

Pengaruh Edukasi Dengan Media Leaflet pada Ibu Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Balita Usia 3-5 Tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Novi Arabia Anisa R¹ Ai Kustiani² Asep Jalaludin Saleh³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung,
Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: noviarabia06@gmail.com¹ aikustiani@umitra.ac.id² jalaluddinasep0@gmail.com³

Abstrak

Anak usia prasekolah dimulai dari usia 3 sampai 5 tahun, disebut sebagai masa keemasan karena terjadi beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis dari anak tersebut. Berbanding terbalik dengan pertumbuhan tubuh, perkembangan psikologis anak berkembang secara pesat. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan sikap dan perilaku anak dalam pemilihan makanan termasuk konsumsi sayur dan buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan media leaflet pada ibu terhadap pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada balita usia 3-5 tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* dan Teknik pengambilan sampel dengan populasi 110 yaitu random sampling dengan rumus slovin didapat hasil 53 sampel. Pengumpulan data pada penilaian sikap menggunakan kuesioner skala likert, pengetahuan menggunakan kuesioner dengan skala guttman dan kuesioner konsumsi sayur dan buah menggunakan metode wawancara. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan spss windows 25. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap pengetahuan ibu dengan nilai p volue 0,001. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap sikap ibu dengan nilai p volue 0,001. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap konsumsi sayur pada ibu dengan nilai p volue 0,002. Dan ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap konsumsi buah pada ibu dengan nilai p volue 0,003.

Kata Kunci: Sikap, Pengetahuan, Konsumsi Sayur Buah, Edukasi Gizi

Abstract

Preschool children start from 3-5 years old, which is called the golden age because there are several changes both physical and psychological in the child, Inversely proportional to body growth, children's psychological development develops rapidly, this can be seen from changes in children's attitudes and behavior in choosing food, including consuming vegetables and fruit. This research aims to determine the effect of education using leaflet media for mothers on knowledge, attitudes and consumption of vegetables and fruit in toddlers ages 3-5 years in Talang Tembesu Village Menggala District Tulang Bawang Regency in 2024. The method used in this research is *Pre-experimental Design With One Group Pretest-Posttest Design* and sampling technique with a population of 110, namely random sampling with the Slovin formula, the results were 53 samples. Data collection on attitude assessment used a likert scale questionnaire, knowledge used a Guttman scale questionnaire and the vegetable and fruit consumption questionnaire used the interview method. Data analysis used the Wilcoxon test with SPSS Windows 25. The results of this research show that there is an influence of providing nutritional education through leaflets about vegetables and fruit on maternal knowledge with a p volue of 0,001. There is an influence of providing nutritional education through leaflets about vegetables and fruit on mothers attitudes with a p volue of 0,001. There is an influence of providing nutritional education through leaflet media on vegetable consumption in mothers with a p volue of 0,002 and There is an influence of providing nutritional education through leaflet media on fruit consumption in mothers with a p volue of 0,003.

Keywords: Attitude, Knowlegde, Fruit Vegetable Consumption, Nutrition Education



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayuran yang cukup adalah bagian penting dari pola makan sehat karena mengandung vitamin, fitonutrien, dan serat makanan. Konsumsi buah di masa kanak-kanak dapat mencegah berbagai penyakit. Namun, hanya sedikit anak yang makan buah dan sayur dalam jumlah yang tepat meskipun faktanya makan buah dan sayur memiliki beberapa manfaat Kesehatan. Penggunaan berbagai strategi intervensi dapat mendorong anak-anak makan lebih banyak buah dan sayuran termasuk anak sekolah dasar (Hartono *et al.*, 2023). Data di Amerika menyebutkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah hanya terpenuhi sekitar 25% perhari dari total rekomendasi sebesar 80% perhari. Di Indonesia diperoleh data bahwa mengkonsumsi sayur dan buah masyarakat terutama pada anak usia prasekolah relatif rendah. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021 tingkat konsumsi sayur dan buah pada balita sebanyak 55,6 % dan hasil SSGI tahun 2022 tingkat konsumsi sayur dan buah pada balita sebanyak 38,6%. Riset hasil Riskesdas 2018 proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 5 tahun data tersebut menunjukkan bahwa provinsi lampung kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 95,5%. konsumsi buah dan sayur tersebut masih dibawah standar rekomendasi yang dianjurkan oleh WHO dan Pedoman Gizi Seimbang.

Anak usia prasekolah dimulai dari usia 3 sampai 5 tahun, disebut sebagai masa keemasan (the golden age) karena terjadi beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis dari anak tersebut. Berbanding terbalik dengan pertumbuhan tubuh, perkembangan psikologis anak berkembang secara pesat. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan sikap dan perilaku anak dalam pemilihan makanan termasuk konsumsi sayur dan buah (Damayanti *et al.*, 2018). Proses edukasi gizi merupakan suatu kegiatan yang tak terlepas dari dampak penggunaan peraga atau media yang dapat memfasilitasi dan mendukung kelancaran pelaksanaannya. Media edukasi dihasilkan dengan mematuhi prinsip bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu diterima atau ditangkap melalui panca indra (kapti *et al.*, 2020). Pemilihan leaflet sebagai media edukasi karena media tersebut bersifat visual (Herman *et al.*, 2020). Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak usia 3-5 tahun (Anggraeni, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh siagin, *et al* (2019), menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada anak usia 3-5 tahun. Anak yang kurang konsumsi serat dapat mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti mengalami konstipasi dan kegemukan (Manore *et al.*, 2019). Anjuran konsumsi sayur dan buah untuk orang Indonesia menurut Pedoman Gizi Seimbang 2014, sebesar 300-400 g per orang per hari untuk balita dan anak usia sekolah, sekitar dua pertiga dari jumlah tersebut adalah porsi sayur.

Asupan sayur dan buah dalam jumlah yang cukup mampu menurunkan obesitas atau kelebihan berat badan karena serat mengandung energi dan kalori yang relatif rendah, serta menimbulkan rasa kenyang lebih lama. Sinyal rasa kenyang dikirimkan ke otak setelah 20 menit, karena terjadi peningkatan waktu pengunyahan dan waktu pengosongan lambung sehingga secara perlahan orang tersebut tidak akan tertarik dengan makanan bahkan akan berhenti untuk makan serta menurunkan asupan makanannya. Selain itu, sayur dan buah juga mengandung vitamin, mineral dan antioksidan yang berguna sebagai sistem imun atau sistem pertahanan tubuh dari radikal bebas (Damayanti, 2018). Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah diantaranya perilaku ibu, pengetahuan ibu ketersediaan sayur dan buah dalam rumah tangga dan konsumsi sayur dan buah pada anak. Keluarga terutama ibu sebagai lingkungan terdekat dengan anak ataupun sebaliknya membangun kebiasaan makan sayur dan buah anak sejak dini. Selain itu pengetahuan mengenai sayur dan buah penting

untuk diketahui. Dari sebuah pengetahuan seseorang akan merasa sadar, tertarik lalu menimbang tentang baik atau tidaknya sesuatu, kemudian ia akan mencoba dan akhirnya mengadopsi perilaku tersebut (Rostinah dan Nelly, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2019) mengenai “Pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku orang tua dalam memberikan sayur dan buah pada anak prasekolah paud kota Yogyakarta tahun 2019” didapatkan hasil pada perilaku orang tua dalam memberikan sayur dan buah hasil uji *independent sample T Test* didapatkan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh antara dua kelompok yang diberikan konseling dan yang tidak diberikan konseling. Hasil penelitian ini bahwa edukasi gizi dapat merubah perilaku orang tua dalam memberikan sayur dan buah pada anak prasekolah.

Hasil penelitian (Lillah dan Kusuma, 2022) tentang “Pemberian edukasi gizi media *visual fruitable card* dan leaflet terhadap konsumsi sayur dan buah anak usia prasekolah” diketahui bahwa terjadi perbedaan bermakna antara nilai pre-test dan post-test konsumsi sayur dan buah pada perlakuan media *fruitable card* dan leaflet dengan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$). Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap 26 ibu balita, sebanyak 20 dari 26 balita di Desa Talang Tembesu kurang mengkonsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran dalam sehari dan pengetahuan ibu balita masih sangat kurang akan pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk balitanya sehingga terlambat dalam mengenalkan sayur dan buah pada anak, ketidakmampuan dalam memberikan contoh yang baik tentang konsumsi sayur dan kurang bervariasi dalam menyiapkan makanan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh edukasi pada orang tua terhadap pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada balita di Desa Talang Tembesu tahun 2024, dengan harapan dapat meningkatkan konsumsi sayur pada balita. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

1. Di Indonesia diperoleh data bahwa mengkonsumsi sayur dan buah masyarakat terutama pada anak usia prasekolah relatif rendah. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021 tingkat konsumsi sayur dan buah pada balita sebanyak 55,6 % dan hasil SSGI tahun 2022 tingkat konsumsi sayur dan buah pada balita sebanyak 38,6%.
2. Hasil Riskesdas 2018 proporsi konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi per hari pada penduduk umur ≥ 5 tahun data tersebut menunjukkan bahwa provinsi lampung kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 95,5%. Konsumsi buah dan sayur tersebut masih dibawah standar rekomendasi yang dianjurkan oleh WHO dan Pedoman Gizi Seimbang.
3. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap 26 ibu balita, sebanyak 20 dari 26 balita di Desa Talang Tembesu kurang mengkonsumsi sayur dan buah yang sesuai anjuran dalam sehari dan pengetahuan ibu balita masih sangat kurang akan pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk balitanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh edukasi dengan media leaflet pada ibu terhadap pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada balita usia 3-5 tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang tahun 2024 ?” Tujuan umum penelitian ini adalah diketahui pengaruh edukasi dengan media leaflet pada ibu terhadap pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah pada balita usia 3-5 tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Talang Tembesu, Kecamatan Menggala, Kabupaten Tulang Bawang. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu pengerjaan proposal pada bulan

April 2024 hingga sidang proposal dan dilaksanakannya penelitian pada bulan mei sampai pada bulan juni 2024. Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sabaruddin Garancang, (2023). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak balita usia 3-5 tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang tahun 2024 yang berjumlah sebanyak 110 responden. Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penentuan jumlah sampel minimum dalam penelitian ini menggunakan Rumus *Slovin*. Sampel ini terdiri dari 53 sampel. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dimana setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Pengambilan sampel acak sederhana ini menggunakan cara yaitu dengan mengundi anggota populasi (Lottery technique) atau teknik undian (Notoatmodjo, 2014). Pada penelitian ini adalah ibu – ibu yang memiliki balita umur 3 – 5 tahun di Desa Talang Tembesu dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Tentang Sayur dan Buah

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan hasil penelitian sikap ibu balita di wilayah desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi melalui media leaflet yaitu 38,11. Setelah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet, skor rata-rata pengetahuan responden menjadi 68,02. Artinya ada peningkatan pengetahuan responden tentang sayur dan buah setelah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suarningsih., *et all* (2017) yang mengatakan bahwa media leaflet dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan ibu. Kurangnya pengetahuan tentang suatu makanan akan menyebabkan seseorang salah memilih makanan sehingga akan menurunkan konsumsi makanan sehat dan akan berdampak pada masalah kesehatannya. Dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan langkah awal dalam terbentuknya perilaku konsumsi seorang sehingga dapat dijadikan landasan dalam memilih makanan sehat seperti konsumsi sayur dan buah (Notoadmodjo, 2014) Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan individu. Jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka cenderung untuk memilih makanan yang bernilai gizi tinggi. Selain itu, pengetahuan gizi dapat meningkatkan seseorang dalam menerapkan pengetahuan gizinyadalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehinggakebutuhan gizi tercukupi (Khomsan, 2016). Menurut Ramussen (2018), sebagian besar anak-anak belajar mengonsumsi sayur dan buah dari anggota keluarganya yang suka mengonsumsi sayur dan buah. Faktor orangtua merupakan faktor yang sangat penting dalam konsumsi sayur dan buah pada anak, karena anak sering berada di rumah sehingga ketika makan pun tergantung dengan apa yang disediakan di rumah (Pearson, 2008). Pengetahuan orang tua yang rendah menyebabkan anak kurang mengonsumsi sayur dan buah, karena orang tua tidak mempunyai kemampuan untuk mendorong atau memotivasi anak agar mengonsumsi sayur dan buah. Pengetahuan orang tua yang rendah juga mempengaruhi perilaku konsumsi anak

karena orang tua tidak mampu mencontohkan perilaku konsumsi yang baik. Dari hasil wawancara diketahui banyak orang tua yang mempunyai pengetahuan yang cukup (Pearson, 2016).

Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Tentang Sayur dan Buah

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap belum merupakan suatu tindakan aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan reaksi yang terbuka (Proverawati, 2014). Sikap sangat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada anak balita. hal ini dapat tercermin di dalam pola pemberian makanan balita yang di terapkan atau di praktekkan ibu kepada anak balita yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku. Anak merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya (Proverawati, 2014). Azwar (2005) dalam karimawati (2018) menyatakan salah satu factor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi. Sikap ibu terbentuk dari pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan factor emosional. Berdasarkan hasil penelitian sikap ibu balita diwilayah Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang menunjukkan bahwa skor rata-rata sikap responden sebelum diberikan edukasi gizi melalui media leaflet yaitu 38,09. Setelah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet, skor rata-rata sikap responden menjadi 64,49. Artinya ada peningkatan sikap responden tentang sayur dan buah setelah diberikan edukasi gizi melalui media leaflet. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinuharji (2018) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh sikap pre-test dan post-test dengan media leaflet pada ibu balita tentang gizi buruk. Sikap berpengaruh terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Soekidjo Notoatmodjo (2014) bahwa sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sugeng Hariyadi (2017) juga berpendapat bahwa sikap merupakan penentu penting dalam tingkah laku. Sikap yang ada pada seseorang akan memberikan gambaran corak bagaimana tingkah laku seseorang. Dari mengetahui sikap seseorang, orang akan dapat menduga bagaimana respon atau tindakan yang akan diambil oleh orang tersebut terhadap suatu masalah atau keadaan yang dihadapinya.

Menurut L. Green dalam buku Soekidjo Notoatmodjo (2014) sikap juga merupakan faktor pemudah (predisposing factor) dari perilaku atau praktek. Di sinilah dituntut kebijakan seorang ibu untuk memahami pengetahuan yang telah didapat kemudian ia harus menentukan sikap apa yang harus diambil untuk kepentingan anaknya kelak dimasa yang akan datang. Peran seorang ibu dalam memperbaiki status gizi balita sangat menentukan kehidupan masa depan anaknya, oleh karena itu keperdulian ibu sangat diperlukan, sebab ibu merupakan tokoh utama yang paling bertanggung jawab terhadap tumbuh kembang anak, terutama dalam penyelenggaraan menu seimbang bagi balitanya, maka dari itu tingkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam pemberian makanan sehat seimbang. Asupan gizi yang baik pada anak sering tidak bisa dipenuhi seorang ibu karena disebabkan beberapa faktor. Termasuk diantaranya adalah sikap ibu terhadap konsumsi sayur dan buah, adanya faktor tersebut menjadikan perlu adanya suatu perhatian dalam memberikan makanan kepada anak karena perilaku dan sikap yang terpolakan dalam suatu kebiasaan memberi makan kepada anak dapat mempengaruhi asupan zat-zat gizi untuk anak (Supariasa, 2014).

Konsumsi Sayur Setiap Hari Sesuai Pedoman Gizi Seimbang (3-4 Porsi Sayur)

Konsumsi sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan, tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak (Damayanti *et al.*, 2018). Berdasarkan hasil penelitian ketersediaan sayur pada anak usia 3-5 tahun di wilayah Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang yaitu konsumsi sayur setiap hari sesuai pedoman gizi seimbang mengalami peningkatan dari sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 29,2 % (10 orang) menjadi 71,1 % (41 orang) setelah diberikan edukasi gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Dakhi (2019) yang mengatakan bahwa adanya peningkatan konsumsi sayur sesuai pedoman gizi setelah diberikan pre-test dan post-test dengan media leaflet pada ibu balita. Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur. Asupan zat gizi yang penting untuk fungsi motorik meliputi energi, protein, besi dan seng. Beberapa sayur juga memiliki manfaat yang dahsyat bagi tubuh yakni mampu menurunkan kolesterol, kadar gula, mencegah penyebaran sel kanker, menyembuhkan luka lambung, sebagai antibiotik, mengurangi serangan rematik, mencegah diare, menyembuhkan rasa sakit kepala dan lain sebagainya (Moehji, 2017).

Konsumsi Buah Setiap Hari Sesuai Pedoman Gizi Seimbang (2-3 Porsi Buah)

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi buah pada anak usia 3-5 tahun di wilayah Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang yaitu konsumsi buah setiap hari sesuai pedoman gizi seimbang mengalami peningkatan dari sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 14,8 % (5 orang) menjadi 62,8 % (31 orang) setelah diberikan edukasi gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Dakhi (2019) yang mengatakan bahwa adanya peningkatan konsumsi buah sesuai pedoman gizi setelah diberikan pre-test dan post-test dengan media leaflet pada ibu balita. Manfaat buah bagi kesehatan memang tidak perlu diragukan lagi. Buah banyak mengandung vitamin dan tinggi serat sehingga baik bagi organ pencernaan anak. Buah tidak hanya menyehatkan tubuh secara keseluruhan, tetapi juga membantu meningkatkan kecerdasan otak, Alpukat misalnya, mengandung lemak tidak jenuh tunggal, asam folat, omega -3 yang meningkatkan kemampuan dan fungsi otak anak (Ch, 2017). Buah dan sayur telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah seseorang berpengaruh besar terhadap usia hidupnya. Sebaliknya, semakin banyak orang mengonsumsi daging, susu, dan telur, semakin besar pula risiko terserang penyakit degeneratif (Aphrodita, 2016).

Uji Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Responden

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi dengan media leaflet terhadap pengetahuan ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang menunjukkan hasil uji statistik yang dilakukan pada Uji Wilcoxon pengetahuan sesudah edukasi gizi didapatkan nilai $p=0,001(p<0,05)$, hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap pengetahuan ibu mengenai konsumsi sayur dan buah. Pengaruh penggunaan media dan alat peraga dapat mempengaruhi penerimaan informasi. Pendidikan

gizi akan berjalan dengan baik apabila ditunjang dengan media dan metode penyampaian materi yang tepat. Media yang digunakan pada penelitian ini adalah leaflet. Leaflet yang digunakan menggunakan gambar dan warna yang menarik. Media leaflet termasuk kedalam penggolongan media cetak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2019) mengenai “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” dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.002 ($p < 0.05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yeni (2020) tentang “pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar” dengan didapatkan nilai p-value 0,001 yang berarti terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan anak sekolah dasar mengenai sayur dan buah. Menurut Yeni (2020) Pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan perilaku konsumsi sayur dan buah. Perubahan pengetahuan merupakan poin yang mudah untuk ditingkatkan dibandingkan poin sikap. Penelitian yang dilakukan oleh Fitryadi (2019) mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media buku cerita terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur buah pada anak sd, didapatkan hasil uji statistik sebesar 0,031 yang berarti terdapat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan siswa dasar. Menurut Fitryadi (2019) terdapat peningkatan pengetahuan anak saat setelah diberikan edukasi gizi dibandingkan sebelum diberikan edukasi gizi. Hal ini terjadi sebab salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah sumber informasi. Dimana informasi dapat dengan mudah diperoleh melalui berbagai sumber baik dari promosi kesehatan, media cetak ataupun media elektronik. Sumber informasi yang didapatkan melalui promosi kesehatan dapat dilakukan dengan metode edukasi gizi. Pelaksanaan edukasi dapat dengan mudah apabila dibantu oleh sebuah alat perantara atau media.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Sikap Responden

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi dengan media leaflet terhadap sikap ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang menunjukkan hasil uji statistik yang dilakukan pada Uji Wilcoxon sikap sesudah edukasi gizi didapatkan nilai $p=0,001(p < 0,05)$, hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap sikap ibu mengenai konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Delviana., *et al* (2022) mengenai “pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah” dengan didapatkan nilai p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap mengenai konsumsi sayur dan buah. Menurut Azhari (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi sikap diantaranya adalah pengalaman pribadi yang dapat menjadi pembentukan sifat apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sifat akan mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dakhi (2018) tentang “pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap pengetahuan, sikap dan praktik ibu murid SDN 105349 paluh kemiri dalam menyediakan sayur dan buah untuk keluarga” dengan didapatkan nilai p-value 0,001 yang berarti terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap sikap ibu. Menurut Herman (2020), sikap pada kenyataannya dapat memperlihatkan bentuk penyesuaian respon terhadap suatu stimulus tertentu yang berkaitan dengan kehidupan keseharian yang dapat diartikan sebagai reaksi yang bersifat emosional.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Konsumsi Sayur Responden

Sayuran adalah tanaman hortikultura, umumnya mempunyai umur relatif pendek (kurang dari setahun) dan merupakan tanaman musiman. Sayur-sayuran mempunyai arti penting sebagai sumber mineral dan vitamin A maupun C. Sayuran dapat dikelompokkan menurut bagian yang dapat dimakan (Anonim, 2014). Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi dengan media leaflet terhadap konsumsi sayur pada ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang menunjukkan hasil uji statistik yang dilakukan pada Uji Wilcoxon konsumsi sayur sesudah edukasi gizi didapatkan nilai $p=0,002(p<0,05)$, hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap konsumsi sayur ibu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sadida., *et al* (2019) mengenai “efek Pendidikan gizi terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada remaja di asrama” dengan didapatkan nilai p -value sebesar 0.001 ($p<0.05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap konsumsi sayur pada remaja.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Konsumsi Buah Responden

Konsumsi buah dan sayur merupakan jenis makanan yang tersedia dan mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sehingga perlunya Upaya penyediaan buah dan sayur guna peningkatan konsumsi buah dan sayur. Ketersediaan buah dan sayur sangat dipengaruhi oleh factor lingkungan, karena adanya jenis buah yang bersifat musiman dan akan berpengaruh pada harga buah dan sayur tersebut (Nuraeni & Irma, 2019) Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi dengan media leaflet terhadap konsumsi buah pada ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang menunjukkan hasil uji statistik yang dilakukan pada Uji Wilcoxon konsumsi buah sesudah edukasi gizi didapatkan nilai $p=0,003(p<0,05)$, hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap konsumsi buah pada ibu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sadida., *et al* (2019) mengenai “efek Pendidikan gizi terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada remaja di asrama” dengan didapatkan nilai p -value sebesar 0.031 ($p<0.05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh pendidikan gizi terhadap konsumsi sayur pada remaja.

Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat adanya keterbatasan atau kelemahan pada saat penelitian ini seperti adanya faktor perancu yaitu responden yang masih kurang paham untuk mengisi kuesioner sikap dan jadi harus di jelaskan lagi bagaimana cara pengisiannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang pada tahun 2024 mengenai pengetahuan, sikap ibu dan konsumsi sayur dan buah dapat disimpulkan bahwa:

1. Skor rata-rata pengetahuan ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang sebelum pemberian edukasi gizi media leaflet yaitu 38,11 menjadi 68,02 setelah pemberian edukasi gizi melalui media leaflet.
2. Skor rata-rata sikap ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang sebelum pemberian edukasi gizi media leaflet yaitu 38,09 menjadi 64,49 setelah pemberian edukasi gizi melalui media leaflet.
3. Konsumsi sayur setiap hari sesuai pedoman gizi seimbang pada balita usia 3-5 tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang mengalami

peningkatan dari sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 29,2 % (10 orang) menjadi 71,1 % (41 orang) setelah diberikan edukasi gizi.

4. Konsumsi buah setiap hari sesuai pedoman gizi seimbang pada balita usia 3-5 tahun di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang mengalami peningkatan dari sebelum diberikan edukasi gizi yaitu 14,8 % (5 orang) menjadi 62,8 % (31 orang) setelah diberikan edukasi gizi.
5. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap pengetahuan ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang dengan nilai p value 0,001.
6. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap sikap ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang dengan nilai p value 0,001.
7. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap konsumsi sayur pada ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang dengan nilai p value 0,002.
8. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap konsumsi buah pada ibu di Desa Talang Tembesu Kecamatan Menggala Kabupaten Tulang Bawang dengan nilai p value 0,003.

Saran

1. Bagi Responden. Setelah mengikuti penyuluhan edukasi gizi diharapkan ibu mampu menyediakan sayur dan buah untuk keluarga sesuai pedoman gizi seimbang
2. Bagi Instalasi Terkait. Puskesmas perlu penyuluhan rutin dengan tema manfaat konsumsi sayur dan buah serta anjuran konsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan kesadaran ibu balita dalam mengonsumsi sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Faisal dan Ali Khomsan. 2019. Makanan Tepat Badan Sehat. Jakarta: Hikmah.
- Aphrodita, 2016. Terapi Jus Buah dan sayur. Jogjakarta: Katahati
- Astawan, M. 2010. Sehat Dengan Sayur. Jakarta: Dian Rakyat.
- Aziz Alimul, Hidayat. 2017. Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Bria, V. Y. (2019). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Di Kelurahan Penkase (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Dakhi, T. (2019). Pengaruh pemberian pendidikan gizi melalui media leaflet tentang sayur dan buah terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik ibu murid SDN 105349 Paluh Kemiri dalam menyediakan sayur dan buah untuk keluarga.
- Damayanti, T., Murbawani, E. A., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan usia pengenalan sayur dan buah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah usia 3-5 tahun. *Journal of Nutrition College*, 7(1), 1-7.
- Delfiana, Y. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Sikap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah (Doctoral dissertation, Universitas Alma Ata Yogyakarta).
- Depkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 42 tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Imunisasi. Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia;
- Donsu, J.D.T. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Pustakabaru press.
- Erra Yantira Putri, E. Y. P. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Leaflet Kemenkes Terhadap Pengetahuan, Sikap, Perilaku Konsumsi Sayur Dan buah Siswa SMPN 34 Padang (Doctoral dissertation, universitas perintis indonesia).

- Farida, Ida. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Indonesia Tahun 2007. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta
- Fitryadi, A., & Asna, A. F. 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.
- Gabriel A. 2018. Perilaku keluarga sadar gizi (kadarzi) serta hidup bersih dan sehat ibu kaitannya dengan status gizi dan kesehatan balita di Desa Cikarawang, Bogor [Skripsi].Bogor : Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Hafsah, Fibrihirzani. 2012. Hubungan antara karakteristik individu, orang tua dan lingkungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN Beji 5 dan 7 depok tahun 2012. Skripsi FKM UI
- Handayani E, Rosidi A. 2018. Hubungan Pendidikan Dan Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Anak TK Nurlu Bahri Desa Wulir Sari Kecamatan Batang Kabupaten Batang.Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia.6(2).
- Hartono, H., Siregar, S. D., & Maulana, P. R. T. (2023). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Melalui Ceramah. Haga Journal of Public Health (HJPH), 1(1), 19-23.
- Hermila, N. (2021). Gambaran Pendidikan, Pengetahuan dan Sikap Ibu Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Balita di Desa Kibang Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Kapti, R. E., Rustina, Y., & Widyatuti, W. (2013). Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit kota Malang. Journal of Nursing Science Update (JNSU), 1(1), 53-60.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Buku Survei Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total 2014. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Bakti Husada. Jakarta.
- Lillah, M. A., Ulvie, Y. N. S., Bening, S., & Kusuma, H. S. (2022). Pemberian Edukasi Gizi Media Visual Fruitable Card Dan Leaflet Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah. In Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol. 5).
- Lingga (2012). Sehat dan Sembuh Dengan Lemak. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo
- Mak, Tsz Ning, et al. (2012). Assessing Eating Context and Fruit amd Vegetable Consumption in Children:New Methods Using Food Diaries in the UK National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity 9:126.
- Miniarti, E., Jafar, N., & Salam, A. (2014). Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Di Kabupaten Toraja Utara. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Mitchell, Gemma L, et al. 2012. Parental Influences on Children's Eating Behavior and Characteristics of Successful Parent-Focussed Intervention. Appetite 60 (85-94).
- Muna Mufidah, M. M. (2020). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Anak Usia 4-6 Tahun Dalam Mengonsumsi Sayur Di TK Kharismatika Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan . Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2014. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prastowo, Andi. 2011. Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Proverawati. A. 2014. Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja.
- Putri, A. G. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Orangtua Dalam Memberikan Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Di Paud Kota Yogyakarta Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Universitas Alma Ata Yogyakarta).
- Ramussen, et al. (2018).Determinants of Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents : A Review of The Literature. Part II : Qualitative Studies. International Of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2018,8:112.
- Riskesdas, 2013, Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah.Jakarta :Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes Tahun 2013
- Riskesdas. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Rostinah, R., & Nelly, N. (2022). Pengaruh Peran Orang Tua dan Aksesibilitas Buah dan Sayuran terhadap Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat. Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia, 10(1), 1-6.
- Sadida, H. S., Ilyas, N. O., Fitria, M., Pusparini, P., & Azka, S. F. (2019). Efek pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja di asrama. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 11(2), 75-81.
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. Journal of Nutrition College, 10(2), 100-104.
- Saputra, Mhd Dahniman, Yulia Wahyuni, Rachmanida. 2016. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media video Dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMP AL Chasanah Tahun 2016. Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul. Jakarta
- Sediaoetomo, , A, D. 2004. Ilmu Gizi.Jakarta : Farida, 2010
- Sinuharji, Lidya Natalia BR. 2018. Efektivits Penyuluhan dan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Tentang Gizi Buruk di Dusun VII Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa. Jurnal Ilmiah Kohesi. Tanjung Morawa.
- Soetjiningsih, 2010.Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta : Sagung Seto.
- Suarningsih, Ni Komang, I Gede Putu Darma Suyasa, Made Rismawan. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Orang tua. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali, Denpasar.
- Supariasa. 2014. Pendidikan Dan Konsultasi Gizi. Jakarta : EGC
- Wirakusumah, Emma S. 2013. Jus sehat Buah & Sayuran.Jakarta : Penebar Swadaya.
- World Health Organization (2003).Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey.
- Yulandari, S. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Kelas IV-V SD Pertiwi 3.Skripsi. Jakarta Fakultas Ilmu Kesehatan.(<http://scholar.unand.ac.id/5621/1/1031.pdf>). Diakses pada tanggal 15 Mei 2017.
- Zulkarnain.(2010). Dasar-dasar Hortikultura. Jakarta: Bumi Aksara