

**PENGARUH EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP
PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SISWA
PAUD KARITINI DI DESA WONOSARI**

SKRIPSI



**MARIA HELENA MANURUNG
P01031219084**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

**PENGARUH EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SISWA
PAUD DI KARITINI DESA WONOSARI**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**MARIA HELENA MANURUNG
P01031219084**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap
Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa Di PAUD
Kartini Desa Wonosari
Nama Mahasiswa : Maria Helena Manurung
Nomor Induk Mahasiswa : P01031219084
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
Penguji I



Rumida, SP, M.Kes
Penguji II

Mengetahui Ketua
Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 19 Juni 2023

ABSTRAK

MARIA HELENA MANURUNG “(PENGARUH EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SISWA DI PAUD KARTINI DESA WONOSARI)” (DIBAWAH BIMBINGAN TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

Anak usia dini termasuk kategori usia emas anak (*the golden age*) dengan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Salah satu kebutuhan usia ini adalah mengonsumsi sayur dan buah yang cukup. Namun kenyataannya, berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2018 sebanyak 96,5% anak kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur siswa di PAUD Kartini Desa Wonosari.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu menggunakan rancangan *one group pre-post test* yang dilakukan pada bulan Februari hingga Mei 2023 di PAUD Kartini Desa Wonosari. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 siswa PAUD. Intervensi berupa edukasi tentang gizi seimbang menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan alat bantu *leaflet* dan video animasi, diberikan 3 kali. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi meliputi pengetahuan, sikap dan praktik. Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum intervensi adalah 2.9 meningkat secara signifikan menjadi 4.8 ($p=0,000$). Rata-rata skor sikap siswa sebelum intervensi adalah 5.8 meningkat secara signifikan menjadi 9.8 ($p=0,000$). Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata frekuensi konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,000$). Dengan demikian, edukasi tentang gizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan, sikap dan praktik konsumsi buah dan sayur siswa PAUD Kartini Desa Wonosari.

Kata Kunci : Konsumsi Sayur Buah, Siswa PAUD

ABSTRACT

MARIA HELENA MANURUNG "(THE INFLUENCE OF EDUCATION ABOUT BALANCED NUTRITION ON THE FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION BEHAVIOR OF STUDENTS IN KARTINI KINDERGARTEN OF WONOSARI VILLAGE)" (CONSULTANT: TETTY HERTA DOLOKSARIBU)

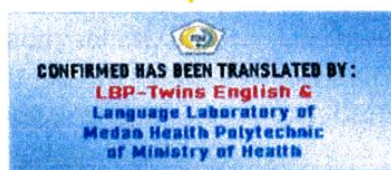
Early childhood is included in the golden age category of children with a period of rapid growth and development. One of the needs of this age is to consume enough vegetables and fruit. However, in reality, based on basic health research data in 2018, 96.5% of children did not consume enough vegetables and fruit.

This research aims to determine the effect of education about balanced nutrition on students' fruit and vegetable consumption behavior at Kartini Kindergarten, Wonosari Village.

This research was a quasi-experiment using a one group pre-post test design conducted from February to May 2023 at Kartini Kindergarten, Wonosari Village. The sample in this study was 35 Kartini Kindergarten students. The intervention took the form of education about balanced nutrition using lecture and question and answer methods with leaflets and animated videos, given 3 times. Data collection was carried out before and after the intervention including knowledge, attitudes and practices. Data were analyzed using the Wilcoxon Test.

The results showed that the average student knowledge score before the intervention was 2.9, increasing significantly to 4.8 ($p=0.000$). The average student attitude score before intervention was 5.8, increasing significantly to 9.8 ($p=0.000$). There was a significant difference between the average frequency of vegetable and fruit consumption before and after the intervention ($p=0.000$). Thus, education about balanced nutrition has a significant effect on the knowledge, attitudes and practices of fruit and vegetable consumption of Kartini Kindergarten of Wonosari Village students.

Keywords: Fruit Vegetable Consumption, Kartini Kindergarten Students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **“Pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari”**

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes sebagai penguji I yang memberikan masukan dan bimbingan
5. Rumida, SP, M.Kes. sebagai penguji II yang memberikan masukan dan bimbingan.
6. Susmurkila selaku kepala sekolah PAUD Kartini di Desa Wonosari dan Merry Harianja selaku tenaga pelaksana gizi di puskesmas dalu x Kec. Tanjung Morawa.
7. Orang tua saya, Ayahanda Parulian Manurung dan Ibunda Sariawan Hutabarat yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moral dan materi kepada saya.
8. Saudari saya, Ezra Rumondang Manurung yang selalu memberi doa dan dukungan kepada saya.
9. Teman-teman seperjuangan Angkatan Tahun 2019 Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
10. Rekan-rekan se-pelayanan di HKBP Padang Bulan yang memberikan dukungan dan memotivasi saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Anak Usia Dini (AUD)	5
B. Edukasi Gizi Seimbang.....	5
C. Sayur dan Buah	9
D. Perilaku	12
E. Video	15
F. Kerangka Teori.....	17
G. Kerangka Konsep	18
H. Definisi Operasional.....	19
I. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Pelaksanaan Intervensi.....	22
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	24
F. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil	27
B. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1	Distribusi siswa berdasarkan umur 27
2	Distribusi siswa berdasarkan jenis kelamin 27
3	Distribusi status gizi menurut indeks BB/U 28
4	Distribusi status gizi menurut indeks PB/U 28
5	Distribusi status gizi menurut indeks BB/PB 29
6	Rata-rata skor pengetahuan siswa tentang gizi seimbang 29
7	Distribusi jawaban siswa menurut topik pertanyaan pengetahuan tentang gizi seimbang 30
8	Rata-rata skor sikap siswa tentang gizi seimbang 30
9	Distribusi jawaban siswa menurut topik pernyataan sikap negatif tentang gizi seimbang 31
10	Distribusi jawaban siswa menurut topik pernyataan sikap positif tentang gizi seimbang 31
11	Rata-rata Frekuensi makanan utama dan selingan 32
12	Rata-rata Frekuensi konsumsi kelompok pangan 33

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1 Isi Piringku (Kemenkes, 2014).....	8
2 Kerangka Teori	17
3 Kerangka Konsep	18
4 Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test	21

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Media Edukasi	42
2. SAP dan Materi Edukasi	46
3. Surat Pernyataan Responden.....	61
4. Data karakteristik sampel dan responden.....	62
5. Kuesioner Penelitian.....	63
6. Karakteristik Sampel dan status gizi.....	68
7. Karakteristik Responden.....	70
8. Master Tabel pengetahuan dan sikap responden.....	71
9. Output uji T pengetahuan dan sikap.....	77
10. Output uji T praktik.....	77
11. Langkah - langkah Pengukuran Antropometri.....	80
12. Dokumentasi Pengumpulan Data.....	86
13. Bukti Bimbingan.....	88