

## BUKU CERITA DAN BUKU SAKU SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SAYUR DAN BUAH

<sup>k</sup>Nia Budhi Astuti<sup>1</sup>, Eka Puspita Sari<sup>2</sup>, Gebby Felle<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura

<sup>2</sup>Mahasiswa Diploma IV Poltekkes Kemenkes Jayapura

Email penulis korespondensi: [ninia8504@gmail.com](mailto:ninia8504@gmail.com)

### ABSTRAK

Sayur dan buah – buah dibutuhkan oleh tubuh karena mengandung vitamin dan mineral yang berfungsi membantu proses metabolisme. Data Riskesdas tahun 2018 proporsi kurang mengkonsumsi sayur dan buah untuk anak usia 9 – 14 mencapai 96,8%. Rata – rata konsumsi sayur dan buah 1- 2 porsi seminggu sekitar 67,3% dan yang mengkonsumsi lebih dari 5 porsi seminggu sekitar 3,1%. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh buku cerita dan buku saku dalam meningkatkan pengetahuan sayur dan buah. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *ramdomized two group design*. Jumlah sampel 38 anak SD kelas 4 penentuan sampel dengan *simple random sampling*. Analisis yang digunakan uji *Paired T- Test* dan uji *Independent sample T Test*. Hasil penelitian nilai rata – rata pengetahuan menggunakan media buku cerita, rata – rata nilai *pretest* 47,11 dan rata – rata nilai *posttest* 71,05. Peningkatan pengetahuan 50,8%. Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar ( $p = 0,001$ ). Rata – rata nilai pengetahuan menggunakan media buku saku, nilai *pretest* 44,74 dan nilai *posttest* 71,58. Peningkatan pengetahuan 59,9%. Ada perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku ( $p = 0,000$ ). Secara signifikan tidak ada perbedaan pengetahuan sayur dan buah yang mendapatkan media buku cerita maupun yang mendapatkan buku saku ( $p$  value 0,874). Namun nilai rata – rata pengetahuan media buku saku lebih tinggi dibandingkan dengan media buku cerita. Kesimpulan buku cerita dan buku saku merupakan media edukasi gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah dasar

**Kata kunci : buah, buku cerita, buku saku, pengetahuan, sayur**

### ABSTRACT

Vegetables and fruits are needed for body because they are contain vitamins and minerals. In body mineral and vitamin was function to help the metabolic process. Riskesdas data 2018 the proportion of consumption less vegetables and fruit for children aged 9-14 was reached 96.8%. The average consumption of vegetables and fruit 1-2 servings a week is around 67.3% and those who consume more than 5 servings a week are about 3.1%. This study aim to determine the effect of story books and pocket books in increasing vegetables and fruit knowledge.

This research was a quasy experimental study with randomized two group design. The number of samples was 38 elementary school children grade 4 determine by simple random sampling. The analysis used in this study was Paired T-Test and Independent sample T Test.

The results of this study was the average value of knowledge using storybook. The average pretest score was 47.11 and the average post-test score of 71.05. The increase of knowledge was 50.8%. There was a difference in knowledge before and after nutrition education using story book ( $p = 0.001$ ). The average pretest score of knowledge using pocket book was 44.74 and the posttest score was 71.58. The increased of knowledge is 59.9%. There was a difference in knowledge before and after nutrition education using the pocket book ( $p = 0,000$ ). There were no significant differences in the knowledge of vegetables and fruits that using story books and using pocket books ( $p$  value 0.874). However, the average score of vegetables and fruit knowledge using pocket book was higher than story book. Conclusion, story books and pocket books was the best nutrition educational that can increased the vegetables and fruit knowledge in elementary school children

**Keywords: fruit, knowledge, pocket book, story book, vegetables,**

## PENDAHULUAN

Sayur dan buah – buahan merupakan sumber vitamin dan mineral. Sayuran dan buah – buahan di dalam tubuh berfungsi membantu proses metabolisme, sedangkan antioksidan digunakan untuk menangkal senyawa – senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang dapat menurunkan kondisi kesehatan tubuh seseorang (Kemenkes, 2018). Anjuran konsumsi sayur dan buah di Indonesia untuk balita dan anak usia sekolah adalah 300-400 gram per orang per hari atau sekitar 5 porsi per hari dalam seminggu, namun menurut data Risesdas tahun 2018 proporsi kurang mengkonsumsi sayur dan buah untuk anak usia 9 – 14 mencapai 96,8%. Rata – rata konsumsi sayur dan buah 1- 2 porsi seminggu sekitar 67,3% dan yang mengkonsumsi lebih dari 5 porsi seminggu sekitar 3,1%. Di Papua proporsi kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 93,8% (Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Konsumsi sayur dan buah dapat mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti obesitas, diabete hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker yang mungkin terjadi pada saat dewasa kelak (Lock, Pomerleau, & Causer, 2004). Konsumsi sayur dan buah pada anak sangat tergantung pada ibu dan anggota keluarga lainnya. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor personal, lingkungan sosial, lingkungan fisik, dan budaya. Faktor personal salah satunya adalah pengetahuan, penelitian Mohammad & Madanijah (2015), menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buahnya. Penelitian Rachman, Mustika, & Kusumawati (2017) juga menunjukkan pengetahuan gizi mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah ( $p < 0,05$ ).

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi. Edukasi gizi yang diberikan harus menggunakan media edukasi yang tepat. Beberapa media yang dapat digunakan antara lain buku cerita dan buku saku. Buku cerita bergambar meningkatkan konsumsi sayur dan buahanak karena media buku cerita bergambar sangat cocok digunakan untuk anak-anak sebagai media pembelajaran yang ringan dan sederhana disertai banyak gambar yang menarik dengan sedikit kata-kata dan tanpa ada kesan untuk menggurui (Gunawan, Swandi, & Raditya, 2014). Penelitian Bestari & Pramono (2014) menjelaskan penggunaan media edukasi berupa buku cerita bergambar dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Buku saku merupakan media yang mampu menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku berukuran kecil. Penelitian Eliana & Solikhah (2012) secara signifikan menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi anak kelas 5 sekolah dasar. Penelitian Azadirachta & Sumarmi (2017) juga menunjukkan penggunaan media buku saku mempengaruhi pengetahuan dan praktek siswa dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas penggunaan buku cerita bergambar dan buku saku dalam meningkatkan pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah dasar.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *randomized two group design*. Pada penelitian ini ada dua kelompok yang mendapatkan perlakuan yaitu yang diberi media buku saku dan yang mendapatkan buku cerita bergambar. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2019 di SDN Inpres Perumnas IV dan di Madrasah Diniyah Gontor Abepura Jayapura. Pemilihan tempat penelitian dilakukan secara *purposive sampling* dengan pertimbangan kemudahan lokasi, keterwakilan sekolah negeri dan swasta. Sampel penelitian ini anak kelas 4 SD dengan jumlah sampel yaitu 38 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur diberikan sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) mendapatkan edukasi gizi dengan buku cerita dan buku saku. Pengetahuan gizi (sayur dan buah) dikumpulkan untuk mengetahui Pemahaman anak usia sekolah tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. Jumlah pertanyaan sebanyak 20 soal dan setiap jawaban benar mendapat nilai 5.

Buku cerita bergambar adalah buku cerita yang dilengkapi gambar mempunyai unsur-unsur cerita (tokoh, plot, alur). Buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah dibawa serta dapat dibaca dimanapun. Ukuran buku cerita bergambar pada penelitian ini 15 x 20 cm *full colour*. Ukuran buku saku 14 x 10 cm *full colour*. Buku saku berisi tentang deskripsi buah, manfaat dan nilai gizi buah sedangkan buku cerita berisi cerita bergambar yang memiliki alur cerita dan terdapat penokohan.

Pengumpulan data di sekolah dilakukan selama satu minggu dengan tahapan pengumpulan data yaitu pertama memberikan kuesioner pengetahuan sebelum edukasi (*pretest*) kepada responden untuk diisi. Setelah mengisi kuesioner Kelompok I mendapatkan buku gambar sedangkan kelompok II mendapatkan buku cerita yang dapat dibaca oleh masing – masing sampel. Pada hari ke tiga selain mendapatkan buku cerita dan buku bergambar masing – masing kelompok juga mendapatkan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Materi penyuluhan yang diperoleh antara kedua kelompok sama, penyampaian materi di kelas menggunakan power point, metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab. Pada hari ke tujuh dilakukan *post test* untuk mengukur pengetahuan sampel setelah mendapatkan edukasi gizi. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Paired T- Test* dan uji *Independent sample T Test*.

## HASIL

Penelitian ini menggunakan anak sekolah dasar kelas 4 sebagai responden, jumlah sampel sebanyak 38 orang. Karakteristik responden yang diteliti adalah umur, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, dan pendidikan ibu. Karakteristik umur dan jenis kelamin sangat berpengaruh dengan kemampuan responden dalam menyerap materi yang disampaikan, sedangkan karakteristik pekerjaan orang tua dan pendidikan ibu berpengaruh terhadap pola konsumsi sayur dan buah anak dirumah. Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
9 tahun	19	50
10 tahun	15	39,5
11 tahun	4	10,5
Jenis Kelamin		
Laki – laki	20	52,6
Perempuan	18	47,4
Suku		
Papua	7	18,4
Non Papua	31	81,6
Pendidikan Ayah		
SMA	31	81,6
S1	7	18,4
Pekerjaan Ayah		
PNS/TNI/Polri	2	5,3
Swasta	36	94,7
Pendidikan Ibu		
SMP	5	13,2
SMA	25	65,8
S1	8	21,1
Pekerjaan Ibu		
PNS/TNI/Polri	6	15,8
Swasta	17	44,7
IRT	15	39,5
Total	38	100

Tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden berusia 9 tahun (50%), jenis kelamin terbanyak laki – laki (52,6%). Suku Papua sebanyak 18,4%. Pendidikan ayah terbanyak SMA (81,6%), pendidikan ibu sebagian besar SMA (65,8%). Pekerjaan Ayah sebagian besar swasta (94,7%) begitu juga dengan pekerjaan ibu, sebagian besar swasta (44,7%).

Pengetahuan tentang sayur dan buah dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terstruktur dengan jumlah soal sebanyak 20 pertanyaan, setiap jawaban yang benar mendapatkan poin 5. Data

pengetahuan dikumpulkan sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) diberikan edukasi gizi. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah yang dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu pengetahuan Baik bila nilai yang diperoleh  $\geq 76\%$ , pengetahuan cukup apabila nilai yang diperoleh  $56\%-75\%$ , pengetahuan kurang apabila nilai yang diperoleh  $\leq 55\%$  (Siswanto, 2015). Frekuensi tingkat pengetahuan responden yang mendapat buku cerita sebelum diberikan edukasi, 94,7% pengetahuannya kurang, sedangkan yang mendapatkan buku saku 78,9% pengetahuannya kurang. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Tingkat Pengetahuan sebelum edukasi (pre)</b>		
Buku Cerita		
Pengetahuan kurang	18	94,7
Pengetahuan cukup	1	5,3
Pengetahuan Baik	0	0
Buku Saku		
Pengetahuan kurang	15	78,9
Pengetahuan cukup	4	21,1
Pengetahuan Baik	0	0
<b>Tingkat Pengetahuan sesudah edukasi (post)</b>		
Buku Cerita		
Pengetahuan kurang	0	0
Pengetahuan cukup	14	73,7
Pengetahuan Baik	5	26,3
Buku Saku		
Pengetahuan kurang	0	0
Pengetahuan cukup	14	73,7
Pengetahuan Baik	5	26,3
Total	38	100

Pemberian edukasi gizi menggunakan media buku menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah. Responden yang mendapatkan buku cerita yang pengetahuannya cukup sebanyak 73,7% begitu juga dengan yang mendapatkan buku saku.

Uji analisis statistik yang digunakan untuk melihat perbedaan mean pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi yaitu uji *Paired T-Test*. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini

Tabel 3. Hasil Analisis Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Variable Penelitian	Min	Max	Mean $\pm$ SD	CI 95%	p value
Buku Cerita					
Pengetahuan sebelum	30	70	47,11 $\pm$ 9,76	42,40 –	0,001
Pengetahuan sesudah	60	85	71,05 $\pm$ 8,09	51,81 67,15 – 74,95	
Buku Saku					
Pengetahuan sebelum	25	65	44,74 $\pm$ 11,95	38,97 –	0,000
Pengetahuan sesudah	45	95	71,58 $\pm$ 11,90	50,50 65,84 – 77,32	

Tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan edukasi menggunakan media buku cerita nilai rata – rata 47,11 dengan nilai terendah 30 dan yang tertinggi 70. Rata – rata

nilai pengetahuan kelompok yang telah mendapatkan edukasi gizi menggunakan buku cerita 71,05 nilai terendah 60 dan tertinggi 85. Analisis uji statistik menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar ( $p = 0,001$ ).

Hasil pengukuran pengetahuan pada kelompok yang mendapatkan media edukasi gizi berupa buku saku menunjukkan, rata – rata nilai pengetahuan sebelum mendapatkan edukasi gizi 44,74 dengan nilai terendah 25 dan nilai tertinggi 65. Rata – rata nilai setelah diberikan edukasi gizi adalah 71,58 dengan nilai terendah 45 dan nilai tertinggi 95. Hasil uji statistic menunjukkan nilai  $p$  value  $< 0,05$  artinya ada perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku ( $p = 0,000$ ).

Uji *Independent sample T Test*, dilakukan untuk melihat perbedaan nilai mean pengetahuan kelompok yang mendapatkan buku cerita dengan buku saku. Hasil uji yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 4 di bawah ini

Tabel 4. Hasil analisis nilai rata – rata pengetahuan responden yang mendapatkan edukasi berupa buku cerita dan buku saku

Media Edukasi	Mean	SD	95% CI	p value
Buku Cerita	71,05	8,09	-6,173 – 7, 225	0,874
Buku Saku	71,58	11,90		

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan nilai  $p$  value 0,874 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pengetahuan kelompok yang mendapatkan buku cerita maupun yang mendapatkan buku saku. Namun dari nilai mean dapat dilihat nilai pengetahuan yang mendapatkan edukasi menggunakan buku saku lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang mendapatkan media buku cerita. Rentang selisih pengetahuan antara yang mendapat buku cerita dengan buku saku adalah antara -6,173 sampai 7, 225.

## PEMBAHASAN

Konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih sangat rendah. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan anak usia 9 – 14 tahun yang jarang mengkonsumsi sayur buah sebanyak 96,8% dengan jumlah porsi sayur dan buah yang dikonsumsi kurang dari 2 porsi seminggu sebanyak 67,3% (Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah perlu dilakukan sosialisasi/penyuluhan serta promosi manfaat sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah dipengaruhi berbagai faktor, diantaranya kemampuan ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Aswatini, Noveria, & Fitranita, 2008). Penelitian Rachman *et al.*, (2017) menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah. Penelitian yang lain juga menunjukkan edukasi gizi secara signifikan berpengaruh terhadap pengetahuan gizi pada anak SD di Makasar (Thasim, Syam, & Najamuddin, 2013). Penelitian Mohammad dan Madaniyah (2015) juga menunjukkan pengetahuan, gizi, pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi sayur dan buah anak.

Pengetahuan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi. Efektifitas pemberian edukasi akan lebih baik apabila menggunakan media pengajaran. Penelitian yang dilakukan di Surakarta melibatkan ibu hamil menunjukkan efektifitas penggunaan media leaflet, buku saku, dan video terhadap peningkatan pengetahuan pemberian makanan pendamping air susu ibu (MP ASI) (Ismawati, 2018). Pemanfaatan media pengajaran bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pengajaran. Dengan bantuan media, diharapkan siswa menggunakan sebanyak mungkin alat inderanya untuk mengamati, mendengar, merasakan, meresapi, menghayati dan pada akhirnya memiliki sejumlah pengetahuan, sikap dan keterampilan sebagai hasil belajar. Fungsi media pembelajaran sebagai penyalur, penyampai, dan penghubung siswa untuk belajar (Noviyanto, 2017). Penelitian Bestari dan Pramono (2014) menunjukkan edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar menyebabkan peningkatan konsumsi buah dan sayur anak, walaupun tidak signifikan.

Pada penelitian ini media yang digunakan sebagai media edukasi gizi adalah buku saku dan buku cerita. Hasil uji *Paired T Test* menunjukkan ada pengaruh penggunaan media buku saku dan buku bergambar terhadap peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan nilai *p value* < 0,05. Terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media buku saku dan buku cerita. Peningkatan pengetahuan tentang sayur dan buah menggunakan media buku cerita meningkat sebesar 50,8%. Nilai rata – rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu 47,11, setelah diberikan edukasi rata – rata pengetahuan naik menjadi 71,05. Rata – rata nilai pengetahuan responden yang mendapatkan media buku saku sebelum diberikan edukasi gizi 44,74 setelah mendapatkan edukasi rata – rata nilai pengetahuan naik menjadi 71,58. Pengetahuan tentang sayur dan buah menggunakan media buku saku meningkat sebesar 59,9%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azadirachta dan Sumarmi (2017) yang menggunakan buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Penelitian Eliana dan Solikhah (2012) tentang pengaruh buku saku gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Muhammadiyah di Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa menggunakan media buku saku memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa. Penelitian Suebah, Semah, dan Ginting (2018) yang menggunakan buku saku sebagai media edukasi juga menunjukkan ada perbedaan pengetahuan dan konsumsi *fast food* sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi. Penelitian Agustin (2017) yang dilakukan di SD di Cirebon juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian buku cerita bergambar sebagai media penyuluhan terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan media buku cerita bergambar dengan nilai *p value* = 0,000. Selain itu penelitian Romadhoni (2018) di Yogyakarta juga menunjukkan pengaruh yang signifikan penggunaan buku cerita bergambar terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah.

Hasil uji *Independent T Test* pada penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan pengetahuan tentang sayur dan buah kelompok yang mendapatkan buku cerita dengan kelompok yang mendapatkan buku saku. Hal ini menunjukkan media apapun yang digunakan dapat meningkatkan pengetahuan karena fungsi dari media adalah membantu memudahkan belajar bagi siswa, memberikan pengalaman lebih nyata, menarik perhatian siswa lebih besar karena tidak membosankan, semua indera murid dapat diaktifkan, lebih menarik perhatian dan minat murid dalam belajar (Nurmadiyah, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ismawati (2018) yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan rata – rata pengetahuan responden yang mendapatkan media buku saku, video maupun leaflet. Media yang digunakan dalam melakukan edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan keinginan belajar, mempermudah pemahaman sehingga terjadi peningkatan pengetahuan. Media buku cerita memiliki keunggulan yaitu sangat cocok bagi anak usia sekolah untuk menyampaikan informasi secara efektif serta efisien karena menarik dan sederhana karena menggabungkan gambar dan memiliki alur cerita. Buku saku juga memiliki keunggulan yaitu mudah dibawa kemana – mana karena ukurannya yang kecil, serta bisa dibaca kapan dan dimana saja serta sangat informatif.

## KESIMPULAN

Ada perbedaan pengetahuan tentang sayur dan buah responden sebelum dan sesudah mendapat edukasi gizi menggunakan media buku cerita (*p value* = 0,001). Ada perbedaan pengetahuan tentang sayur dan buah responden sebelum dan sesudah mendapat edukasi gizi menggunakan media buku saku (*p value* = 0,000). Tidak ada perbedaan pengetahuan tentang sayur dan buah antara kelompok yang mendapat media buku cerita dan buku saku (*p value* = 0,874), namun terjadi peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media buku cerita sebesar 50,8% dan media buku saku sebesar 59,9%.

Edukasi gizi tentang konsumsi sayur dan buah perlu dilakukan secara berkala dan berkelanjutan di kalangan anak sekolah dasar. Penggunaan media edukasi gizi menggunakan buku saku dan buku cerita dapat diterapkan di sekolah – sekolah untuk membantu siswa lebih mudah dalam meningkatkan pengetahuan tentang sayur dan buah. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai gambaran untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan media – media edukasi gizi yang lain yang menarik, edukatif dan sesuai untuk anak sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. (2017). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Perubahan Pengetahuan Sayur dan Buah Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pegambiran I Kota Cirebon*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
- Aswatini, Noveria, M., & Fitranita. (2008). Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, III(2), 97–119.
- 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*, 12(2), 107–115.
- Balitbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018 (Report of Indonesian Basic Health Survey 2018)*. Jakarta.
- 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*, 3(4), 918–924.
- Eliana, D., & Solikhah. (2012). Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Kes Mas*, 6(2), 162–232.
- Gunawan, P. N., Swandi, I. W., & Raditya, A. (2014). *Perancangan Buku Cerita Bergambar Tentang Pentingnya Pola Tidur Sehat Untuk Anak Usia 7-11 Tahun*.
- Ismawati, W. (2018). *Efektifitas Penggunaan Media Leaflet, Buku Saku, Video untuk meningkatkan Pengetahuan Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI) Di Desa Kenep Kecamatan Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemenkes. (2018). Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 4–6. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/article/view/17012500002/tingkatkan-konsumsi-sayur-dan-buah-nusantara-menuju-masyarakat-hidup-sehat-.html>
- Lock, K., Pomerleau, J., & Causer, L. (2004). Low Fruit and Vegetable Consumption. *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Diseases Attributable to Selected Major Risk Factors*, 597–728. Retrieved from [http://www.who.int/publications/cra/chapters/volume1/0597-0728.pdf?ua=1%5Cnhttp://books.google.at/books?id=ACV1jEGx4AgC&dq=Comparative+Quantification+of+Health+Risks&hl=de&source=gbs\\_navlinks\\_s](http://www.who.int/publications/cra/chapters/volume1/0597-0728.pdf?ua=1%5Cnhttp://books.google.at/books?id=ACV1jEGx4AgC&dq=Comparative+Quantification+of+Health+Risks&hl=de&source=gbs_navlinks_s)
- Mohammad, A., & Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 71–76.
- Noviyanto, H. (2017). *Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Mata Pelajaran Komposisi Foto Digital Pokok Bahasan Komposisi Gambar Berbasis Animasi Untuk Jurusan Multimedia SMK Negeri 4 Semarang*. UNNES.
- Nurmadiyah. (2016). Media Pendidikan. *Jurnal Al Afkar*, 5(1).
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1).
- Romadhoni, I. (2018). *Pengaruh Pemberian Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
- Siswanto, S. (2015). *Tingkat Pengetahuan Siswa Smp Negeri 1 Sayung Terhadap Musik Keroncong*. Universitas Negeri Semarang.
- Suebah, Semah, & Ginting, M. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Konsumsi Fast Food. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 4(1), 26–32.
- Thasim, S., Syam, A., & Najamuddin, U. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman I Makassar Tahun 2013. *FKM Unhas*. <https://doi.org/10.1128/AEM.01724-09>