

Pemberian Edukasi Gizi Media Visual *Fuitable Card* Dan *Leaflet* Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah

Provision of Nutrition Education for Media Visual Suitable Cards and Leaflets on Consumption of Vegetables and Fruits for Preschool Age Children

Milna Aulida Lillah¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie¹, Salsa Bening¹, Hapsari Sulistya Kusuma¹

¹Program Studi Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang
Corresponding author : milna.lillah@gmail.com

Abstrak

Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih di bawah anjuran yang kecukupan, terutama pada anak usia prasekolah. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pemberian edukasi gizi menggunakan media visual *Fuitable Card* dan *Leaflet* terhadap konsumsi sayur dan buah anak usia prasekolah. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan *two group pre-test post-test*, dengan sampel sebanyak 30 responden. Pengumpulan data asupan dilakukan dengan Metode *Food Recall 2x24* jam. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test* dan jumlah sampel sebanyak 30 anak terdiri atas dua kelompok, yakni 15 sampel menggunakan media *Fuitable Card* dan 15 sampel menggunakan media *Leaflet*. Hasil penelitian nilai rata-rata *pre-test* tergolong kategori kurang, pada konsumsi sayur dengan hasil 161,00 gram/hari menggunakan media *Fuitable Card* dan 161,13 gram/hari menggunakan media *Leaflet*. Sedangkan pada konsumsi buah nilai rata-rata *pre-test* dengan hasil 116,47 gram/hari menggunakan media *Fuitable Card* dan 103,93 gram/hari menggunakan media *Leaflet*. Untuk nilai *post-test* meningkat dengan kategori cukup, pada konsumsi sayur dengan hasil 267,20 gram/hari menggunakan media *Fuitable Card* dan 270,60 gram/hari menggunakan media *Leaflet*. Sedangkan pada konsumsi buah nilai rata-rata *post-test* dengan hasil 172,93 gram/hari menggunakan media *Fuitable Card* dan 132,13 gram/hari menggunakan media *Leaflet*. Terjadi perbedaan ber makna antara nilai *pre-test* dan *post-test* konsumsi sayur pada perlakuan media *Fuitable Card* dan *Leaflet* dengan nilai ($p < 0,05$), dan nilai *pre-test* dan *post-test* konsumsi buah pada perlakuan media *Fuitable Card* dan *Leaflet* dengan nilai ($p < 0,05$). Simpulan penelitian ini menunjukkan media *Fuitable Card* dan *Leaflet* dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah.

Kata kunci : Sayur, Buah, *Fuitable Card*, *Leaflet*, anak usia prasekolah

Abstract

The consumption of vegetables and fruit for the Indonesian population is still below the recommended adequacy, especially for preschool-aged children. The purpose of the study was to determine the differences in the provision of nutrition education using visual media Suitable Cards and Leaflets on the consumption of vegetables and fruits of preschool children. This type of research is a quasi-experimental with two groups of pre-test post-test, with a sample of 30 respondents. Intake data was collected using the 2x24 hour Food Recall Method. Data analysis used paired t-test and independent t-test and the number of samples was 30 children consisting of two groups, namely 15 samples using Suitable Card media and 15 samples using Leaflet media. The results of the study the average value of the pre-test was categorized as less, in vegetable consumption with the results of 161.00 grams/day using Suitable Card media and 161.13 grams/day using Leaflet media. Meanwhile, in fruit consumption the average value of the pre-test was 116.47 grams/day using Suitable Card media and 103.93 grams/day using Leaflet media. For the post-test scores increased in the sufficient category, the consumption of vegetables with the results of 267.20 grams/day using Suitable Card media and

270.60 grams/day using Leaflet media. Meanwhile, on fruit consumption, the average post-test score was 172.93 grams/day using Fruitable Card media and 132.13 grams/day using Leaflet media. There was a significant difference between the pre-test and post-test values of vegetable consumption in the Fruitable Card and Leaflet media treatment with a value ($p < 0.05$), and the pre-test and post-test values of fruit consumption in the Fruitable Card and Leaflet media treatment with a value ($p < 0.05$). The conclusions of this study indicate that the Fruitable Card and Leaflet media can increase the consumption of vegetables and fruits in preschool age children.

Keywords : Vegetables, Fruit, Fruitable Cards, Leaflets, Preschoolers.

PENDAHULUAN

Negara Indonesia yang kaya akan sumber daya alam yang melimpah, salah satunya yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan. Tidak kalah saing dengan Negara lain yang memiliki sayur dan buah banyak jenisnya, tetapi tingkat konsumsi sayur dan buah bagi masyarakat Indonesia masih relatif rendah. Sayur dan buah merupakan makanan rendah kalori yang terdiri dari 80% air dan kaya serat yang berguna untuk menjaga kesehatan (Dewi, 2013). Hal ini diperkuat oleh berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebanyak 95,5 % masyarakat Indonesia berusia 5 tahun ke atas kurang mengonsumsi serat dalam bentuk sayur dan buah. Salah satu pesan dari gizi seimbang adalah meningkatkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 g per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat pada anak usia prasekolah sejumlah 400 g per hari terdiri dari asupan sayur sebanyak 250 g dan buah sebanyak 150 g.

Salah satu kelompok usia yang rentan kurangnya mengonsumsi sayur dan buah yaitu usia prasekolah, saat usia prasekolah merupakan periode penting bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada periode ini adalah waktu yang tepat untuk mengembangkan kebiasaan pola makan yang sehat. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Sari dan Budiono 2021), menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan setelah diberi perlakuan pendidikan gizi dengan media *Fruitable Card* lebih efektif terhadap meningkatnya konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di PAUD/TK Sapta Prasetya Semarang.

Media *Fruitable Card* ini berisi pesan khusus yang mengenai tentang informasi sayur dan buah yang dituangkan dalam bentuk gambar. Media ini diharapkan dapat menjadi media yang efektif dan dapat memberi dampak baik agar merubah konsumsi sayur dan buah bagi kelompok anak usia prasekolah. Edukasi gizi pada anak usia prasekolah diberikan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan lebih mudah sehingga memberikan hiburan kepada anak agar tidak bosan. Cara berproses mengedukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang dapat menunjang kelancaran kegiatan edukasi tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pemberian edukasi gizi menggunakan media visual

Fuitable Card dan *Leaflet* terhadap konsumsi sayur dan buah anak usia prasekolah TK Fadlun Nafis Bangsri Kabupaten Jepara.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah eksperimen kuasi (*quasy experimental design*) dengan rancangan penelitian *two group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan di TK Fadlun Nafis Bangsri Kabupaten Jepara pada bulan Juni-Juli 2022. Sasaran penelitian ini adalah siswa TK Fadlun Nafis Bangsri Kabupaten Jepara berusia 5-6 tahun. Jumlah sampel sebanyak 30 sampel terdiri atas dua kelompok, yakni 15 sampel menggunakan media *Fuitable Card* dan 15 sampel menggunakan media *Leaflet* yang diperoleh dengan metode *simple random sampling*. Pengumpulan data asupan dilakukan dengan Metode *Food Recall 2x24 jam*.

Penelitian berlangsung selama 2 minggu, dengan rincian pada pertemuan pertama, orang tua responden diberi penjelasan terlebih dahulu tentang pelaksanaan penelitian kemudian mereka diberi surat kesediaan untuk mengikuti penelitian ini dan diminta untuk mengumpulkan surat kesediaan tersebut. Responden yang bersedia mengikuti penelitian kemudian diwawancara untuk mengisi *pre-test* yang berupa *Food Recall 2x24 Jam*, kemudian hari selanjutnya orang tua dan siswa diberikan penyuluhan tentang macam-macam jenis sayur dan buah, manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, bercerita tentang cerita sayur dan buah dengan menggunakan media *Fuitable Card* sebanyak 15 responden selanjutnya juga dijelaskan mengenai penggunaan media tersebut dan juga responden diminta untuk mengisi lembar kartu kontrol konsumsi sayur dan buah selama 2 hari dan dikumpulkan tiap harinya. Setelah 2 hari dilakukan *post-test* dengan menggunakan *Food Recall 2x24 Jam*. Untuk perlakuan media *Leaflet* sama seperti perlakuan *Fuitable Card* tetapi perbedaannya tidak diminta untuk mengisi lembar kartu kontrol konsumsi sayur dan buah dengan siswa 15 responden yang berdeda kelas.

Dalam hasil *Food Recall 2x24 jam*, tingkat konsumsi sayur dan buah responden dikategorikan jika konsumsi sayur dalam kategori cukup apabila ≥ 250 gram/hari dan konsumsi sayur dalam kategori kurang apabila < 250 gram/hari, lalu konsumsi buah dalam kategori cukup apabila ≥ 150 gram/hari dan dalam kategori kurang apabila < 150 gram/hari. (Depkes, 2008).

Analisis data yang dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk melihat kenormalan data dengan hasil $p > 0,005$ berdistribusi normal. Untuk melihat perbedaan pengaruh pemberian media *Leaflet* dan *Fuitable Card* antara pre dan post intervensi menggunakan metode *paired t-test* dan *independent t-test* dengan hasil dikatakan signifikan ketika $p < 0,005$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia anak pada kelompok *Fuitable Card* berumur enam tahun lebih banyak yaitu dua belas orang (80%), sedangkan pada kelompok *Leaflet* anak yang berusia enam tahun lebih banyak yaitu sebelas orang (73,3%). Berdasarkan hasil pengumpulan data karakteristik responden dapat diketahui bahwa anak yang dijadikan responden di TK Fadlun Nafis Bangsri kebanyakan berumur 6 tahun sebanyak 76,66% dimana anak usia tersebut sudah lancar membaca dan memahami setiap apa yang dibaca dan sudah dapat berfikir secara rasional seperti orang dewasa. Sehingga dapat membedakan dan menilai berbagai macam sayur dan buah yang akan dikonsumsi. Dapat diketahui bahwa rata-rata umur responden baik media *Fuitable Card* maupun media *Leaflet* berumur 6 tahun.

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok *Fuitable Card* responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dari anak perempuan yaitu sebanyak sembilan orang (60%) sedangkan pada kelompok *Leaflet* jumlah responden anak laki-laki sebanyak delapan orang (53,3%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TK Fadlun Nafis Bangsri berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Budiono (2021), di PAUD/TK Sapta Prasetya Kota Semarang dimana dalam penelitian tersebut diketahui responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah delapan belas responden (51,43%) lebih banyak dari siswa yang berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah tujuh belas responden (48,57%).

Tabel 1
Karakteristik Responden

Umur (tahun)	Kelompok <i>Fuitable Card</i>		Kelompok <i>Leaflet</i>	
	N	%	N	%
5	3	20	4	26,7
6	12	80	11	73,3
Jenis Kelamin				
Laki-laki	9	60	8	53,3
Perempuan	6	40	7	46,7

Tingkat Kecukupan Konsumsi Sayur

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah responden menggunakan perlakuan *Fuitable Card* memiliki konsumsi sayur yang kurang pada saat sebelum perlakuan sebanyak 11 anak dan nilai konsumsi sayur sesudah perlakuan yang cukup sebanyak 13 anak, sedangkan perlakuan kelompok *Leaflet*

yang memiliki konsumsi sayur kurang pada saat sebelum perlakuan sebanyak 11 anak dan nilai konsumsi sayur sesudah perlakuan yang cukup sebanyak 12 anak. Sedangkan penelitian ini menghasilkan bahwa sayur wortel merupakan jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi oleh sebagian besar responden pada TK Fadlun Nafis Desa Bangsri.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur menggunakan media *Fuitable Card* dan *Leaflet*

Kategori	Konsumsi Sayur							
	Fuitable Card				Leaflet			
	Pre Test	%	Post Test	%	Pre Test	%	Post Test	%
Kurang (<250 gram)	11	73	2	13	11	73	3	20
Cukup (250 gram)	4	27	13	87	4	27	12	80
N	15	100	15	100	15	100	15	100

Tingkat Kecukupan Konsumsi Buah

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah responden menggunakan perlakuan kelompok *Fuitable Card* yang memiliki konsumsi buah kurang pada saat sebelum perlakuan sebanyak 11 anak dan nilai konsumsi buah sesudah perlakuan yang cukup sebanyak 12 anak, sedangkan perlakuan kelompok *Leaflet* yang memiliki konsumsi buah kurang pada saat sebelum perlakuan sebanyak 14 anak dan nilai konsumsi buah sesudah perlakuan yang cukup sebanyak 8 anak. Sedangkan penelitian ini menghasilkan bahwa buah melon dan pisang merupakan jenis buah yang paling banyak dikonsumsi oleh sebagian besar responden pada TK Fadlun Nafis Desa Bangsri.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah menggunakan media *Fuitable Card* dan *Leaflet*

Kategori	Konsumsi Buah							
	Fuitable Card				Leaflet			
	Pre Test	%	Post Test	%	Pre Test	%	Post Test	%
Kurang (150 gram)	11	73	3	20	14	93	7	47
Cukup (150 gram)	4	27	12	80	1	7	8	53
N	15	100	15	100	15	100	15	100

Perbedaan Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Setelah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai konsumsi sayur dan buah antara kelompok *Fuitable Card* pada konsumsi sayur sebanyak 15 responden dengan kelompok *Leaflet* pada konsumsi sayur 15 responden menunjukkan perbedaan. Pada kelompok *Fuitable Card* dapat diketahui dari nilai pre-test konsumsi sayur sebesar 161,00 gram yang tergolong pada kategori kurang, dari nilai minimum dan maximumnya yaitu 40 gram - 280 gram, sesudah diberikan perlakuan meningkat menjadi 267,20 gram dengan kategori cukup, dari nilai minimum dan maximumnya yaitu 220 gram - 300 gram. Terdapat Delta atau selisih yang tidak terlalu banyak pada perlakuan *Fuitable Card* dan *Leaflet* antara *Pre-test* dan *Post-test* pada kelompok sayur yaitu sebanyak 3,27 gram, yang artinya perlakuan pada konsumsi sayur lebih efektif menggunakan media *Leaflet*.

Tabel 4
Perbedaan Konsumsi Sayur Sebelum dan Setelah Intervensi

Perlakuan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Δ	<i>p-value</i> *
<i>Fuitable Card</i> Sayur	161,00±79,413	267,20±25,026	106,2	0,000
<i>Leaflet</i> Sayur	161,13±66,201	270,60±24,587	109,47	0,000

Keterangan: * Uji *Paired T-test* (<0,05 signifikan)

Tabel 5 Perbedaan Konsumsi Buah Sebelum dan Setelah Intervensi

Perlakuan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Δ	<i>p-value</i> *
<i>Fuitable Card</i> Buah	116,47±33,481	172,93±32,793	56,46	0,000
<i>Leaflet</i> Buah	103,93±20,482	132,13±46,272	28,2	0,017

Keterangan: * Uji *Paired T-test* (<0,05 signifikan)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai konsumsi sayur dan buah antara kelompok *Fuitable Card* pada konsumsi buah sebanyak 15 responden dengan kelompok *Leaflet* pada konsumsi buah 15 responden menunjukkan perbedaan. Pada kelompok *Fuitable Card* dapat diketahui dari nilai pre-test konsumsi buah sebesar 116,47 gram yang tergolong pada kategori kurang, dari nilai minimum dan maximumnya yaitu 61 gram - 161 gram, sesudah diberikan perlakuan meningkat menjadi 172,93 gram dengan kategori cukup, dari nilai minimum dan maximumnya yaitu 127 gram - 240 gram. Terdapat Delta atau selisih yang cukup banyak pada perlakuan *Fuitable Card* dan *Leaflet* antara *Pre-test* dan *Post-test* pada kelompok buah yaitu sebanyak 28,26 gram, yang artinya perlakuan pada konsumsi buah lebih efektif menggunakan media *Fuitable Card*.

Artinya terjadi peningkatan konsumsi setelah di berikan edukasi gizi sayur dan buah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Wahyuningsih dkk, 2015) menunjukkan bahwa hasil pengukuran 60 pengetahuan dan konsumsi sebelum

diberikan intervensi dengan menggunakan media visual kartu nutrition card terhadap perubahan pengetahuan makanan jajanan anak sekolah dasar sebesar 7,59 dan sesudah intervensi meningkat menjadi 8,92.

Sedangkan pada kelompok *Leaflet* dapat diketahui dari rata-rata *pre-test* konsumsi sayur sebesar 161,13 gram yang tergolong pada kategori kurang, meningkat pada nilai *post-test* konsumsi sayur dengan nilai rata-rata menjadi 270,60 gram dengan kategori cukup, sedangkan dari rata-rata *pre-test* konsumsi buah sebesar 103,93 gram yang tergolong pada kategori kurang dan sesudah diberikan perlakuan meningkat menjadi 132,13 gram tetapi masih terbelang kategori kurang karena konsumsi buah pada responden <150 gram. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan konsumsi sayur dan buah setelah di berikan edukasi gizi dengan menggunakan media *Leaflet*.

Hasil penelitian diatas, berdasarkan tabel 4 analisis hasil pada penelitian ini data berdistribusi normal sehingga penelitian ini untuk uji dependent menggunakan uji Paired T-test dan diperoleh data pengaruh edukasi gizi dengan media *Fuitable Card* dan *Leaflet* dengan nilai *pre-test* dan *post-test* pada konsumsi sayur didapat dengan nilai $p < 0.05$ dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% yang berarti ada pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media *Fruitale Card* dan *Leaflet* terhadap konsumsi sayur pada anak usia prasekolah TK Fadlun Nafis Bangsri.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningisih dkk, 2015) menunjukkan dengan nilai $p < 0.05$ yang artinya ada pengaruh pendidikan gizi dengan media nutrition card terhadap perubahan pengetahuan makanan jajanan anak sekolah dasar. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Asy'ariyah *et all* (2015) juga menunjukan bahwa Storytelling menggunakan media flashcard berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur anak usia prasekolah di TK Nitasari Mojo Gubeng Surabaya. Menurut Hamida, *et all* (2012) media kartu edukasi gizi (*Fuitable Card*) juga dapat membantu menstimulasi indera mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan. Media ini memiliki keunggulan karena dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara yang lebih konkret, daripada disampaikan hanya dengan kata-kata yang diucapkan tanpa adanya alat bantu dalam penyampaian informasi pada anak. Penggunaan media pendidikan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Di samping dapat meningkatkan motivasi, media pendidikan juga dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan.

Hasil penelitian diatas, berdasarkan tabel 5 pada penelitian ini pemberian edukasi gizi menggunakan media *Fuitable Card* didapat dengan nilai $p < 0,05$, untuk pemberian edukasi giz menggunakan media *Leaflet* didapat nilai $p < 0,05$ dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% yang berarti ada pengaruh

edukasi gizi dengan media *Fuitable Card* dan *Leaflet* terhadap konsumsi buah pada anak usia prasekolah TK Fadlun Nafis Bangsri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Artini, 2014) menunjukkan dengan nilai $= 0,000 < 0.05$ yang artinya pendidikan kesehatan dengan media *Leaflet* berpengaruh terhadap pengetahuan masyarakat tentang chikungunya. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Tampubolon, 2009) pengaruh media visual poster dan *Leaflet* makanan sehat terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan pelajar terbukti bahwa pemajangan poster dan pemberian *Leaflet* dapat memengaruhi perilaku konsumsi makanan jajanan para pelajar tersebut. Media cetak cukup efektif dalam menyampaikan informasi dan pendidikan gizi, walaupun bersifat statis dengan menggunakan *Leaflet* dan lembar balik namun dapat menyampaikan pesan-pesan visual dalam bentuk gambar-gambar sederhana sehingga memudahkan sampel dalam memahami masalah gizi (Zulaekah, 2012).

Daftar Frekuensi Konsumsi Sayur

Tabel 6 menunjukkan jenis dan jumlah frekuensi konsumsi sayur pada anak usia pra sekolah di TK Fadlun Nafis Bangsri, terdapat 23 jenis sayur yang dikonsumsi sesuai dengan hasil survei pada 30 responden. Dari hasil pre test dan post test yang dilakukan dalam jangka waktu dua hari, ada beberapa sayur yang sama sekali tidak dikonsumsi diantaranya gambas, daun melinjo, nagka muda dan turi. Wortel merupakan jenis sayur yang paling banyak dan sering di konsumsi sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. Dengan jumlah dihari Pertama sebelum dilakukan perlakuan yaitu 9 responden (30 %) dan 10 responden (33,33 %), sedangkan setelah diberikan perlakuan sebanyak 19 responden (63,33 %) dan dihari kedua sebanyak 20 responden (66,67 %).

Tabel 6

Daftar Frekuensi Konsumsi Sayur

No	Jenis Sayur	Pre-test (Jumlah Respoden)		Post-test	
		Hari Ke-1 (orang)	Hari Ke-2 (orang)	Hari Ke-1 (orang)	Hari Ke-2 (orang)
1	Sawi	5	7	9	11
2	Kembang Kol	8	3	17	12
3	Wortel	9	10	19	20
4	Kentang	6	7	6	7
5	Daun Singkong	1	1	3	2
6	Kacang Panjang	4	2	9	9
7	Terong	2	1	7	3
8	Labu Siam	2	2	4	3
9	Bayam	2	3	2	7
10	Gambas	-	1	-	3
11	Kangkung	5	5	12	5

No	Jenis Sayur	Pre-test (Jumlah Respoden)		Post-test	
		Hari Ke-1 (orang)	Hari Ke-2 (orang)	Hari Ke-1 (orang)	Hari Ke-2 (orang)
12	Brokoli	2	2	3	2
13	Sledri	2	1	10	5
14	Taoge	5	4	5	4
15	Daun Melinjo	-	1	5	3
16	Jagung Manis	1	2	1	6
17	Daun Bawang	3	1	7	8
18	Tomat	1	3	1	2
19	Nangka Muda	2	-	2	1
20	Buncis	2	3	6	4
21	Putren	2	1	4	3
22	Jamur	1	1	1	4
23	Turi	-	-	-	1

Daftar Frekuensi Konsumsi Buah

Tabel 7 menunjukkan jenis dan jumlah frekuensi konsumsi buah pada anak usia prasekolah di TK Fadlun Nafis Bangsri, terdapat 16 jenis buah yang dikonsumsi. sesuai dengan hasil survei pada 30 responden. Dari hasil pre test dan post test yang dilakukan dalam jangka waktu dua hari, ada beberapa sayur yang sama sekali tidak dikonsumsi diantaranya Anggur dan Strowbery. Melon merupakan jenis buah yang paling banyak di konsumsi setelah dilakukan perlakuan dihari pertama dengan jumah sebanyak 11 responden (%), sedangkan Pisang merupakan jenis buah yang paling banyak dan sering di konsumsi baik sebelum atau sesudah diberikan perlakuan. Dengan jumlah dihari Pertama sebelum dilakukan perlakuan yaitu 8 responden (26,66 %) dan dihari kedua sebanyak 7 responden (23,33 %), sedangkan setelah diberikan perlakuan sebanyak 11 responden (36,66 %) dan dihari kedua sebanyak 11 responden (36,66 %).

Tabel 7

Daftar Frekuensi Konsumsi Buah

No	Jenis Buah	Pre-test (Jumlah Respoden)		Post-test	
		Hari Ke-1 (orang)	Hari Ke-2 (orang)	Hari Ke-1 (orang)	Hari Ke-2 (orang)
1	Anggur	-	2	2	3
2	Semangka	5	2	6	4
3	Buah Naga	1	4	3	7
4	Melon	4	3	11	5
5	Jambu Biji	2	1	2	1
6	Alpukat	5	4	5	4

7	Pisang	8	7	11	11
8	Jambu air	2	2	3	4
9	Apel	2	4	5	5
10	Pepaya	4	5	4	5
11	Salak	3	3	5	3
12	Jeruk	5	6	6	10
13	Kelengkeng	2	1	3	1
14	Mangga	1	2	4	2
15	Pir	3	1	3	1
16	Strowbery	-	-	1	-

Perbedaan Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet dan Fuitable Card

Hasil analisis uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk diperoleh bahwa nilai probabilitas dari jumlah konsumsi sayur dan buah dari pre-test dan post-test adalah $>0,05$ yang berarti semua data terdistribusi normal. Untuk melihat perbedaan antara masing-masing kelompok Fuitable Card dan Leaflet, pengujian dilanjut dengan menggunakan Uji *Paired T-test* dan dilanjutkan menggunakan *Uji Independent T-test* sebagai berikut :

Tabel 7

Perbedaan Efektifitas Perlakuan Menggunakan Media Fuitable Card Dan Leaflet

Perlakuan	<i>p</i> -value
Fuitable Card dan Leaflet Buah	0,009
Fuitable Card dan Leaflet Sayur	0,898

Keterangan : *Uji Independent T-test ($< 0,05$ signifikan).

Pada penelitian ini dilakukan Uji independent t-test untuk mengetahui perlakuan mana yang paling efektif terhadap perubahan konsumsi sayur dan buah pada anak usia pra sekolah sehingga diperoleh data nilai P perlakuan Fuitable Card dengan leaflet pada konsumsi buah adalah $< 0,05$ yang berarti signifikan, sehingga pada perlakuan tersebut mempunyai perbedaan yang nyata. Sedangkan nilai P perlakuan Fuitable Card dengan leaflet pada konsumsi sayur adalah >0.05 yang berarti tidak signifikan, sehingga pada masing-masing perlakuan tidak memiliki perbedaan yang nyata, hal ini diduga karena responden cenderung lebih suka mengkonsumsi buah dari pada sayur.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan didapatkan kesimpulan bahwa jumlah konsumsi sayur dan buah saat post-test lebih tinggi dari pada pre-test pada perlakuan menggunakan media *Fuitable Card* maupun *Leaflet*. sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi menggunakan media

Fuitable Card dan *Leaflet* efektif terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak usia Prasekolah di TK Fadlun Nafis Bangsri, Kabupaten Jepara.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. 2013. *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS2013)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Candrawati, E., Wiarsih, W., & Sukihananto, S. 2014. Ketersediaan Buah dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Care*, 2(3), 31–40.
- DepKes. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Indonesia Tahun 2007*. Jakarta; 2008.
- Dewi, Y. 2013. Persepsi dan Prilaku Makan Buah pada Anak Obesitas dan Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–17.
- Hamida, K., et al. 2012. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Perilaku Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 67-73.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, Jafar, N., dan D, Virani. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayu dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Makassar. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9 (1): 39-50.
- Kemendes Republik Indonesia. 2014. *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmahmudah, Aruben dan suyatno 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Paud Tk Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Volume 3, Nomor 1, Januari 2015* (ISSN: 2356-3346).
- Sari, N. I. L., & Budiono, I. 2021. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Article Info. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 101–113.
- Sinuhaji, Lidya Natalia BR. 2018. Efektifitas Penyuluhan Dan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Buruk Di Dusun VII Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Utara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kohesi 2.1* (2018).
- Suiraoaka, I. P. 2012. Penyakit degeneratif. *Yogyakarta: Nuha Medika*, 45-51.



- Wahyuningsih, N.P. 2015. Pengaruh Media Visual Nutrition Card Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Anak Sekolah Dasar di SDN Keputih No.245 Surabaya. Universitas Airlangga, Surabaya.
- WHO. 2006. *WHO Consultation to Develop a Strategy to Estimate the Global Burden of Foodborne Diseases*.
- Zulaekah.S. 2012. Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 7. Nomor 2. Hal:121-128.