..., 2018)	Fit "N" Cool Kids: The Effects of Character Modeling and Goal Setting on Children's Physical Activity and Fruit and Vegetable Consumption	Fit "N" Cool Kids (elektronik)	159 anak sekolah dasar



Pada tabel 1 dapat diketahui secara ringkas tentang jurnal yang diperoleh melalui pencarian sumber data. Jurnal diberikan nomor sebagai kode untuk memudahkan penulis melakukan kajian. Berdasarkan kelompok sampel lebih banyak anak sekolah dasar (87.5%) sedangkan kelompok sampel anak TK/Play group (12,5%). Jurnal yang diperoleh ini memiliki jumlah sampel >30 orang.

Tabel 2. Distribusi Metode Penelitian

Metode Penelitian	Kode Jurnal
Quasy Experimental	2, 3, 5, 8
Pra Experimental	1, 4, 6, 7

Pada tabel 2 dapat diketahui distribusi metode penelitian sebagian jurnal menggunakan metode quasy eksperimental (50%) dan sebagian lagi menggunakan eksperimental (50%). metode pra

Tabel 3. Distribusi Analisis Data

Analisis Data	Kode Jurnal
Paired T-test	1, 4, 6
Wilcoxon	2, 3, 7, 8
Man Whitney	5

Pada tabel 3 dapat diketahui distribusi analisis sumber data sebagian besar menggunakan uji data dari jurnal yang diperoleh dari pencarian Wilcoxon (50%).

Tabel 4. Karakteristik Jurnal

Karakteristik Jurnal	N	%
Kelompok Sampel		
Anak TK/ play group	1	12,5
Sekolah Dasar	7	87,5
	8	100
Jumlah Sampel		
<30 orang	0	0
>30 orang	8	100
	8	100
Metode Penelitian		
Quasy Experimental	4	50
Pre Experimental	4	50
	8	100
Analisis Data		
Paired T-test	3	37,5
Wilcoxon	4	50
Man Whitney	1	12,5
	8	100

Tabel 4 kajian melalui karakteristik jurnal terlihat beberapa karakteristik yang lebih yang meliputi kelompok sampel, jumlah banyak digunakan. sampel, metode penelitian dan analisis data.

Tabel 5. Jenis Media Game Menurut Cara Bermain

Jenis Media Game Menurut Cara Bermain		%
Elektronik	2	25
Langsung	6	75
	8	100

Berdasarkan kajian literatur yang sudah dilakukan, media yang digunakan dalam menyampaikan edukasi gizi ini adalah game atau permainan. Pada tabel 5 terlihat game yang digunakan lebih banyak game langsung (75%) dimana anak bermain dengan melakukan aktivitas fisik dan nyata. Intervensi yang dilakukan dengan media game atau permainan didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan daya tarik dari edukasi gizi tentang buah dan sayur sehingga dapat pula meningkatkan daya konsumsi buah dan sayur untuk anak sekolah.

Tabel 6. Rata-rata Selisih Hasil Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kode	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	9.82	25.85	16.03
2	55.8	98.78	42.98
3	93.33	100	6.67
4	31.68	33.32	1.64
5	57.5	100	42.5
8	50.93	60	9.07
Rata-rata selisih Konsumsi 19.81			

Hasil

Tabel 6 menunjukkan rata-rata selisih dari konsumsi buah dan sayur berdasarkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui game edukasi. Rata-rata selisih konsumsi sebesar 19,81. Dari selisih tersebut menunjukkan bahwa memang adanya peningkatan konsumsi buah dan sayur setelah diberikan intervensi melalui game edukasi.

Tabel 7. Rata-rata Selisih Hasil Pengetahuan Buah dan Sayur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kode	Sebelum	Sesudah	Selisih
3	80	93.33	13.33
4	42.35	88.82	46.47
5	2.5	100	97.5
6	7.6	62.1	54.5

Tabel 7 menunjukkan rata-rata selisih dari pengetahuan buah dan sayur berdasarkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui



game edukasi. Rata-rata selisih pengetahuan sebesar 42,54. Dengan selisih tersebut menunjukkan bahwa memang adanya peningkatan pengetahuan tentang buah dan sayur setelah diberikan intervensi melalui game edukasi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Jurnal

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan didapatkan hasil menurut kelompok sampel dalam kajian literatur sebanyak 8 jurnal (87,5%) anak sekolah dasar dan (12,5%) anak TK/Playgroup menjadi responden dalam penelitian yang terkait pengetahuan, konsumsi buah dan sayur. Hal ini dikarenakan anak dapat belajar melalui berbagai cara antara lain melalui motivasi dalam melakukan sesuatu atau mencoba. Pendidikan anak usia dini merupakan suatu bentuk stimulasi yang pada dasarnya adalah upaya-upaya intervensi yaitu menciptakan lingkungan sekitar anak usia dini agar mampu menstimulasi seluruh aspek perkembangan anak. Intervensi merupakan sejumlah informasi yang diatur melalui pembelajaran tertentu untuk pertumbuhan, perkembangan maupun perubahan perilaku. (Martani & Psikologi, 2012).

Jumlah sampel pada 8 jurnal yang digunakan dalam kajian literatur ini masing-masing lebih dari 30 orang. Secara statistika dinyatakan bahwa ukuran sampel yang semakin besar diharapkan akan memberikan hasil yang semakin baik. Dengan sampel yang besar, mean dan standar deviasi yang diperoleh mempunyai probabilitas yang tinggi untuk menyerupai mean dan standar deviasi populasi. Hal ini karena jumlah sampel ada kaitannya dengan pengujian hipotesis statistika. Kemudian disebutkan secara teorema limit sentral telah dapat diterapkan untuk ukuran sampel minimal 30. Bahkan dinyatakan untuk ukuran sampel lebih besar dari 20, distribusi normal telah dapat dipakai (Alwi, 2015).

Hasil dari metode penelitian dalam kajian literatur yang lebih digunakan yaitu metode penelitian Quasy Experimental (50%) dan Pra Experimental (50%). Quasy Experimental adalah eksperimen yang tidak menempatkan subjek, baik ke dalam kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol secara acak. Terdapat empat elemen eksperimen, yakni penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, pengukuran variabel dependen, kelompok pembandingan, serta perlakuan. Sedangkan Pra Experimental masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen, maka hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadikarena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Hastjarjo, 2019).

Selain dari metode penelitian dalam kajian literature perlu mengkaji melalui analisis data yang

digunakan dalam jurnal. 8 jurnal yang diperoleh sebagian besar menggunakan analisis data Wilcoxon (50%) dan Paired T-test (37,5%), sisanya menggunakan Man-Whitney.

Ketiga uji ini digunakan untuk melihat perbedaan atau perubahan dari data 2 kelompok. Paired sample T-test, analisis Paired-Sample T-Test merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan rata – rata dua variabel dalam satu group. Artinya analisis ini berguna untuk melakukan pengujian dua sampel yang berhubungan atau dua sampel berpasangan. Kemudian Wilcoxon digunakan sebagai alternative dari Paired Ttest jika data tidak terdistribusi normal. Terakhir Man-Whitney sebenarnya hampir sama dengan Wilcoxon namun uji ini digunakan untuk menguji perbedaan median bukan mean dari data 2 kelompok.

Pengaruh Media Game atau Permainan Edukasi dan Pengetahuan serta Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan menunjukkan intervensi yang dilakukan dengan media game atau permainan didapatkan hasil bahwa dapat meningkatkan daya tarik dari edukasi gizi tentang buah dan sayur sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, daya konsumsi buah dan sayur untuk anak sekolah.

Menurut Notoatmojo, pengetahuan merupakan hasil dari keinginan untuk mengetahui yang akan terjadi setelah orang melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Penginderaan dilakukan menggunakan panca indera manusia, yakni indera penglihatan, penciuman, pendengaran, rasa dan raba. Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menggambarkan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seorang akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi .

Pengetahuan merupakan bentuk dasar dari sebuah sikap dan perilaku, dengan adanya pengetahuan seseorang dapat bertindak. Peningkatan pengetahuan tidak selalu menyebabkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku tetapi mempunyai hubungan positif, yakni dengan peningkatan pengetahuan maka terjadinya perubahan sikap dan perilaku akan lebih cepat. Pengetahuan berhubungan dengan sikap seseorang dalam mengonsumsi sayur dan buah (Mohammad & Madanijah, 2015).

Pengetahuan gizi yang baik diperoleh dari pendidikan gizi yang diberikan pada anak usia sekolah dasar, diberikan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan lebih mudah. Pendidikan gizi yang dilakukan di sekolah dapat berpeluang besar mencapai keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah tersebut untuk mendasari anak sekolah tersebut melakukan perubahan perilakunya. (Desi et al., 2018).



Ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media. Pengaruh tersebut dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi buah dan sayur yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah dan sayur, pendidikan ibu (orangtua), pendapatan keluarga, dan media sosialisasi (Mohammad & Madanijah, 2015).

Pendidikan gizi memiliki beragam metode dalam menyampaikan informasi, namun metode permainan sangat cocok jika digunakan di Sekolah Dasar terutama pengenalan gizi seimbang pada anak karena usia tersebut merupakan masa bermain. Sehingga, pemberian pengetahuan melalui permainan akan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak (Amanah et al., 2019).

Jenis permainan yang digunakan pun perlu diperhatikan dari kemudahan dalam mengaksesnya ataupun cara bermainnya. Permainan yang dilakukan secara langsung akan lebih menarik dengan mengandalkan aktivitas fisik dan kegiatan yang nyata, menggunakan barang yang sederhana dan mudah didapatkan walau di tempat terpencil. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki banyak energi dan dorongan yang besar untuk melakukan aktivitas fisik.

Bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Melalui sebuah permainan seorang anak dapat belajar banyak hal, karena dengan bermain anak-anak merasa senang dan mampu berkonsentrasi lebih lama sehingga kemampuan mengingat mereka menjadi lebih baik. Disebutkan pula adaptasi anak terhadap teknologi lebih tinggi dan lebih natural dibandingkan dengan buku teks. Hal ini menunjukkan bahwa menggunakan teknologi informasi pada pendidikan dini dapat membuat pengalaman belajar menjadi lebih efektif dan lebih menyenangkan. (Delima, Kurnia Arianti, & Pramudyawardani, 2015). Menciptakan suasana pendidikan gizi yang aktif dan menyenangkan bagi anak sangat penting agar anak tidak mudah bosan (Ferwanda & Muniroh, 2017).

Sebagaimana bermain dalam pendidikan gizi menambah daya tarik anak untuk mengenal dan menerima berbagai informasi tentang buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur anak memang berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan motivasi orangtua. Anak-anak sangat tergantung pada orangtua dan guru dalam hal perilaku makan, termasuk dalam pemilihan makanan kesukaan dan keinginan mencoba makanan baru. Konsumsi buah dan sayur yang berulang dapat tercapai jika pengetahuan anak tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur baik (Berista & Pramono,

2014).

KESIMPULAN

1. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa media game atau permainan dapat digunakan sebagai media edukasi gizi dalam menyampaikan informasi mengenai buah dan sayur.
2. Rata-rata dari selisih hasil pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan terdapatnya pengaruh game atau permainan terhadap peningkatan pengetahuan buah dan sayur.
3. Rata-rata dari selisih hasil konsumsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi menunjukkan terdapatnya pengaruh game atau permainan terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur.

SARAN

Disarankan untuk menggunakan game atau permainan yang dapat dimainkan secara langsung dan menarik untuk memudahkan dalam mengaksesnya tanpa media lain ataupun alat elektronik yang mungkin belum dimiliki semua orang terutama di daerah terpencil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik Dalam Menentukan Ukuran Sampel Pada Pengujian Hipotesis Statistika Dan Analisis Butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2), 140–148.
- Amanah, N. R., Suprihartono, F. A., Fauziah, R. N., Par'i, H. M., & Syahidatunnisa, U. S. (2019). Edukasi Gizi Dengan Permainan Komunika Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan dan Sarapan. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, Vol. 11, P. 157.
- Blanchard, A. (2014). *Sport And Nutrition. Soins Aides - Soignantes*, 11(56), 26–27.
- Delima, R., Kurnia Arianti, N., & Pramudyawardani, B. (2015). Identifikasi Kebutuhan Pengguna Untuk Aplikasi Permainan Edukasi Bagi Anak Usia 4 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi*, 1(April), 2443–2229.
- Desi, D., Mesyamtia, B., & Ginting, M. (2018). Pendidikan Gizi Melalui Permainan Wayang Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(1), 23.
- Dhian, Y. (2009). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah



- Dasar (SD) Kembang Arum 01/02 Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang.
- Espinosa-Curiel, I. E., Pozas-Bogarin, E. E., Lozano-Salas, J. L., Martínez-Miranda, J., Delgado-Pérez, E. E., & EstradaZamarron, L. S. (2020). Nutritional Education And Promotion Of Healthy Eating Behaviors Among Mexican Children Through Video Games: Design And Pilot Test Of Foodratemaster. *JMIR Serious Games*, 8(2), E16431.
- Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2019). Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, Vol. 6, Pp. 22–31.
- Ferwanda, A. F., & Muniroh, L. (2017). Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur Dan Buah (Studi Di SDN Suko 1 Kabupaten Sidoarjo) The Effectiveness Of Games-Based Educative Book On The Change Of Knowledge And Attitude About Vegetables . 389–397.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187.
- Larson, J. N., Brusseau, T. A., Wengreen, H., & ... (2018). Fit “N” Cool Kids: The Effects Of Character Modeling And Goal Setting On Children’s Physical Activity And Fruit And Vegetable Consumption. *Clinical Medicine* .
- Marini, A., Ratih, W., & Iriyani. (2015). Pengaruh Permainan Monopoli Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda. *Higiene*, 1(3), 155– 161.
- Martani, W., & Psikologi, F. (2012). Metode Stimulasi Dan Perkembangan Emosi Anak Usia Dini. *Juni*, 39(1), 112–120.
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71–76.
- Riskesdas 2018. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kesehatan. 20–21.
- Sukmawati, A. E., Surachman, E., & Purnamasari, D. (2017). *Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan. SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 08(02), 80–86.
- Whitebread, D., Neale, D., & Hopkins, E. J. (2018). The Role Of Play In Children’s Development: A Review Of The Evidence Read-Play-Learn View Project Parent-Infant Play And Infant Learning