

## **PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA CAKRAM TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SDN KALI PASIR**

**Titi Murwani, Radella Hervidea**

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia  
Jl. ZA. Pagar Alam No.7, Gedong Meneng, Kec Rajabasa,  
Kota Bandar Lampung, Lampung 40115  
Email: [titimurwani8@gmail.com](mailto:titimurwani8@gmail.com)  
[radella@umitra.ac.id](mailto:radella@umitra.ac.id)

### **ABSTRAK**

Anak usia sekolah merupakan seseorang berumur 6 - 12 tahun. Konsumsi sayur dan buah sangatlah penting untuk anak sekolah, akan tetapi sekarang ini konsumsi sayur maupun buah pada anak-anak termasuk rendah, hal ini dapat berimplikasi pada timbulnya beberapa penyakit. Kurangnya pengetahuan dan sikap adalah suatu aspek kurang konsumsi sayur dan buah. Langkah yang dapat diterapkan guna mengatasinya adalah dengan memberikan edukasi sedini mungkin. Cakram sayur dan buah adalah suatu media edukasi gizi, terdiri dari dua keping cakram, yakni cakram sayur dan cakram buah. Masing-masing terdiri dua sisi yakni depan dan belakang. Pemanfaatan media cakram diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga berdampak baik pada konsumsi sayur dan buah. Jenis penelitian kuantitatif, desain *pre eksperiment design* rancangan *one group pre-test post-test design* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Sampel sejumlah 41 siswa di SDN Kali Pasir. Instrumen menggunakan kuesioner *pre-test post-test*. Uji yang digunakan yaitu *Wilcoxon* dan parametric (*Paired T-Test*) dengan tingkat kepercayaan 95% ( $p < 0,05$ ). Nilai rata-rata pengetahuan dan sikap sayur dan buah mengalami peningkatan sesudah edukasi gizi dengan media cakram. Pengetahuan tentang sayur meningkat 17,82. Pengetahuan tentang buah meningkat 18,54. Adapun skor rata-rata sikap tentang sayur meningkat sebesar 4,12 dan sikap tentang buah meningkat 4,03. Berdasarkan uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah dengan masing-masing *p-value* 0,000 ( $< 0,05$ ). Edukasi gizi dengan media cakram dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada siswa di SDN Kali Pasir.

***Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Edukasi Gizi, Media Cakram, Pengetahuan dan Sikap, Sayur dan Buah***

### **ABSTRACT**

*A school-age child is someone aged 6-12 years. Consumption of vegetables and fruits is very important for school children, but currently the consumption of vegetables and fruits in children is low, this can have implications for the onset of several diseases. Lack of knowledge and attitude is an aspect of the lack of vegetable and fruit consumption. A step that can be applied to overcome this is to provide education as early as possible. Vegetable and fruit discs are a nutrition education media, consisting of two discs, namely vegetable discs and fruit discs. Each consists of two sides, namely front and back. The utilization of disc media is expected to increase knowledge and attitudes so that it has a good impact on vegetable and fruit consumption. Quantitative research, pre-experiment design, one group pre-test post-test design with simple random sampling technique. The sample was 41 students at SDN Kali Pasir. The instrument used a pre-test post-test questionnaire. The tests used were Wilcoxon and parametric (Paired T-Test) with a confidence level of 95% ( $p < 0.05$ ). The average value of knowledge and attitude of vegetables and fruits has increased after nutrition education with disc media. Knowledge about vegetables increased by 17.82. Knowledge about fruit increased by 18.54. The average score of attitude about vegetables increased by 4.12 and attitude about fruit increased by 4.03. Based on statistical tests, there is an effect of nutrition education with disc media on knowledge and attitudes about vegetables and fruit with a  $p$ -value of 0.000 ( $< 0.05$ ). Nutrition education with disc media can improve knowledge and attitudes about vegetables and fruits in students at SDN Kali Pasir.*

**Keyword:** *School Aged Children, Nutrition Education, Disc Media, Knowledge and Attitude, Vegetable and Fruit*

## PENDAHULUAN

Anak sekolah merupakan seseorang yang berumur dari 6 - 12 tahun (Ausrianti & Andayani, 2024). Sayur dan buah merupakan salah satu sumber pangan tinggi kandungan gizi mikro yang berperan dalam kesehatan, dan pertumbuhan anak. Akan tetapi, sekarang ini konsumsi sayur dan buah anak-anak cenderung tidak mencukupi kebutuhan. Rendahnya asupan sayur dan buah dapat berdampak pada peningkatan risiko kanker, penyakit mata, diabetes, obesitas, konstipasi, anemia dan gejala seperti letih, lesu, lemah, malas, serta kurangnya fokus belajar (Ardhiani, 2020).

Rendahnya konsumsi sayur pada anak sekolah menjadi hal yang sangat memperhatikan. Hasil survey WHO menyatakan di wilayah ASEAN konsumsi sayur dan buah anak umur 5-14 tahun menunjukkan angka relatif kecil yakni 198 g/hari pada anak laki-laki serta 182 g/hari pada anak perempuan. Hasil tersebut jauh berbeda dengan rekomendasi WHO maupun FAO, bahwa asupan sayur dan buah yang disarankan adalah 400 g (5 porsi) sehari bagi semua usia. Menurut pedoman gizi seimbang, penduduk Indonesia disarankan mengonsumsi 3-5 porsi sayuran yang sebanding dengan 250 gr/hari, 2-3 porsi buah-buahan yaitu sekitar 150 gr/hari (Kementerian Kesehatan,

2014). Saat ini konsumsi sayur dan buah yang rendah telah menjadi permasalahan global dan berlangsung di Indonesia.

Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (2023) menemukan bahwa 96,7% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Untuk usia 5-9 tahun prevalensi kurang konsumsi buah/sayur yaitu 97,8% sedangkan pada golongan usia 10-14 tahun prevalensi kurang mengonsumsi sayur dan buah 97,6%. Di Provinsi Lampung kurang konsumsi sayur dan buah <5 porsi/minggu kelompok usia  $\geq 5$  tahun 93,7% (SKI, 2023). Tahun 2018 persentase konsumsi sayur dan buah <5 porsi seminggu di Kabupaten Lampung Barat usia >5 tahun sebesar 97.17% (Risksedas, 2018). Hasil tersebut meningkat 3,07% dibandingkan dengan tahun 2013. Berdasarkan data Pola Pangan Harapan (PPH) Lampung Barat 2023, konsumsi sayur dan buah yaitu 60,9 gr/hari/kapita, angka ini hanya memberikan kontribusi energi sebesar 6,9%.

Salah satu pemicu kurangnya konsumsi sayur dan buah anak yaitu kurang pengetahuan dan sikap terutama terkait sayur dan buah (Indah Sari dkk, 2023). Anak-anak yang kurang pengetahuan gizi cenderung memilih untuk mengonsumsi makanan yang meningkatkan rasa kenyang

dan rendah gizi dibandingkan dengan mengonsumsi sayuran dan buah (Mamba, dkk 2019). Salah satu langkah guna memperbaiki pengetahuan dan sikap terkait kebiasaan konsumsi sayur dan buah adalah edukasi gizi. Edukasi mengenai sayur dan buah meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terkait sayur dan buah (Safitri, 2020). Tingkat kesuksesan penyampaian pesan kesehatan dapat dipengaruhi oleh cara yang sesuai dan media edukasi seperti peraga yang dibuat secara menarik (Emma, dkk 2019). Untuk itu, perlu dikembangkan media edukasi yang dapat menarik minat peserta didik. Salah satu media edukasi yang dapat dimanfaatkan adalah cakram sayur dan buah.

Cakram sayur dan buah adalah suatu media edukasi gizi, terdiri dari dua keping cakram, yakni cakram sayur dan cakram buah. Masing-masing terdiri dua sisi yakni depan dan belakang. Cakram sayur dan buah merupakan suatu media yang dibuat untuk menyampaikan informasi secara lebih cepat sehingga diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatnya pengetahuan dan sikap. Hal tersebut selaras dengan penelitian (Sulviani, dkk 2022) bahwa pengetahuan sesudah edukasi menggunakan cakram mengalami peningkatan. Ditunjukkan dari nilai rata-rata yang meningkat lebih tinggi setelah diberikan edukasi dibanding dengan

sebelum diberi edukasi menggunakan media cakram. Dengan memanfaatkan media cakram, siswa-siswi tidak hanya mendengarkan lalu memahami tetapi akan membandingkan susunan zat gizi yang terdapat pada sayur dan buah sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan numerasi siswa.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di SDN kali pasir pada siswa kelas V dan VI sejumlah 30 siswa yang dipilih secara random diketahui bahwa sebanyak 76,6% siswa kurang mengonsumsi sayur dan 93,3% kurang mengonsumsi buah. Berdasarkan riskesdas kategori kurang apabila konsumsi sayur kurang dari 3x/hari dan buah <2x/hari. Dalam studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa 63,3% siswa memiliki pengetahuan kurang dan 66,6% siswa memiliki sikap yang kurang atau tidak mendukung tentang sayur dan buah. Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah mengatakan bahwa SDN Kali Pasir pernah mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan gigi akan tetapi belum pernah mendapatkan edukasi gizi tentang sayur dan buah serta di sekolah tidak terdapat kurikulum khusus terkait gizi. SDN Kali Pasir juga tidak terdapat UKS dan kantin sekolah, hanya terdapat pedagang kali lima di dekat sekolah.

## METODE

Jenis penelitian kuantitatif, desain *pre eksperiment* rancangan *one group pre-test post-test design*, dengan melihat perubahan sebelum dan setelah edukasi terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding. Dalam penelitian ini untuk *post-test* sikap akan dilaksanakan satu minggu kemudian setelah edukasi. Hal ini dikarenakan untuk merubah sikap seseorang dibutuhkan jangka waktu. Variabel independen yaitu edukasi gizi dengan media cakram serta variabel dependen pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada siswa. Penelitian dilakukan pada tanggal 18 sampai 25 Mei 2024 di UPT SDN Kali Pasir Kecamatan Bandar Negeri Suoh Kabupaten Lampung Barat. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V dan VI di SDN Kali Pasir. Sampel diperoleh sebanyak 41 responden dengan teknik sampling *simple random sampling*.

Alat yang digunakan dalam penelitian adalah cakram sayur dan buah sebagai media edukasi gizi. Cakram digunakan dalam penelitian karena Tampilan menarik Sifatnya yang konkret sehingga dapat menstimulir indra penglihatan dan peraba, praktis dan mudah dibawa kemanapun tidak terbatas ruang dan waktu, menampilkan informasi secara cepat juga praktis, tidak memerlukan alat

listrik. Selain itu dengan memanfaatkan media cakram, siswa-siswi tidak hanya mendengarkan lalu memahami tetapi akan membandingkan susunan zat gizi yang terdapat pada sayur dan buah sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan numerasi siswa.i

Instrument penelitian meliputi *informed consent* dan kuesioner pengetahuan dan sikap. Data pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah diperoleh menggunakan kuesioner, yang telah teruji secara validitas dan reabilitas dengan nilai koefisien reabilitas instrumen (*Cronbach Alpha*) yaitu 0,994 untuk kuesioner pengetahuan dan 0,921 untuk kuesioner sikap. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat meliputi karakteristik siswa (jenis kelamin, usia dan kelas) dan distribusi frekuensi pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah. Analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sebelum uji bivariat, dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data terdistribusi normal ( $>0,05$ ) atau tidak normal ( $<0,05$ ). Uji *Wilcoxon* dilakukan untuk melihat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan tentang sayur dan buah, sedangkan uji parametri (*paired T-Test*) digunakan untuk melihat pengaruh edukasi gizi terhadap sikap tentang sayur

dan buah pada siswa dengan tingkat kepercayaan 95% (0,05).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Jenis kelamin

**Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan**

#### Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	18	43,9
Perempuan	23	56,1
Total	41	100,0

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan siswa laki-laki sejumlah 18 dengan persentase 43,9% kemudian perempuan sejumlah 23 dengan persentase 56,1%. Dengan demikian diketahui bahwa subjek paling mendominasi adalah berjenis kelamin perempuan.

#### Usia

**Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan**

#### Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
11 tahun	14	34,1
12 tahun	22	53,7
13 tahun	5	12,2
Total	41	100,0

Karakteristik siswa berdasarkan usia disajikan dalam tabel 2 siswa dengan umur 11 tahun sejumlah 14 dengan persentase 34,1% dan siswa dengan usia 12 tahun yaitu sebanyak 22 dengan persentase 53,75% terakhir siswa berusia 13 tahun sejumlah 5 orang dengan persentase 12,25%. Berdasarkan keterangan tersebut dapat

disimpulkan bahwa subjek dominan yakni berusia 12 tahun.

#### Kelas

**Tabel 3 Karakteristik Berdasarkan**

#### Kelas

Kelas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
V	15	36,6
VI	26	63,4
Total	41	100,0

Karakteristik siswa berdasarkan kelas disajikan dalam tabel 3 siswa kelas V sejumlah 15 dengan persentase 36,6% siswa kelas VI yaitu 26 dengan persentase 63,4%. Dengan demikian dapat diketahui bahwa subjek paling banyak yaitu kelas VI.

### Analisis Univariat

#### Pengetahuan Tentang Sayur

**Tabel 4 Gambaran Pengetahuan**

#### Tentang Sayur Sebelum Dan Sesudah

#### Edukasi Gizi

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>		
Kurang	17	41,5
Cukup	17	41,5
Baik	7	17,1
Total	41	100,0
<i>Post-test</i>		
Kurang	2	4,9
Cukup	15	36,9
Baik	24	58,5
Total	41	100,0

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi**

#### Pengetahuan Tentang Sayur

Pengetahuan	n	Min,Max	Mean±SD
-------------	---	---------	---------

Sebelum	41	30-90	58,78±15,999
Sesudah	41	50-100	76,59±13,343

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi nilai terkecil yaitu 30 dan nilai terbesar adalah 90 dan rata-rata 58,78. Sesudah diberikan edukasi gizi didapatkan nilai terkecil yakni 50 dan nilai terbesar adalah 100 dengan rata-rata yang didapatkan adalah 76,59. Sejalan dengan penelitian Safitri (2020) bahwa rata-rata pengetahuan *post-test* lebih tinggi yaitu 89,00 dan rata-rata pengetahuan *pre-test* hanya 70,75. Sebelum diberikan edukasi gizi subjek penelitian memang belum pernah mendapatkan edukasi gizi tentang sayur, demikian juga guru di sekolah belum pernah memberikan edukasi gizi terkait sayur kepada muridnya, sehingga banyak siswa yang belum memahami tentang sayur, yang ditandai dengan banyak soal kuesioner yang masih salah menjawabnya.

Pengetahuan	n	Min,Max	Mean±SD
Sebelum	41	30-90	60,00±13,784
Sesudah	41	50-100	78,54±13,704

Hasil dari jawaban kuesioner didapatkan bahwa terdapat 17 siswa kategori pengetahuan kurang, 17 siswa kategori pengetahuan cukup dan 7 siswa dengan kategori baik. Dengan diberikan edukasi gizi tentang sayur menggunakan media cakram terdapat perubahan pengetahuan

dari belum menjadi tahu, dibuktikan dengan hanya 2 siswa yang tetap dalam pengetahuan kurang, 15 siswa kategori cukup dan sebanyak 24 siswa kategori pengetahuan baik setelah *post-test*. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat kenaikan pengetahuan tentang sayur pada siswa setelah diberikan edukasi gizi dengan media cakram.

### Pengetahuan Tentang Buah

**Tabel 6 Gambaran Pengetahuan Tentang Buah Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi**

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>		
Kurang	16	39,0
Cukup	20	48,8
Baik	5	12,2
Total	41	100,0
<i>Post-test</i>		
Kurang	1	2,4
Cukup	15	36,6
Baik	25	61,0
Total	41	100,0

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Buah**

Berdasarkan penelitian dapat terlihat pada tabel di atas, sebelum diberikan edukasi gizi nilai terendah yakni 30 dan nilai terbesar adalah 90 dan rata-rata 60,00. Sesudah diberikan edukasi gizi didapatkan nilai terkecil adalah 50 dan tertinggi 100 kemudian rata-ratanya adalah 78,54.

Sehingga dapat disimpulkan rata-rata nilai pengetahuan tentang buah setelah diberikan edukasi gizi dengan media cakram mengalami kenaikan sebesar 18,54. Sejalan dengan penelitian Hapsari, dkk (2023) bahwa rata-rata pengetahuan sesudah dilakukan edukasi terdapat peningkatan sebesar 17,59 yang awalnya rata-rata *pre-test* hanya sebesar 60,37 menjadi 77,96 saat *post-test*. Adapun nilai terendah *pre-test* yaitu 20 sedangkan saat *post-test* nilai terendah berada pada skor 55. Hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan edukasi gizi.

### Sikap Tentang Sayur

**Tabel 8 Gambaran Sikapm Tentang Sayur Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi**

Sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>		
Tidak mendukung	2	56,1
Mendukung	18	43,9
Total	41	100,0
<i>Post-test</i>		
Tidak mendukung	19	46,3
Mendukung	22	53,7
Total	41	100,0

**Tabel 9 Ditribusi Frekuensi Sikap Tentang Sayur**

Sikap Sayur	n	Min,Max	Mean±SD
Sebelum	41	21-36	28,78±3,497

Sesudah	41	25-40	32,90±3,820
---------	----	-------	-------------

Berdasarkan hasil penelitian dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media cakram kepada 41 responden dengan 10 pernyataan, sebelum edukasi gizi nilai terkecil adalah 21 dan nilai tertinggi yakni 36 serta didapatkan rata-rata 28,78. Sesudah diberikan edukasi gizi didapatkan sikap tentang sayur dengan nilai terendah yakni 25 dan nilai terbesar adalah 40 kemudian rata-ratanya adalah 32,90. Rata-rata nilai sikap tentang sayur setelah edukasi gizi dengan media cakram mengalami peningkatan sebesar 4,12. Hal ini menandakan bahwa peningkatan pengetahuan juga berdampak pada peningkatan sikap.

Dari jawaban kuesioner *pre-test* diperoleh 23 siswa termasuk dalam kategori tidak mendukung dan 18 siswa tergolong dalam kategori mendukung. Pemberian edukasi gizi tentang sayur dengan media cakram meningkatkan responden kategori mendukung menjadi 22 dan kategori tidak mendukung 19 siswa setelah dilaksanakan *post-test*. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi dengan media cakram meningkatkan sikap tentang sayur siswa. Selaras dengan penelitian Safitri (2020) bahwa terjadi peningkatan sikap sesudah diberikan edukasi gizi tentang sayur. Ketika *pre-test* hanya 7 siswa yang tergolong mendukung sisanya

13 siswa kategori tidak mendukung, setelah diberikan edukasi gizi tentang sayur responden dengan kategori mendukung mengalami peningkatan sebanyak 5 orang.

### Sikap Tentang Buah

**Tabel 10 Gambaran Sikap Tentang Buah Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi**

Sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Pre-test</i>		
Tidak mendukung	24	58,5
Mendukung	17	41,5
Total	41	100,0
<i>Post-test</i>		
Tidak mendukung	20	48,8
Mendukung	21	51,2
Total	41	100,0

**Tabel 11 Distribusi Frekuensi Sikap Tentang Buah**

Sikap buah	n	Min, max	Mean ±median
Sebelum	41	23-34	29,12±2,561
Sesudah	41	26-40	33,15±3,268

Pada tabel diatas terlihat bahwa sebelum edukasi gizi nilai terkecil yaitu 23 dan nilai terbesar yaitu 34 kemudian rata-rata yang didapatkan yaitu 29,12. Sesudah diberikan edukasi gizi didapatkan sikap tentang buah dengan skor terkecil yaitu 26 dan skor terbesar adalah 40 serta rata-rata sebesar 33,15.

Rata-rata sikap tentang sayur setelah dilakukan edukasi gizi dengan media cakram mengalami peningkatan sebesar 4,03. Hasil dari jawaban kuesioner *pre-test* diperoleh 24 siswa termasuk dalam ketegori tidak mendukung dan 17 siswa tergolong dalam kategori mendukung. Setelah diberikan edukasi gizi dengan media cakram terdapat perubahan kategori dari tidak mendukung menjadi mendukung, dibuktikan dengan kategori mendukung bertambah menjadi 21 siswa. Dengan demikian, pemberian edukasi gizi dengan media cakram meningkatkan sikap tentang buah pada siswa.

Sejalan dengan penelitian Hapsari, dkk (2023) bahwa terdapat kenaikan nilai sikap sesudah edukasi gizi tentang buah. Sebelum dilakukan edukasi 10 siswa kategori mendukung dan 17 siswa tidak mendukung, namun sesudah edukasi gizi siswa dalam kategori mendukung bertambah menjadi 12 dan kategori tidak mendukung

### Analisis Bivariat

#### Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram terhadap Pengetahuan Tentang Sayur

**Tabel 12 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram Terhadap Pengetahuan Tentang Sayur**

Pengetahuan	Mean	SD	P
<i>Pre-test</i>	58,75	15,999	0,000
<i>Post-test</i>	76,59	13,343	

\*Signifikasi <0,05

Berdasarkan hasil uji bivariat *Wilcoxon* diketahui terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan tentang sayur. Hal ini terlihat dari *pre-test post-test* serta nilai  $p$  0,000. Edukasi gizi merupakan salah satu langkah yang perlu diterapkan guna meningkatkan pengetahuan tentang sayur pada anak (Safitri, 2020). Sejalan dengan penelitian ini, literatur sebelumnya juga menunjukkan ada pengaruh signifikan edukasi gizi terhadap pengetahuan anak SD mengenai sayur  $p$ -value 0,000 (<0,05) (Khairunisa, dkk 2023). Implementasi edukasi gizi merupakan sebuah kegiatan yang tidak lepas dari penggunaan media yang mendukung. Tingkat kesuksesan penyampaian pesan kesehatan dapat dipengaruhi oleh cara yang sesuai serta media edukasi seperti alat peraga yang dibuat secara menarik (Emma, dkk 2019). Masa usia sekolah, tidak mudah untuk memahami informasi yang disampaikan, hal ini dikarenakan anak sekolah lebih banyak bermain. Untuk itu dalam melakukan edukasi digunakanlah media cakram. Pengetahuan tentang sayur pada siswa sebelum diberikan edukasi gizi cenderung rendah karena dipengaruhi oleh

belum pernah mendapat edukasi gizi tentang sayur baik dari sekolah maupun dari puskesmas. Setelah dilakukan edukasi gizi tentang sayur melalui media cakram terjadi peningkatan perubahan pengetahuan sehingga terdapat pengaruh dari edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan tentang sayur pada siswa di SDN Kali Pasir.

### **Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram terhadap Pengetahuan Tentang Buah**

**Tabel 13 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram Terhadap Pengetahuan Tentang Buah**

Pengetahuan	Mean	SD	P
<i>Pre-test</i>	60,0	13,784	0,000
<i>Post-test</i>	78,54	13,704	

\*Signifikasi <0,05

Berdasarkan hasil uji bivariat *Wilcoxon* diketahui terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan tentang buah pada siswa di SDN Kali Pasir, ini dilihat dari nilai yang didapatkan saat *pre-test post-test* dengan  $p$ -value 0,000. Sebuah media dapat berperan sebagai stimulus terhadap pikiran, perhatian, perasaan serta minat siswa dalam memperjelas informasi. Hal ini dikarenakan apabila hanya memanfaatkan penjelasan verbal siswa akan mudah lupa, sehingga dibutuhkan media pembelajaran

yang dapat menyampaikan pesan-pesan ataupun informasi yang lebih efektif, contohnya seperti media cakram yang dimanfaatkan dalam penelitian.

Serupa dengan penelitian Hafizah dan Dewi, (2022) yaitu menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan tentang buah dengan nilai  $p = 0,000$ . Hal ini dikarenakan informasi yang disampaikan dalam edukasi gizi dengan media cakram dapat diterima dengan baik dan meningkatkan pengetahuan responden. Sebuah metode yang digunakan dalam edukasi gizi ataupun edukasi kesehatan mempengaruhi kemampuan merubah tingkat pengetahuan seseorang. Peneliti berasumsi peningkatan pengetahuan siswa tentang buah dengan memanfaatkan media cakram secara langsung mengakibatkan subjek mempunyai objek materi yang dapat diamati khususnya melalui pengindraan. Saat objek memperhatikan penyampaian informasi yang peneliti lakukan dengan media cakram maka terjadilah transfer ilmu atau informasi yang menyebabkan kognitif pengetahuan.

### **Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram terhadap Sikap Tentang Sayur**

**Tabel 14 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram Terhadap Sikap Tentang Sayur**

Sikap	Mean	SD	P
<i>Pre-test</i>	28,78	3,497	0,000
<i>Post-test</i>	32,90	5,820	

\*Signifikasi  $<0,05$

Berdasarkan uji bivariat parametric (*Paired T-Test*) diperoleh  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ) sehingga terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media cakram terhadap sikap tentang sayur pada siswa di SDN Kali Pasir. Penelitian ini selaras dengan penelitian Prasetya (2021) yang didapatkan rata-rata *post-test* sikap 51,85 lebih tinggi dibanding *pre-test* sikap 46,25 dan disimpulkan bahwa edukasi dengan media cakram berpengaruh terhadap sikap yang dibuktikan nilai  $p$ -value = 0,000. Peningkatan sikap ini dikarenakan penggunaan media cakram yang baru bagi siswa, sehingga siswa sangat antusias dengan media, baik itu tentang warna, isi, ataupun cara pemakaiannya. Bahasa yang tidak rumit, dan ilustrasi menarik serta sesuai dengan informasi yang disampaikan berimplikasi terhadap cara memahami media ini. Materi edukasi yang dirancang dalam media cakram ini dibuat semenarik mungkin, menggunakan kata dan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa sehingga ketika edukasi berlangsung siswa mudah memahami. Selain itu juga siswa diberikan kesempatan untuk mencoba

menggunakan media cakram dengan cara diputar dan mengamati untuk memahami lebih detail. Sehingga saat *post-test* terdapat kenaikan skor sikap. Peningkatan sikap siswa kemungkinan dipengaruhi oleh pengetahuan yang telah didapatkan mampu menghadirkan interpretasi dan kepercayaan sehingga mempengaruhi perubahan sikap kearah yang lebih baik.

### **Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram terhadap Sikap Tentang Buah**

**Tabel 15 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Cakram Terhadap Sikap Tentang Buah**

Sikap	Mean	SD	P
<i>Pre-test</i>	29,12	2,561	0,000
<i>Post-test</i>	33,15	3,268	

\*Signifikasi <0,05

Berdasarkan penelitian dapat terlihat bahwa hasil uji bivariat parametric (*Paired T-Test*) terdapat pengaruh edukasi dengan media cakram terhadap sikap tentang buah. Hal ini terlihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* diperoleh nilai *p-value* 0,000. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitryadi & Asna (2019) yang menyatakan ada pengaruh edukasi gizi tentang sayur terhadap sikap siswa. Dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon pre-test* serta *post-test* sikap didapatkan *p-value* 0,000 (<0,05).

Sebuah informasi yang diberikan kepada seseorang dalam edukasi gizi akan mempengaruhi pemahaman yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesiapan seseorang dalam merubah sikap menjadi lebih baik. Penggunaan media cakram yang merupakan alat perantara berbentuk pipih seperti piring yang sifatnya lebih konkret dan menyampaikan informasi secara cepat dan praktis. Pada dasarnya media memunculkan minat responden untuk lebih ingin tahu, menstimulasi siswa ntuk melaksanakan informasi kesehatan yang telah diuraikan serta membantu objek belajar lebih luas dan cepat.

Menurut perspektif peneliti peningkatan nilai rata-rata sikap responden, karena pada saat edukasi menggunakan media cakram, responden memperhatikan dengan baik dan antusias untuk mencoba menggunakan media tersebut. Media cakram yang dibuat sangat mudah untuk digunakan, berisi informasi kesehatan tentang buah dengan bentuk yang menarik dan mudah dipahami siswa. Bentuk media bulat pipih seperti lingkaran menjadi keunikan tersendiri sehingga menarik atensi dan rasa ingin tahu responden.

### **KESIMPULAN**

Adanya peningkatan dari pengetahuan dan sikap yang cukup/kurang menjadi lebih baik. Terdapat pengaruh

edukasi gizi dengan media cakram terhadap pengetahuan tentang sayur dan buah serta sikap tentang sayur dan buah dengan masing-masing *p-value* 0,000. Edukasi gizi dengan media cakram dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada siswa di SDN Kali Pasir.

## SARAN

Diharapkan hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi agar dapat memberikan edukasi gizi tentang sayur dan buah bagi siswa sehingga dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa serta dapat berkontribusi pada konsumsi sayur dan buah siswa. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melaksanakan penelitian terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah sebaiknya pemberian edukasi gizi dilakukan secara berulang atau bertahap lebih dari satu kali. Selain itu, jeda waktu diantara edukasi gizi dan *post-test* berikut faktor lainnya yang mungkin mempengaruhi perlu dipertimbangkan agar perubahan pengetahuan dan sikap yang diperoleh lebih optimal, selain itu, sebelum dilakukan pendataan terlebih dahulu tanyakan kepada responden apakah siswa tersebut menyukai sayur dan buah atau tidak, kemudian hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan guna memaksimalkan penelitian. Penelitian

ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel seperti konsumsi sayur dan buah serta disarankan untuk melaksanakan edukasi gizi tentang sayur dan buah bagi seluruh siswa sekolah dasar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiani, D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMK PGRI 01 dan SMA Negeri 1 Palembang Tahun 2019. Universitas Sriwijaya.
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2024). Efektifitas Game Therapy terhadap Kecanduan Gadget Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1355- 1362.
- Emma, S., Jatmika, D., & Safrilia, F. E. (2019). *Gizi Indon*. 42(1), 53-60. [http://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi\\_Indon](http://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon)
- Fitryadi, A., & Asna, A. F. (n.d.). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Buku Cerita Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Kelas 5 Sdit Thariq Bin Ziyad

- Tahun 2019. *Viva Medika*, 13(02), 152–168.
- Hafizah, H., & Dewi, Z. (2022). Cakram Gizi Sebagai Media Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 134. <https://doi.org/10.31602/ann.v9i2.6765>
- Hapsari, P. W., Pertiwi, E. D., Mintarsih, S. N., Sulistyowati, E., Susiloretni, K. A., Pertiwi, E. D. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur.
- Indah Sari, P., Mardhiati, R., & Kholikal Hamal, D. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa di SMAN 4 Tambun Selatan. *Arkesmas*, 8(1), 17–23. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/download/10177/3958/38336>
- Kemenkes, R. I. (2019). Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan
- Kemenkes, R. I. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka. Jakarta: Kemenkes RI
- Khairunnisa, A., Manjilala, Ipa, A., & Adam, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sd Tentang Manfaat Buah Dan Sayur Dengan Menggunakan Media Leaflet. *Media Gizi Pangan*, 30(2), 168–176. <https://doi.org/10.32382/mgp.v30i2.350>
- Mamba, N. P. S., Napoles, L., & Mwaka, N. M. (2019). Nutrition knowledge, attitudes and practices of primary school children in Tshwane Metropole, South Africa. *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine*, 11(1), 1–7.
- Pangan, D. K. (2024). INSTANSI PEMERINTAH (LKjIP) TAHUN ANGGARAN 2023.
- Permenkes, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Prasetya, S. E. (2021). Pengaruh Media Cakram Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Banyuglugur. 3(3), 113–119.
- Safitri, Y. L., (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap

Tentang Sayur Dan Buah Pada  
Anak Sekolah Dasar. Skripsi.  
Semarang: Polteknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Semarang.

Sulviani, S., Kurniasari, R., & Elvandari,  
M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi  
Menggunakan Media Cakram Gizi  
Terhadap Pengetahuan dan Perilaku  
Konsumsi Buah dan Sayur Pada  
Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana  
Pendidikan*, 8(14), 297-316.