



PENGARUH MEDIA *POP-UP BOOK* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DI SD NEGERI 13 PARIT LENGKONG DESA MEGA TIMUR

Melati Purwasih, Widyana Lakhsmi Puspita, Agus Hermansyah
Email : melatipurwasih511@gmail.com

ABSTRAK

Anak sekolah merupakan usia yang rentan dalam mengonsumsi buah dan sayur. Faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur salah satunya adalah pengetahuan. Pendidikan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan. Terdapat berbagai macam media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan, salah satunya pop-up book. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media pop-up book terhadap peningkatan pengetahuan serta konsumsi buah dan sayur anak sekolah. Desain pra eksperimen dengan rancangan one grup pre and posttest design dilakukan pada subyek 38 siswa-siswi SD Negeri 13 Parit Lengkok. Perlakuan berupa edukasi gizi menggunakan pop-up book sayur dan buah yang dilakukan selama 12 kali pertemuan. Sebelum dan sesudah diberi edukasi dilakukan recall 3x24 jam dan pengisian kuesioner pengetahuan. Hasil penelitian ada perbedaan yang signifikan pada variable pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). Tidak ada perbedaan konsumsi buah sesudah diberi edukasi gizi ($p\text{-value } 0,410 > 0,05$) serta tidak ada perbedaan konsumsi sayur sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media pop-up book ($p\text{-value } 0,280 > 0,05$). Edukasi gizi menggunakan media pop-up book menyebabkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dan peningkatan konsumsi buah dan sayur namun tidak signifikan.

Kata Kunci : media pop-up book, pengetahuan gizi, konsumsi buah dan sayur

ABSTRACT

Elementary school student were a category whose difficult to consume fruit and vegetable. One of the factors which influence less consumption of fruit and veggies is knowledge. Education was one of the methods to increase knowledge. There is some kind of media for healthiness education to use, one of them is pop-up book. The purpose of this study is to determine the effect of pop-up book media on increasing knowledge and consumption of fruits and veggies. Pre-experiment's design with *one grup pre and posttest design*. The experiment applied to the subject was 38 students whose match the criteria at Parit Lengkok 13th elementary school. The treatment was 12 meetings to educate students about nutrient using pop-up book about fruit and vegetable. Before and after the treatment, researcher took a recall for 3x24 hours and filled the questionnaire. Based on the result, there is the significant differences at the variable after nutrient's education applied ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). There is no difference to fruit's consumption after the treatment ($p\text{-value } 0,410 > 0,05$) and vegetable's consumption ($p\text{-value } 0,280 > 0,05$). Nutrient's education using pop-up book cause significant differences of the knowledge and increase the consume for fruit and vegetable.

Keywords : media pop-up book, nutrient's knowledge, fruit and vegetable consumption.



Pendahuluan

Anak sekolah merupakan usia yang rentan dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur merupakan makanan yang tinggi akan vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, perkembangan serta pertumbuhan anak. Buah dan sayur sangat penting untuk dikonsumsi terutama pada usia anak sekolah. Meskipun demikian masih banyak anak yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur (Mohammad & Madanijah, 2015).

Secara umum WHO menganjurkan mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 g per hari. Terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan menurut pedoman gizi seimbang 2014 di Indonesia anjuran konsumsi buah dan sayur untuk anak sekolah sebanyak 300-400 g per hari (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 anak ≥ 5 tahun yang kurang mengkonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 93,5%, sedangkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu sebesar 95,5%. Sementara proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada anak umur ≥ 5 tahun di Kalimantan Barat juga cukup tinggi yaitu $>90\%$. *World Health Organization* (WHO) dalam (Rachman, dkk, 2017) menyebutkan bahwa kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi buah dan sayur.

Konsumsi buah dan sayur anak yang masih rendah disebabkan karena kelompok makanan tersebut biasanya kurang disukai anak. Hasil penelitian (Hidayati, dkk, 2017) faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi buah dan sayur antara lain tingkat kesejahteraan keluarga rendah, ketersediaan buah dan sayur di rumah kurang, dan dukungan orangtua yang kurang terhadap konsumsi buah dan sayur. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur adalah pengetahuan.

Menurut Amelia dkk. (2012) dalam (Azadirachta & Sumarmi, 2017) menyebutkan bahwa pengetahuan gizi pada anak sekolah kelas 4 dan 5 masih sangat rendah. Begitu juga dengan hasil survey yang telah dilakukan di desa Mega Timur tepatnya di SDN 13 Parit Lengkong bahwa belum pernah mendapatkan penyuluhan serta penelitian mengenai gizi tentang buah dan sayur yang membuat mereka masih minim pengetahuan gizi tentang buah dan sayur, sehingga perlu adanya pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan serta peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah.

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat diberikan diberbagai bidang termasuk bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat diberikan kepada seluruh sasaran, namun harus menggunakan metode yang tepat agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik (Ulya, Iskandar, & Asih, 2017)

Terdapat berbagai macam media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan, salah satunya ialah *pop-up book*. *Pop-up book* merupakan buku yang memiliki bagian yang dapat bergerak disetiap halaman dan mampu memberi kejutan pada pembaca dengan kesan dua atau tiga dimensi ketika halaman dibuka. *Pop up book* sendiri mampu meningkatkan kecintaan siswa terhadap membaca. Hasil penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa media *pop-up book* positif mampu meningkatkan minat dan hasil belajar siswa (Mubarakah, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Media *Pop-Up Book* Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 13 Parit Lengkong Desa Mega Timur".

Tujuan penelitian ini ialah mengetahui pengaruh media *pop-up book* terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SD Negeri 13 Parit Lengkong Desa Mega Timur.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan rancangan *one grup pre and*



posttest design dilakukan pada subyek 38 siswa-siswi SD Negeri 13 Parit Lengkong yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah tercatat sebagai siswa/i aktif di kelas 4 dan 5 dan hadir saat penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah keluar atau pindah sekolah dan menderita penyakit yang mengharuskan perawatan intensif. Penelitian ini dilakukan pada akhir bulan maret hingga awal mei 2019. Perlakuan berupa edukasi gizi menggunakan *pop-up book* sayur dan buah yang dilakukan selama 12 kali pertemuan. Sebelum dan sesudah diberi edukasi dilakukan recall 3x24 jam dan pengisian kuesioner pengetahuan. Pengolahan dan analisis data menggunakan program komputer. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik subyek penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui beda pengetahuan dan konsumsi buah, sedangkan konsumsi sayur menggunakan uji alternatif yaitu Wilcoxon.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan Jenis Kelamin, kelas, umur, pendidikan terakhir ibu, pekerjaan orang tua di SDN 13 Parit Lengkong Tahun 2019.

Tabel 1. Kateristik Responden

Karakteristik	n	%
1. Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	50
Perempuan	19	40
Umur		
8 tahun	1	2,6
9 tahun	8	21,1
10 tahun	15	39,5
11 tahun	11	28,9
12 tahun	3	7,9
Kelas		
Kelas IV	21	55,3
Kelas V	17	44,7
Pendidikan Terakhir Ibu		
Tidak Sekolah	1	2,6
SD	3	7,9
SMP	18	47,4
SMA/SMK	16	42,1
Pekerjaan Orang Tua		

Swasta	38	100
Total	38	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang diambil sebanyak 38 orang. Jenis kelamin memiliki persentase yang antara perempuan dan laki-laki yaitu sebesar 50%. Umur responden berada pada rentang 8-12 tahun. Persentase tertinggi terdapat pada responden yang berumur 10 tahun yaitu 39,5%. Responden terdiri dari kelas 5 dan 6, kelas 4 memiliki persentase terbanyak yaitu 55,3%. Pendidikan terakhir ibu responden banyak yang hanya tamatan SMP yaitu sebesar 47,4%, sedangkan pekerjaan orang tua responden 100% swasta.

Analisa Data Univariat

Tabel 2. Distribusi pengetahuan

Skor pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
3	1	2,6	0	0
4	6	15,8	0	0
5	4	10,5	0	0
6	9	23,7	0	0
7	9	23,7	0	0
8	9	23,7	4	10,5
9	0	0	13	34,2
10	0	0	21	55,3
Total	38	100	38	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden sebelum diberi edukasi gizi yang memiliki persentase skor tertinggi adalah skor 6,7 dan 8 sebesar 23,7%, sedangkan pengetahuan gizi responden setelah diberi edukasi gizi yang memiliki persentase skor tertinggi adalah skor 10 sebesar 55,3%.



Analisa Data Bivariat

Tabel 3. Pengetahuan

Nilai	Sebelum	Sesudah	Selisi h
Mean	6,21	9,45	3,24
Min	3	8	5
Mak	8	10	2
Std.	1,473	0,686	0,787
Deviasi			
<i>p-value</i>	0,000		

Keterangan: *) *Wilcoxon Test*

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi pada responden mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor jawaban benar sebelum diberikan edukasi adalah 6,21 dan setelah diberikannya edukasi meningkat menjadi 9,45. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *pop-up book*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Azadirachta & Sumarmi, 2017) tentang pengaruh media buku saku terhadap pengetahuan anak sekolah dasar menunjukkan hasil terdapat perbedaan pada pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberi media buku saku. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nugroho, 2018) tentang pengaruh media pendidikan gizi (komik) terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak sekolah dasar menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi.

Menurut (Notoatmojo, 2005) media edukasi kesehatan merupakan sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, dengan demikian dapat dikatakan kegiatan intervensi pendidikan gizi menggunakan media edukasi merupakan salah satu sarana bagi anak-anak untuk memperoleh pengetahuan baru, sehingga ada kecenderungan

peningkatan pengetahuan setelah intervensi pendidikan gizi.

Tabel 4. Konsumsi Buah

Nilai	Sebelum (gr)	Sesudah (gr)	Selisi h
Mean	48,995	51,029	2,034
Min	0	0	0
Mak	150	133,3	16,7
Std.	39,441	30,746	8,695
Deviasi			
<i>p-value</i>	0,410		

Keterangan: *) *Wilcoxon Test*

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa rata-rata konsumsi buah pada responden mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi berupa *pop-up book* buah dan sayur. Dilihat dari rata-rata konsumsi buah sebelum diberikan edukasi gizi sebesar 48,995 dan setelah diberikan edukasi gizi meningkat menjadi 51,029. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,410, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi peningkatan konsumsi buah yang signifikan sesudah diberi edukasi gizi namun terjadi peningkatan rata-rata konsumsi buah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Bestari & Pramono, 2014) pengaruh edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar terhadap perubahan konsumsi buah dan sayur anak di PAUD cemara, Semarang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi meningkatkan konsumsi buah dan sayur namun tidak signifikan. Menurut hasil analisis, faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi buah salah satunya adalah kurangnya ketersediaan buah di rumah. Hal ini didukung oleh penelitian (Hidayati, Suyatno, Aruben, & Pradigdo, 2017) yang menunjukkan bahwa ketersediaan buah di rumah mempengaruhi konsumsi buah pada anak.



Tabel 5. Konsumsi Sayur

Nilai	Sebelum (gr)	Sesudah (gr)	Selisih
Mean	46,363	49,861	3,498
Min	10	26,7	16,7
Mak	91,7	80	11,7
SD	20,541	12,488	8,053
<i>p-value</i>	0,280		

Keterangan: *) *Paired T-Test*

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa rata-rata konsumsi buah pada responden mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi berupa *pop-up book* buah dan sayur. Dilihat dari rata-rata konsumsi buah sebelum diberikan edukasi gizi sebesar 46,363 dan setelah diberikan edukasi gizi meningkat menjadi 49,861. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,280, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi peningkatan konsumsi sayur yang signifikan sesudah diberi edukasi gizi namun terjadi peningkatan rata-rata konsumsi sayur.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Pebriyani, 2018) tentang pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media sosial (*whatsapp*) pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMA Negeri 2 Sintang yang menunjukkan tidak ada perbedaan asupan sayur yang signifikan setelah dilakukan edukasi gizi.

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi sayur pada siswa-siswi SD Negeri 13 Parit Lengkong adalah sikap responden yang kurang terhadap konsumsi buah dan sayur, hal ini didukung oleh penelitian (Rachman, Mustika, & Kusumawati, 2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara sikap dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi konsumsi sayur adalah pendidikan ibu, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tertinggi terdapat pada ibu yang memiliki pendidikan terakhir SMP, hal tersebut didukung oleh penelitian (Mohammad & Madanijah, 2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan konsumsi sayur anak. Hasil ini menunjukkan

bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ibu maka konsumsi buah dan sayur anak cenderung akan semakin baik.

Kesimpulan

1. Ada perbedaan pengetahuan yang signifikan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media *pop-up book*.
2. Tidak ada perbedaan konsumsi buah anak sekolah dasar sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media *pop-up book*.
3. Tidak ada perbedaan konsumsi sayur anak sekolah dasar sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media *pop-up book*.
4. Ada pengaruh media *pop-up book* terhadap peningkatan pengetahuan, namun tidak ada pengaruh terhadap konsumsi buah dan sayur anak sekolah dasar.

Saran

Pihak sekolah dapat memasukkan pendidikan gizi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur didalam pelajaran tambahan seperti mulok (muatan lokal) atau pada saat jam pelajaran olahraga dengan menggunakan media *pop-up book* yang dilakukan oleh guru wali kelas ataupun guru bidang studi.

Daftar Pustaka

- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2017). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 107-115.
- Bestari, G. S., & Pramono, A. (2014). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Di Paud Cemara, Semarang. *Journal of Nutrition College*, 918-924.
- Hidayati, D., Suyatno, Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia



-
- | | |
|---|--|
| <p>Sekolah Dasar. <i>Jurnal Kesehatan Masyarakat</i>, 638-647.</p> <p>Kementerian Kesehatan RI (2014). Pedoman Gizi Seimbang</p> <p>Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. <i>Jurnal Gizi Pangan</i>, 71-76.</p> <p>Mubarakah, aminatul. (2016). Keefektifan Penerapan Media Pembelajaran Buku <i>Pop-Up</i> Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Siswa Materi Seni Rupa Murni Kelas Iv Sd Negeri 1 Jombor Kabupaten Temanggung. <i>Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang</i></p> <p>Notoatmodjo, S. 2005. <i>Metodologi Penelitian Kesehatan</i>. Jakarta : Rineka Cipta.</p> <p>Nugroho, A. (2018). Pengaruh Media Pendidikan Gizi (Komok) Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan Berat Badan pada Anak Sekolah Dasar dengan Obesitas. <i>Jurnal Kesehatan</i>, 57-63.</p> <p>Pebriyani, G. (2018). <i>Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Sosial (Whatsapp) Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Buah Sayur pada Remaja di SMA Negeri 2 Sintang Kalimantan Barat</i>.</p> <p>Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. W. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. <i>Jurnal Gizi Indonesia</i>, 9-16.</p> <p>Riskesdas. (2018). <i>riset kesehatan dasar</i>. jakarta.</p> <p>Sulistyoningsih, H. (2012). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu</p> <p>Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2013). <i>Penelitian Status Gizi</i>. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.</p> <p>Ulya, Z., Iskandar, A., & Asih, F. T. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi pada Penderita</p> | <p>Hipertensi. <i>Jurnal Keperawatan Soedirman</i>, 38-46.</p> |
|---|--|
-