



Literature Review : Pengaruh Penggunaan Media Leaflet dan Video Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar

Dini Mahmudah¹, Ratih Kurniasari²

^{1,2}Universitas Singaperbangsa Karawang

Received: 04 Desember 2023

Revised: 08 Januari 2024

Accepted: 01 Februari 2024

Abstract

Nutrition education is needed to find out what foods are consumed by children for physical growth and cognitive development. In addition, to get used to consuming nutritious food, because eating habits from childhood will continue until adolescence to adulthood. This study aims to determine the effect of leaflet and video media on knowledge of fruit and vegetable consumption in elementary school children. This study used an extension method with leaflet and video media and a pre-post test was conducted on knowledge of fruit and vegetable consumption in elementary school children. The subjects of this research were taken by random sampling technique through questionnaires totaling 20 respondents, including grades 4-5 of elementary schools. Based on the findings of this research, it can be concluded that there is a genuine or substantial difference or effect associated with awareness of vegetable and fruit eating.

Keywords:

Fruit Vegetables, Media Leaflets, Video Media, School Childre

(*) Corresponding Author:

dinimahmudah107@gmail.com

How to Cite: Mahmudah, D., & Kurniasari, R. (2024). Literature Review : Pengaruh Penggunaan Media Leaflet dan Video Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10643911>.

PENDAHULUAN

Menurut Azhari & Fayasari (2020), kurangnya konsumsi sayur dan buah mampu mengakibatkan berbagai gangguan gizi untuk anak, termasuk obesitas bagi anak-anak. Sedangkan menurut Azadirachta & Sumarmi (2018) anak yang mengonsumsi makanan yang kurang serat rentan terhadap penyakit gastrointestinal seperti sembelit dan obesitas. Informasi ini mempengaruhi makan sayuran dan buah-buahan.

Pada tahun 2016, sebagian besar penduduk Indonesia mengonsumsi buah-buahan dan sayuran dengan laju 173 gram per hari, kurang dari setengah dari tunjangan harian yang direkomendasikan yaitu 400 gram perhari. Konsumsi buah-buahan adalah 67 gram per hari, sedangkan konsumsi sayuran rata-rata 107 gram per hari. Namun, tidak seluruh masyarakat Indonesia mengonsumsi buah dan sayur sampai 97,3% makan sayur dan 73,65% makan buah. Di seluruh provinsi di Indonesia, konsumsi buah dan sayur di bawah rata-rata nasional (173 gram per kapita per hari). Konsumsi buah dan sayur di Aceh sebanding dengan rata-rata nasional (Kemenkes, 2017). Untuk gaya hidup sehat, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan pola makan harian 400 gram sayuran dan 150 gram buah buah, terdiri atas dan 250 gram sayuran. Di Indonesia, disarankan agar balita dan anak usia sekolah mengonsumsi 300-400 gram buah dan sayur setiap hari, sedangkan dewasa dan remaja mengonsumsi 400-600 gram (Isnainingsih, 2019).

Pendidikan gizi diperlukan untuk menentukan makanan yang harus dikonsumsi anak untuk perkembangan fisik dan mentalnya. Selain itu, anak-anak

harus dibiasakan makan makanan sehat karena kebiasaan makan mereka sejak kecil akan bertahan hingga remaja dan kehidupan (Farris *et al.*, 2014). Anak-anak untuk makanan bergizi harus didorong agar makan-makanan bergizi karena Pendidikan gizi dilakukan sejak dini, dan mereka memahami kebutuhan akan makanan bergizi (Permanasari *et al.*, 2013). Informasi yang diperoleh seseorang akan mempengaruhi sikapnya, yang pada gilirannya akan mempengaruhi tindakannya.

Media pendidikan dan kesehatan adalah sarana yang digunakan untuk menyalurkan informasi dari komunikator kepada komunikan melalui media elektronik, media cetak, dan media luar ruang. Akibatnya, target diantisipasi untuk mendapatkan informasi, yang kemudian dapat mempengaruhi perilaku mereka. Media pendidikan dan kesehatan adalah sarana yang digunakan untuk menyalurkan informasi dari komunikator kepada komunikan melalui media elektronik, media cetak, dan media luar ruang. Akibatnya, target diantisipasi untuk mendapatkan informasi, yang kemudian dapat mempengaruhi perilaku mereka. Berbagai media berbasis sekolah dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran anak tentang gizi.

Di sekolah anak usia dini, media audiovisual, seperti film dan pamflet atau kertas bolak-balik, dapat digunakan sebagai alat pembelajaran. Film ini salah satu bahan ajar yang bisa dimanfaatkan di sekolah PAUD. Gambar dalam video pendek dirancang untuk menghilangkan kebosanan anak-anak dan s merangsang minat mereka dalam belajar dan antusias terhadap ceritanya. Salah satu metode pembelajaran yang menyatukan berbagai media, terutama media visual dan audio, adalah pendidikan melalui media audiovisual. Contoh produk media audiovisual adalah video. Rekaman bencana alam atau tiruan misalnya kartun animasi digunakan untuk menghasilkan video.

Menurut (Muttaqien, 2017), Terdapat disparitas hasil belajar antara siswa yang menggunakan media audiovisual dengan yang tidak. Disparitas ini menunjukkan bahwa materi audiovisual ini memiliki pengaruh yang menguntungkan terhadap hasil belajar siswa (Muttaqien, 2017). Selebar kertas terlipat yang berisi banyak halaman membentuk sebuah pamflet. Kadang-kadang, pamflet digambarkan sebagai selebar kertas yang berisi teks tentang suatu masalah untuk proposal dan tujuan tertentu (Supriasa, 2014). Biasanya, pamflet dibagikan setelah konseling, tetapi juga dapat dibagikan selama sesi untuk memperkuat konsep yang dibahas.. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penyuluhan dan dilakukan *pre test* dan *post test* atau sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Subjek penelitian ini diambil dengan teknik *random sampling* melalui kuisisioner yang berjumlah 20 responden yang diantaranya kelas 4-5 SD. Pengambilan data dilakukan dengan sekali intervensi. Kuesioner tersebut berjumlah 12 soal mengenai pengetahuan konsumsi sayur dan buah. Analisis data kuantitatif memakai uji normalitas untuk menilai apakah data berdistribusi normal atau tidak dan uji T-Test untuk mengetahui apakah temuan pra dan pasca uji memiliki perbedaan atau pengaruh yang signifikan atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data Responden	Frequency	Percent
Laki- laki	12	85.0
Perempuan	2	15,0
Total	20	100,0

Hasil penelitian (Tabel 1) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yakni 85% sebanyak 12 responden dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan yaitu 15 % sebanyak 3 responden. Menurut Imam Ghazali (2011), uji normalitas ini merupakan pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak.

Tabel 2. Uji Normalitas

Selisish	Shapiro- wilk		
	Stac	Df	Sig
	,955	20	,45

Menurut hasil analisis data (Tabel 2) diperoleh hasil dari Sig untuk selisih antara pretest dan posttest pada penelitian media leaflet ini yaitu 0,0452 yang dimana hasilnya $> 0,05$ maka dapat disimpulkan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh yang nyata atau signifikan pada data media leaflet tersebut

Tabel 3. Uji Paired Samples Test

	t	df	Sig. (21 tailed)
Pretest- postests	-9,180	19	,000

Berdasarkan hasil Uji paired samples test dari pretest dan posttest (Tabel 3) bahwa hasil dari sig yaitu ,000 yang dimana hasilnya $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh yang nyata atau signifikan pada pretest dan posttest dari media leaflet (13).

Tabel 4. Uji Normalitas Video

Selisish	Shapiro- wilk		
	Stac	Df	Sig
	,915	20	,078

Hasil analisis data (Tabel 4) bahwa yang diperoleh dari hasil Sig antara selisih pretest dan posttest pada penelitian media video audiovisual ini yaitu 0,078 yang dimana hasilnya yaitu $> 0,05$ maka terdapat perbedaan atau pengaruh pada media video tersebut

Tabel 5. Uji Paired Samples Test

	t	df	Sig. (21 tailed)
Pretest- postests	-20,389	19	,000

Berdasarkan hasil Uji paired samples test dari pretest dan posttest (Tabel 5) bahwa hasil dari sig yaitu ,000 yang dimana hasilnya $< 0,05$. Maka bisa disimpulkan bahwa adanya perbedaan atau pengaruh yang nyata atau signifikan pada pretest dan posttest dari media video. Peneliti menggunakan penyuluhan untuk mengukur tingkat pengetahuan anak sekolah dasar mengenai sayuran dan buah-buahan. Menggunakan Metode adalah leaflet dan video yang dilaksanakan di anak kelas 4-5 dan menunjukkan pengaruh meningkatnya pengetahuan siswa mengenai sayur dan

buah. Menurut Al Rahmad (2018), media akan berdampak signifikan karena dapat mendukung dan mempermudah penyediaan bahan dan alat untuk mempresentasikan apa yang akan disampaikan.

Pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan dan hasil dari meraih objek tertentu. Sebagian besar informasi manusia berasal dari mata dan pendengaran (6). Menurut Wawan (2010), ada dua elemen yang mampu memberikan pengaruh pengetahuan individu: kekuatan internal dan eksternal. Pendidikan, pekerjaan, dan usia merupakan unsur internal, sedangkan lingkungan dan lingkungan sosial budaya merupakan pengaruh eksternal (16). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah pendidikan gizi diberikan dengan media leaflet dan video audiovisual. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi pada media leaflet dan video audiovisual efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi responden. Menurut sumber (7), teknik, media, dan waktu dapat mempengaruhi perolehan pengetahuan selama proses penyuluhan.

Siregar & Sondang (2019), Pesan visual dalam bentuk gambar lebih mudah tertanam di benak audiens daripada teks; Oleh karena itu, pendidikan kesehatan akan lebih berhasil jika menggunakan media yang lebih visual, terutama untuk target audiens siswa sekolah dasar. Kebiasaan dan pola makan masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi karena mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Individu dengan pengetahuan gizi yang cukup status gizi dari semua makanan yang dapat dimakan (8). Tingkat pendidikan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan kebiasaan mereka tentang hidup sehat. Karena pengetahuan gizi diperkirakan mempengaruhi konsumsi makan seseorang dan mempengaruhi status gizi seseorang juga (9). Pengetahuan anak-anak juga dapat berkontribusi pada peningkatan sikap mereka tentang gizi. Peningkatan pemahaman anak tentang gizi melalui pendidikan gizi akan meningkatkan sikap dan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Sikap bukanlah suatu tindakan atau aktivitas tetapi cenderung untuk suatu tindakan. Pada menentukan sikap ini, pengetahuan keyakinan dan keyakinan ini memiliki pengaruh yang besar terhadap sikap orang, termasuk yang berkaitan dengan berurusan dengan pendidikan gizi yang di berikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh yang nyata atau signifikan terkait pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar setelah dilakukan pretest dan posttest dari media leaflet dan video audio visual.

REFERESNSI

- Almatsier S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Al Rahmad, A. H. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 241.
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2018). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah

- dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55.
- Azwar S. (2003). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Farris, A. R. et al. (2014). Nutritional comparison of packed and school lunches in prekindergarten and kindergarten children following the implementation of the 2012-2013 national school lunch program standards. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(6), hlm. 621–626.
- Ghozali, Imam (2011). *Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Isnainingsih, T. (2019). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet dan Audio Visual. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 02(01), 48–56.
- Kemenkes RI. 2017. *Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016*.
- Muttaqien, F. (2017). Penggunaan Media Audio-Visual dan Aktivitas Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Vocabulary Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas X. *Jurnal Wawasan Ilmiah*, 8(1), 25–41.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan & Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta* (Vol. 1, Issue 1).
- Permanasari, Y. et al. (2013). Pengembangan Media Edukasi Gizi Melalui Buku Mewarnai Untuk Peserta Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Siregar, R., & Sondang, S. (2019). Efektifitas Penyuluhan Dengan Media Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebersihan Gigi Pada Siswa/I Kelas Iii Dan Iv Di Sdn 104186 Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)*, 9(2), 166–169.
- Supriasa (2014). *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC.
- Tuzzahroh, F. et al. (2015). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster dan permainan kwartet gizi terhadap pengetahuan gizi dan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wawan, A. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika. Yogyakarta.