

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU BALITA DIDESA KARANG
ANYAR KABUPATEN DELI SERDANG**



**NUR ALIYAH
P01031220068**

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

2024

**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU BALITA DIDESA KARANG
ANYAR KABUPATEN DELI SERDANG**

Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Prodi
Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik kesehatan kemenkes Medan



**NUR ALIYAH
P01031220068**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Terhadap
Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur
dan Buah Pada Ibu Balita di Desa Karang
Anyar Kabupaten Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Nur Aliyah

Nomor Induk Mahasiswa : P01031220068

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui:



Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH

Pembimbing Utama



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Penguji I



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Nip:196906231990032001

Tanggal Lulus : 16 Mei 2024

ABSTRAK

NUR ALIYAH ”(PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU BALITA DI DESA KARANG ANYAR KABUPATEN DELI SERDANG)” (DIBAWAH BIMBINGAN HERTA MASTHALINA)

Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bentuk wujud dalam menerapkan gizi seimbang. Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Kandungan buah dan sayur juga dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Hasil Riskesdas 2018 untuk wilayah Sumatera Utara prevalensi konsumsi sayur dan buah 1-2 porsi (54,12%).

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap mengkonsumsi sayur dan buah pada ibu balita di desa Karang Anyar kabupaten Deli Serdang.

Penelitian dilaksanakan di Desa Karang Anyar, kecamatan Beringin. Waktu penelitian dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei 2024. Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu balita yang ada di desa Karang Anyar dan sampel adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu sebanyak 30 orang.

Dari hasil penelitian 30 orang sampel menunjukkan bahwa persentase pengetahuan ibu pada kategori cukup 3,3% dan kategori baik 96,7%. Persentase sikap ibu pada kategori cukup 96,7% dan kategori baik 3,3%.

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita setelah dilakukan penyuluhan dengan p value 0,000.

Kata Kunci : Penyuluhan, pengetahuan, sikap, konsumsi sayur dan buah

ABSTRACT

NUR ALIYAH “THE EFFECT OF COUNSELING ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION OF MOTHERS’S TODDLERS IN KARANG ANYAR VILLAGE, DELI SERDANG DISTRICT”
CONSULTANT: HERTA MASTHALINA)

Consuming vegetables and fruits is one form of implementing a balanced diet. Fruits and vegetables contain vitamins, minerals, and fiber that the body needs every day. The content of fruits and vegetables can also act as antioxidants or antidotes to bad compounds in the body. The results of the 2018 basic health research for the North Sumatra region, the prevalence of vegetable and fruit consumption was 1-2 servings (54.12%).

The purpose of the study was to determine the effect of counseling on the knowledge and attitude of consuming vegetables and fruits in mothers of toddlers in Karang Anyar village, Deli Serdang district.

The study was conducted in Karang Anyar Village, Beringin sub-district. The research time was conducted from April to May 2024. This type of research was Pre Experimental Design with One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were all mothers of toddlers in Karang Anyar village and the sample was a population that met the inclusion criteria, namely 30 people.

From the results of the study, 30 samples showed that the percentage of maternal knowledge in the sufficient category was 3.3% and the good category was 96.7%. The percentage of maternal attitudes in the sufficient category was 96.7% and in the good category was 3.3%.

The conclusion of this study showed that there is an increase in knowledge and attitudes towards vegetable and fruit consumption in mothers of toddlers after counseling with a p-value of 0.000.

Keywords: Counseling, Knowledge, Attitudes, Vegetable and Fruit Consumption



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuandan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Balita Di Desa Karang Anyar Kabupaten Deli Serdang”

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Ibu Dr. Herta Masthalina SKM, M.PH selaku Dosen Pembimbing Utama
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku Dosen Penguji I
5. Bapak Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku Dosen Penguji II
6. Ibu Termin Sitepu Amd.Gz selaku Tenaga Pelaksana Gizi di Puskesmas Karang Anyar
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Poniman dan Ibu Elmunawati yang tidak hentinya memberikan kasih sayang, semangat dan motivasi sehingga saya sampai pada titik ini. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi Seluruh ibu balita yang ada di wilayah kerja Puskesmas Karang Anyar
8. Teman-teman terdekat penulis yang saya sayangi (Fatih, Eva, Rara, Elsa)

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan skripsi ini.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Balita	5
1. Pengertian Balita.....	5
2. Karakteristik Balita	5
B. Konsumsi	6
1. Pengertian Konsumsi	6
C. Sayur dan Buah.....	6
1. Pengertian Sayur dan Buah	6

2. Jenis-jenis Sayur dan Buah.....	7
a. Sayur.....	7
b. Buah.....	7
c. Merah Tua atau Ungu	8
d. Merah.....	8
e. Jingga	8
f. Kuning.....	9
g. Hijau.....	10
h. Putih.....	10
3. Kandungan Gizi dan Manfaat Sayur dan Buah	10
4. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah	12
5. Dampak Kurangnya Mengonsumsi Sayur dan Buah.....	14
D. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah	15
1. Pengetahuan.....	15
2. Sikap	18
E. Metode Penyuluhan	19
1. Pengertian Penyuluhan.....	19
2. Media Penyuluhan	20
F. Booklet	20
1. Pengertian booklet.....	20
2. Kelebihan booklet.....	21
3. Kekurangan booklet.....	21
G. Kerangka teori.....	22

H. Kerangka konsep	23
I. Defenisi operasional.....	24
J. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
1. Lokasi Penelitian	26
B. Jenis dan Desain Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	27
D. Jenis dan Cara Pengambilan Data.....	27
1. Data Primer	27
2. Tahapan Penelitian	28
3. Pengolahan dan Analisis Data	31
4. Pengolahan Data	31
5. Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Anjuran konsumsi sayur dan buah.....	12
Tabel 2. Daftar bahan penukar buah berdasarkan URT.....	12
Tabel 3. Daftar bahan penukar sayur berdasarkan URT.....	13
Tabel 4. Definisi operasional	24
Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.....	34
Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan.....	35
Tabel 7. Skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan	36
Tabel 8. Kategori pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.....	36
Tabel 9. Deskripsi Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah.....	37
Tabel 10. Rata-rata sikap ibu balita pre-test dan post-test.....	38
Tabel 11. Kategori nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan..	39
Tabel 12. Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap ibu balita..	40

DAFTAR GAMBAR

No.

1. Kerangka Teori.....	17
2. Kerangka Konsep.....	18
3. Tahapan Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	49
Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	50
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	52
Lampiran 4. Master Tabel	56
Lampiran 5. Frekuensi Variabel	59
Lampiran 6. Descriptive Statistics.....	60
Lampiran 7. T-Test.....	62
Lampiran 8. Surat Survey Pendahuluan.....	64
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 10. Dokumentasi.....	66
Lampiran 11. Lampiran Kuesioner	67
Lampiran 12. Media Booklet.....	68
Lampiran 13. Surat Etichal Clearence.....	70
Lampiran 14. Bukti Bimbingan Skripsi.....	72
Lampiran 15. Surat Pernyataan Persetujuan.....	73
Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas 59 bulan atau lebih populer dengan pengertian anak dibawah lima tahun. Balita adalah istilah umur bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh pada orangtua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air, makan (Setyawati dan Hartini, 2018).

Secara umum buah dan sayur merupakan bahan makanan yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Terutama untuk menunjang kebutuhan vitamin. Vitamin adalah sekelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam kategori protein, karbohidrat atau lemak. Kebutuhan vitamin ini relative kecil, namun perannya dalam tubuh sangat penting. Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bentuk wujud dalam menerapkan gizi seimbang. Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Kandungan buah dan sayur juga dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Mengonsumsi buah dan sayur memiliki banyak manfaat, termasuk memperkuat system imun tubuh.

Masih tingginya masalah gizi dimasyarakat diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan data Survei Konsumsi Makanan Individu 2014 yang mengungkapkan 97,7 % anak Indonesia di bawah usia 5 tahun tidak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran dalam jumlah yang disarankan (Menggalakkan2021).

Di Indonesia, anjuran konsumsi sayur dan buah untuk anak balita dan usia prasekolah yaitu sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari contohnya pepaya atau buah lain sedangkan sayuran dianjurkan sebanyak 150-200 gram atau 1½ mangkok sehari dalam bentuk tercampur

seperti sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga yang dimaksud dengan 1 porsi sayur adalah 1 mangkok sayur segar atau $\frac{1}{2}$ mangkok sayur masak dan 1 porsi buah adalah 1 potongan sedang atau 2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan (Dajesetya2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 (Riset Kesehatan Dasar) untuk wilayah Sumatera Utara dengan kelompok umur 5-9 (Tahun), prevalensi konsumsi sayur dan buah 1-2 porsi (54,12%). Untuk usia balita 1-3 tahun dikatakan konsumen pasif, dikarenakan usia tersebut masih menerima makanan sesuai dengan orang tua atau ibu berikan dan belum bisa memilih makanan yang ingin dikonsumsi (Riskesdas2018).

Salah satu kelompok umur yang paling rentan jika kurang konsumsi sayuran dan buah yaitu usia balita dan prasekolah karena masa inilah merupakan periode penting pada pertumbuhan dan perkembangan. Pada periode inilah merupakan waktu yang tepat untuk membangun tubuh dalam menanamkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Membiasakan mengonsumsi sayur dan buah merupakan upaya penting untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa remaja, dewasa dan tua.

Pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada balita. Kurangnya pengetahuan ibu dan faktor sosial-ekonomi menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak. Pengetahuan yang kurang akan mempengaruhi seseorang untuk mewujudkan informasi gizi dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari (Nirmala2018).

Penyuluhan adalah upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif ini dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran aktif individu atau kelompok maupun masyarakat. Yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Suhardjo,2003).

Disamping menggunakan metode penyuluhan, media juga berperan aktif dalam mengarahkan pengetahuan. *Booklet* sebagai media bantuan dalam proses penyuluhan gizi. Setiap responden menerima *booklet* sebagai bahan bacaan dan saran. *Booklet* yang diberikan kepada setiap responden berisi informasi singkat mengenai sayur dan buah, konsumsi harian dan juga anjuran konsumsi sayur dan buah bagi balita. Responden lebih mudah memahami materi yang disajikan karena disertai dengan gambar-gambar yang menarik. Meskipun proses penyuluhan sudah berakhir, responden masih mempunyai bahan bacaan untuk menambah wawasan yang bisa dibaca kapan saja (Risna, sakka, and yunawati 2017).

Teori Lawrence Green dalam Notoadmodjo (2010) menyebutkan ada 3 faktor utama yang mempengaruhi perilaku. Pertama, adalah faktor predisposisi (*predisposing factors*) yang meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai, pengalaman, umur dan jenis kelamin. Kedua, adalah faktor pemungkin (*enabling factors*) seperti fasilitas dan sarana yang memadai, media informasi dan peraturan yang berlaku. Ketiga, adalah faktor penguat (*reinforcing actors*) seperti dukungankeluarga, teman, guru dan petugas kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tervam Dakhi (2019) hasil penelitian menggunakan kuesioner untuk mengetahui besaran pengetahuan ibu menunjukkan persentase pengetahuan ibu terhadap konsumsi sayur dan buah yaitu 61,97% (Dakhi 2019).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita di desa karang anyar kabupaten deli serdang. Penyuluhan mengenai konsumsi sayur dan buah pada ibu yang memiliki balita diharapkan akan mendorong dan memotivasi ibu untuk memperhatikan dan menerapkan pola makan sehat untuk mendapatkan gizi balita yang sehat dan berkualitas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh penyuluhan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada ibu balita di desa Karang Anyar?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita yang ada di desa KarangAnyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah
- b. Menilai sikap ibu balita sebelum dan sesudah penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah
- c. Menganalisis pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada ibu balita
- d. Menganalisis pengaruh penyuluhan terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penulis dapat mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita di Desa Karang Anyar.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi kepada ibu balita mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak balita, sehingga ibu balita dapat memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi atau referensi mengenai pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada ibu balita.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Balita

1. Pengertian Balita

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ariani,2017).

2. Karakteristik Balita

Septiari (2012) menyatakan karakteristik balita dibagi menjadi dua yaitu:

a. Anak usia 1-3tahun

Usia 1-3 tahun merupakan konsumen pasif artinya anak menerima makanan yang disediakan orang tuanya. Laju pertumbuhan usia balita lebih besar dari usia prasekolah, yang mengakibatkan diperlukannya jumlah makanan yang relative besar.

b. Anak usia prasekolah(3-5tahun)

Usia 3-5 tahun anak mulai menjadi konsumen aktif. Anak sudah mulai memilih makanan yang disukainya. Pada usia ini berat badan anak cenderung mengalami penurunan, disebabkan karena anak beraktivitas lebih banyak dan mulai memilih ataupun menolak makanan yang disediakan orangtua nya.

B. Konsumsi

1. Pengertian Konsumsi

Menurut Notoadmojo (2003), perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, misalnya manusia. Perilaku manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, mengkonsumsi dan lain-lain. Dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan berbagai hal yang dikerjakan oleh organism, baik yang dapat di amati secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain- lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih berfokus pada makanan terutama untuk konsumsi buah dan sayur. Jadi perilaku konsumen adalah aktivitas atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan materialnya makanan yang memenuhi kebutuhan gizi individu konsumsi lebih merujuk pada bahan makanan (Putri2021).

C. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur dan Buah

Sayuran adalah tanaman kebun yang pada umumnya memiliki umur yang relative pendek (kurang dari satu tahun) dan merupakan tumbuhan musiman. Buah merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat. Buah tidak mengandung natrium, lemak (kecuali apokat), dan kolesterol (Almatsier,2003). Semua jenis dan varietas sayuran memiliki warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda, sehingga dapat menambah variasi bahan makanan. Di nilai dari segi gizi, sayuran memegang peranan penting sebagai sumber mineral dan vitamin, termasuk vitamin A dan C (Yuliasti 2019).

Secara umum, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai anti oksidan atau pun penangkal senyawa jahat dalam tubuh.

Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayuran tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur. Sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti buah alpokat dan buah merah. Oleh karena itu, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat (Kemenkes, 2014).

2. Jenis-jenis Sayur dan Buah

a. Sayur

Berdasarkan definisi sayur dan buah tersebut, sayuran dapat diklasifikasikan menjadi (Indrati, 2014):

- Sayuran yang berupa biji-bijian, antara lain buncis, kacang kapri atau ercis, kecipir, kacang panjang, dan taoge.
- Sayuran yang berasal dari daun-daunan, antara lain bayam, daun pepaya, daun singkong, daun katuk, kangkung, kenikir, kubis, pakis, dan sawi.
- Sayuran yang berasal dari bagian bunga sebuah tanaman adalah kembang kol.
- Sayuran yang berupa akar adalah lobak dan wortel.
- Sayuran yang berasal dari buah antara lain keluwih, labu kuning, labu siam, labu air, mentimun, oyong, nangka muda, pare, dan terung.
- Sayuran yang digunakan seluruh bagian tanamannya adalah jamur (seperti jamur merang, dan jamur kayu).

b. Buah

Adapun beberapa jenis buah-buahan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia yaitu pisang, mangga, pepaya, jeruk, semangka, nanas, salak, avokad, rambutan, jambu biji, belimbing(l

Menurut Ida Ayu Eka Padmiari (2010), warna pada buah dan sayur bukanlah sekedar pembeda jenis antara buah dan sayur, melainkan sebagai informasi tentang kandungan nutrisinya. Berikut informasi yang ada dibalik warna pada buah dan sayur.

c. MerahTua atau Ungu

Buah dan sayur berwarna merah tua bahkan hampir mendekati ungu umumnya mengandung *anthocyanin*. Sejenis antioksidan yang mampu menghambat terbentuknya gumpalan dalam pembuluh darah, sehingga resiko penyakit jantung dan *stroke* berkurang. Buah dan sayur berwarna merah tua atau ungu, antara lain: *cherry*, *blackberries*, *blueberries*, *plum*, prem, anggur merah dan ungu, terong ungu, apel merah, kol ungu, pi rmerah dan cabai merah

d. Merah

Buah berwarna merah mengindikasikan kandungan antosianin dan likopen. Antosianin berguna untuk mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, sedangkan likopen menghambat fungsi kemunduran fisik dan mental anda agar tidak mudah pikun. Sedangkan warna merah pada sayuran menandakan bahwa sayuran itu mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai anti kanker. Buah berwarna merah adalah semangka, stroberi, tomat, dan jambu biji merah. Sedangkan sayur berwarna yang berwarna merah yaitu kol merah dan bayam merah.

e. Jingga

Buah berwarna jingga mengandung betakaroten. Didalam tubuh beta karoten berfungsi untuk menghambat proses penuaan dan meremajakan sel-sel tubuh. Selain itu juga, betakaroten yang ada didalam tubuh berubah menjadi Vitamin A yang akan memacu system kekebalan, sehingga tidak mudah terserang penyakit. Jenis sayuran berwarna jingga ini adalah labu kuning dan wortel. Sedangkan buah berwarna jingga adalah melon jingga, pepaya, aprikot, mangga, dan jeruk.

f. Kuning

Buah berwarna kuning kaya akan kalium, unsure nutrisi yang sangat bermanfaat untuk mencegah *stroke* dan jantung koroner. Sedangkan jenis sayuran berwarna kuning diyakini ampuh memerangi katarak, serangan Jantung dan *stroke*. Buah berwarna kuning adalah belimbing, nanas, pisang. Sedangkan sayuran berwarna kuning adalah labu kuning, paprika, dll.

g. Hijau

Buah berwarna hijau banyak mengandung asam alekat yang membantu menormalkan tekanan darah. Sedangkan sayuran berwarna hijau banyak mengandung Vitamin C dan B kompleks. Juga mengandung zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat. Buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong.

h. Putih

Meskipun hanya sedikit mengandung antioksidan, namun kandungan serat dan vitamin C dalam buah dan sayur berwarna putih relative tinggi. Selain ampuh menjaga kesehatan system pencernaan, sayuran berwarna putih dapat meningkatkan ketahanan tubuh. Sayuran berwarna putih antara lain taoge, kol, kembang kol, sawi putih, rebung, dan jamur. Sedangkan buah berwarna putih antara lain sirsak, duku, kelengkeng, dan leci.

3. Kandungan Gizi dan Manfaat Sayur dan Buah

Sayuran dikatakan penting sebab membantu meningkatkan kesehatan secara menyeluruh, melindungi organ vital, menjaga berat badan dan juga meningkatkan kesehatan kulit dan rambut. Menurut hasil penelitian epidemiologi bahwa mengkonsumsi sayur berhubungan dengan prevalensi jenis kanker tertentu yang lebih rendah seperti kolon, lambung dan paru. Sayuran yang kaya antioksidan membantu menjauhkan tubuh dari penyakit dan membantu pencernaan mencegah sembelit dan diare.

Menurut Sekarindah (2008), kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayuran bervariasi tidak hanya antara spesies dan varietas yang berbeda, tetapi juga dalam varietas yang tumbuh pada kondisi lingkungan, iklim, jenis tanah dan pupuk yang berbeda, yang semuanya mempengaruhi vitamin dan Kandungan mineral produk buah dan sayuran yang diproduksi. Menurut Khomsa et al. (2008), buah dan sayur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Ada dua alasan utama mengapa makan buah dan sayuran penting untuk kesehatan:

- a. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengurangi kejadian penyakit kronis. Buah dan sayur segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi kimia dalam tubuh. Komponen nutrisi dan senyawa non nutrisi yang terdapat pada buah dan sayuran bermanfaat sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, mencegah kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, ada dua jenis serat yang terdapat dalam sayuran dan buah-buahan yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan flora usus: serat larut air dan serat tidak larut air.
- b. Buah dan sayuran mengandung banyak vitamin, mineral, dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh manusia. Kebutuhan nutrisi vitamin C, A, potasium, dan asam folat tidak dapat dipenuhi tanpa mengonsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan sehat (Putri 2021).

Buah adalah sumber nutrisi, termasuk kalium, vitamin C dan asam folat. Buah juga dikenal sebagai sumber vitamin dan mineral yang baik dalam mencegah kekurangan vitamin C dan vitamin A. Nutrisi dalam buah baik bagi kesehatan dan pemeliharaan bagi tubuh. Kalium dalam buah dapat mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, batu ginjal, dan mengurangi pengeroposan tulang.

Manfaat yang didapat dari mengonsumsi sayur dan buah merupakan investasi jangka panjang, seperti mengurangi risiko beberapa penyakit kanker dan menjaga berat badan. Tidak hanya itu, serat dalam buah diperlukan tubuh untuk sistem pencernaan yang sehat (Iryanti2019).

4. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Di Indonesia, anjuran konsumsi sayur dan buah untuk anak balita dan usia prasekolah yaitu sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari contohnya pepaya atau buah lain sedangkan sayuran dianjurkan sebanyak 150-200 gram atau 1½ mangkok sehari dalam bentuk tercampur seperti sayuran daun, kacang- kacangan dan sayuran berwarna jingga. Yang dimaksud dengan 1 porsi sayur adalah 1 mangkok sayur segar atau ½ mangkok sayur masak dan 1 porsi buah adalah 1 potongan sedang atau 2 potongan kecil buah atau 1 mangkok buah irisan.

**Tabel 1. Anjuran konsumsi sayur dan buah
Untuk anak usia 1-3 tahun dan 4-6 tahun**

Bahan Makanan	Anak Usia 1-3tahun	Anak Usia 4-6 tahun
Sayuran	1,5p	2p
Buah	3p	3p
Tempe	1p	2p
Daging	1p	2p
Susu	1p	1p
Gula	2p	2p

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun2014

Tabel 2. Daftar bahan penukar buah berdasarkan URT

No	Jenis Buah	Berat(gr)	URT
1.	Alpukat	50	½ buah besar
2.	Apel	75	½ buah sedang
3.	Belimbing	125	1 buah besar
4.	Jambu air	100	2 buah sedang
5.	Duku	74	15 buah
6.	Durian	50	3 biji
7.	Jeruk manis	100	2 buah sedang
8.	Kedondong	100	1 buah besar

9.	Mangga	50	½ buah besar
10.	Nenas	75	1/6 buah sedang
11.	Nangka masak	50	3 biji
12.	Pepaya	100	1 potong sedang
13.	Pisang ambon	75	1 buah sedang
14.	Rambutan	75	8 buah
15.	Salak	75	1 buah besar
16.	Sawo	50	1 buah sedang
17.	Semangka	150	1 potong besar

Sumber: Arisman(2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan

Tabel 3. Daftar bahan penukar sayur berdasarkan URT

No.	Jenis sayur	Berat	URT
1.	Kangkung	100 gram	1 gelas setelah direbus dan ditiriskan
2.	Ketimun		
3.	Kecipir		
4.	Tomat		
5.	Kol		
6.	Kembangkol		
7.	Labuair		
8.	Pepaya muda		
9.	Bayam		
10.	Buncis		
11.	Daun pakis		
12.	Daun singkong		
13.	Daun pepaya		
14.	Kacang panjang		
15.	Pare		
16.	Wortel		

Sumber: Arisman(2010). Gizi Dalam Daur Kehidupan

5. Dampak Kurangnya Mengonsumsi Sayur dan Buah

Kurangnya mengonsumsi sayur dan buah dikaitkan dengan status kesehatan yang buruk dan terjadinya peningkatan risiko penyakit tidak menular (NCDs/ *non communicable disease*) seperti kardiovaskular dan kanker. Membantu mencegah kenaikan berat badan dan mengurangi risiko obesitas sebagai bagian dari diet sehat rendah lemak, gula dan garam dari mengonsumsi sayur dan buah (Iryanti 2019).

a. Mudah Memar

Sayuran merupakan salah satu sumber vitamin C terbaik. Ketika tubuh kekurangan vitamin C, maka dapat meningkatkan risiko memar atau pecahnya pembuluh darah. Contoh: sayuran berdaun gelap, brokoli, kubis dan tomat.

b. Sakit Sukar Sembuh

Akibat tidak mengonsumsi sayuran jenis lain adalah berkurangnya daya tahan tubuh yang dibutuhkan nya terhadap radikal bebas, virus, bakteri dan kuman lainnya. Kekurangan vitamin B, C, E, seng, besi, magnesium, dan kalium dapat dengan cepat atau sering menyebabkan penyakit seperti flu atau pilek.

c. Mencegah kenaikan Berat Badan

Konsumsi sayur dan buah yang seimbang dapat memberikan efek mengenyangkan karena kandungan serat nya atau membantu menjaga rasa kenyang. Jika Anda sedang diet, makan sayuran dapat membantu mencegah makan berlebihan.

d. Sering Mengalami Sariawan dan Gusi Berdarah

Masalah lain akibat tidak makan sayur adalah sariawan dan gusi berdarah karena kekurangan vitamin C, magnesium, dan kalsium. Perbanyak konsumsi sayuran seperti bayam, sawi dan sayuran berdaun hijau gelap lainnya.

Dampak kelangkaan buah dan sayuran tentu tidak dalam jangka pendek. Bahan buah dan sayur banyak dibutuhkan oleh tubuh. serat, misalnya, ini akan membantu memperlambat penyerapan gula sehingga

Kandungan gula menjadi dalam tubuh tidak berlebihan dan stabil. Sehingga dapat mencegah penyakit diabetes mellitus dan penyakit pembuluh darah lainnya. Kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan yaitu buang air besar menjadi tidak lancar, perkiraan kematian karena saluran pencernaan 14%, kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar 11%, dan kematian akibat stroke 9% (Widani 2019).

D. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah

1. Pengetahuan

a. Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan berasal dari kata “tahu”, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata tahu memiliki arti antara lain mengerti sesudah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal dan mengerti Mubarak (2011). Pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan, .Persepsi terjadi melalui panca indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar informasi yang diterima orang datang melalui mata dan telinga mereka (Darsini, Fahrurrozi, and Cahyono 2019).

Adapun menurut Bahm (dikutipdalamLakeet al, 2017), definisi ilmu pengetahuan melibatkan enam macam komponen utama, yaitu masalah (problem), sikap (attitude), metode (method), aktivitas (activity), kesimpulan (conclusion), dan pengaruh(effects).

1. Masalah(*problem*)

Ada tiga komponen yang harus dipenuhi untuk menunjukkan bahwa suatu masalah bersifat kompleks, yaitu bahwa masalah ada untuk dikomunikasikan, memilih sikap, dan harus dapat diuji.

2. Sikap(*attitude*)

Sifat-sifat yang harus dipenuhi antara lain rasa ingin tahu tentang sesuatu;ilmuwan harus mencoba memecahkan

masalah; Bersikaplah objektif, bertindak objektif dan memiliki sikap sabar saat mengamati.

3. Metode(*method*)

Metode ini melibatkan hipotesis yang kemudian diuji. Hakikat ilmu terletak pada metodenya. Sains adalah sesuatu yang terus berubah, seperti metodenya, bukan sesuatu yang absolute atau mutlak.

4. Aktivitas(*activity*)

Bidang di mana para ilmuwan melakukan penelitian ilmiah yang mencakup aspek individu dan sosial.

5. Kesimpulan(*conclusion*)

Kesimpulan, yaitu pemahaman yang dicapai dengan pemecahan masalah, merupakan tujuan ilmu pengetahuan dan diakhiri dengan pembenaran sikap, metode dan tindakan.

6. Pengaruh(*effects*)

Apa yang dihasilkan oleh sains memengaruhi ekologi sebagai efek sains dan sebagai efek sains pada masyarakat, mengolahnya menjadi nilai-nilai yang berbeda (Darsini et al. 2019).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1. Faktor Internal

a. Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja semakin matang pula.

b. Pendidikan

Semakin tingginya tingkat pendidikan seseorang tentu pengetahuan yang dimiliki semakin banyak pula. Pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

c. Jenis Kelamin

Sifat yang melekat pada kaum laki-laki maupun perempuan yang dikonstruksikan secara social maupun culture.

2. Faktor Eksternal

a. Informasi

Menurut Long (1996) dalam Nursalam dan Pariani (2010) seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

b. Lingkungan

Menurut Notoatmodjo (2010), hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik).

c. Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status social seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi.

2. Sikap

a. Definisi Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap 14 stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus social (Notoatmodjo, 2012).

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan (Notoatmodjo, 2012) yaitu:

1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian

Orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

2. Merespons (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, adalah berarti bahwa orang menerima ide tersebut.

3. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang ibu yang mengajak ibu yang lain (tetangganya, saudaranya dan sebagainya) untuk pergi menimbang anaknyanya keposyandu atau mendiskusikan tentang gizi, adalah suatu bukti bahwa si ibu tersebut telah mempunyai sikap positif terhadap gizi anak.

4. Bertanggung Jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu objek dengan kriteria seperti sangat setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju (Notoatmodjo, 2012).

5. Metode Penyuluhan

a. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif ini dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran aktif individu atau kelompok maupun masyarakat. Dengan pendekatan ini, diharapkan kemampuan individu/masyarakat dapat bertindak sendiri untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dalam penyuluhan di masyarakat sebagai pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku, maka terjadi

proses komunikasi antara pemberi penyuluhan dengan Masyarakat (Suhardjo, 2003).

Sesuai dengan pengertian diatas, maka penyuluhan gizi dapat diartikan sebagai suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu/masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan/mempertahankan gizi yang baik. Penyuluhan gizi ini memiliki tujuan salah satunya adalah menciptakan sikap positif terhadap gizi dan terbentuknya pengetahuan dalam memilih sumber- sumber pangan sehingga timbulnya kebiasaan makan yang baik (Suhardjo, 2003).

b. Media Penyuluhan

Media berasal dari kata medius yang berarti tengah, pengantar atau pengantara. Media juga disebut alat penyalur pesan. Pesan, ide, gagasan atau informasi yang disampaikan pengajar atau pembicara akan mudah diterima apabila diberikan dengan metode dan media yang benar. Pada garis besarnya terdapat 3 macam media,yaitu:

- a. Media bantu lihat (visual aids) yang berguna dalam menstimulasi indra mata pada waktu terjadinya proses penerimaan pesan. Dimana media bantu lihat ini dibagi menjadi 2 yaitu media yang diproyeksikan misalnya slide, film, film strip dan sebagainya, sedangkan media yang tidak diproyeksikan misalnya peta, buku, leaflet, bagan.
- b. Media bantu dengar (audio aids) dapat membantu untuk menstimulasi indra pendengaran waktu proses penyampaian bahan penyuluhan, misalnya radio, piring hitam, pita suara.
- c. Media bantu lihat-dengar (audio visual aids) seperti televisi, video cassette dan DVD (Notoatmodjo, 2012).

6. Booklet

a. Pengertian booklet

Istilah booklet merupakan gabungan antara brosur dan sebuah buku atau buku kecil seperti pamflet, namun penyajian materinya lebih singkat dari buku (BPTP Balitbang Jambi, 2014). Booklet berisikan informasi penting yang isinya harus jelas, padat, mudah dipahami dan lebih menarik

dengan gambar.

Booklet adalah media grafis berupa media gambar atau foto dan tulisan berisi informasi penting yang jelas, sederhana, mudah dimengerti, singkat, ringkas dan menarik dalam bentuk buku kecil yang memiliki paling sedikit lima halaman tetapi tidak lebih dari empat puluh delapan halaman diluar hitungan sampul (Gemilang 2019).

Ada beberapa kelebihan dan kekurangan booklet:

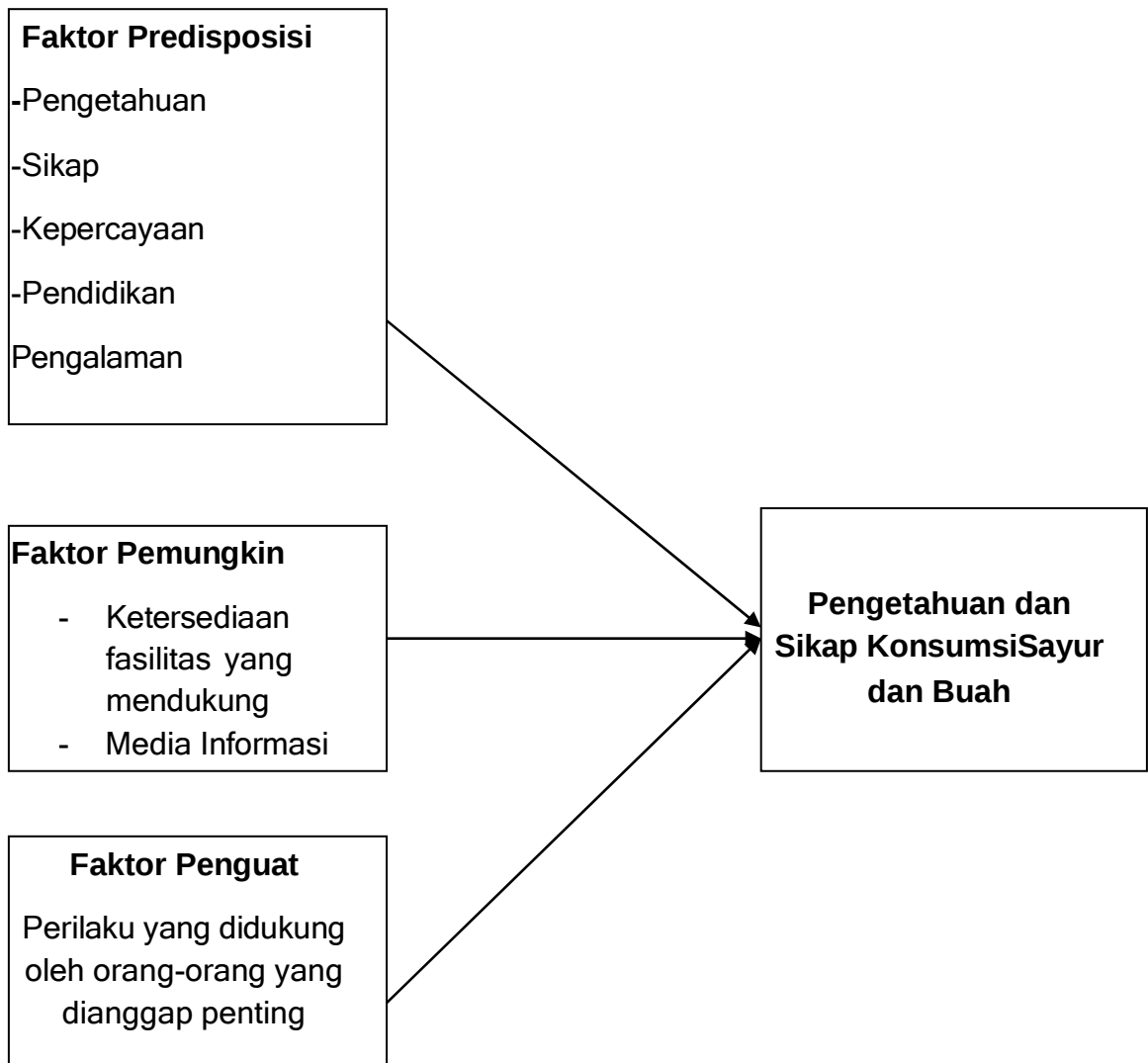
a. Kelebihan booklet

- Dapat dijadikan pembelajaran mandiri.
- Mempelajari isi dengan mudah.
- Dapat digunakan sebagai informasi untuk keluarga dan teman.
- Mudah dibuat, disalin, diperbaiki, dan disesuaikan.
- Mengurangi kebutuhan akan catatan.
- Dapat dibuat dengan mudah dan biaya relatif lebih murah

b. Kekurangan booklet

- Proses pencetakan mungkin memakan waktu sedikit lama tergantung isi pesan yang dicetak dan tergantung pencetakan lokal.
- Pencetakan gambar atau foto berwarna biasanya memerlukan biaya relatif mahal.
- Sulit untuk memvisualisasikan gerakan pada halaman cetak media.
- Pelajaran yang disajikan terlalu banyak menggunakan media cetak kecenderungan untuk menurunkan minat dengan alasan membosankan.

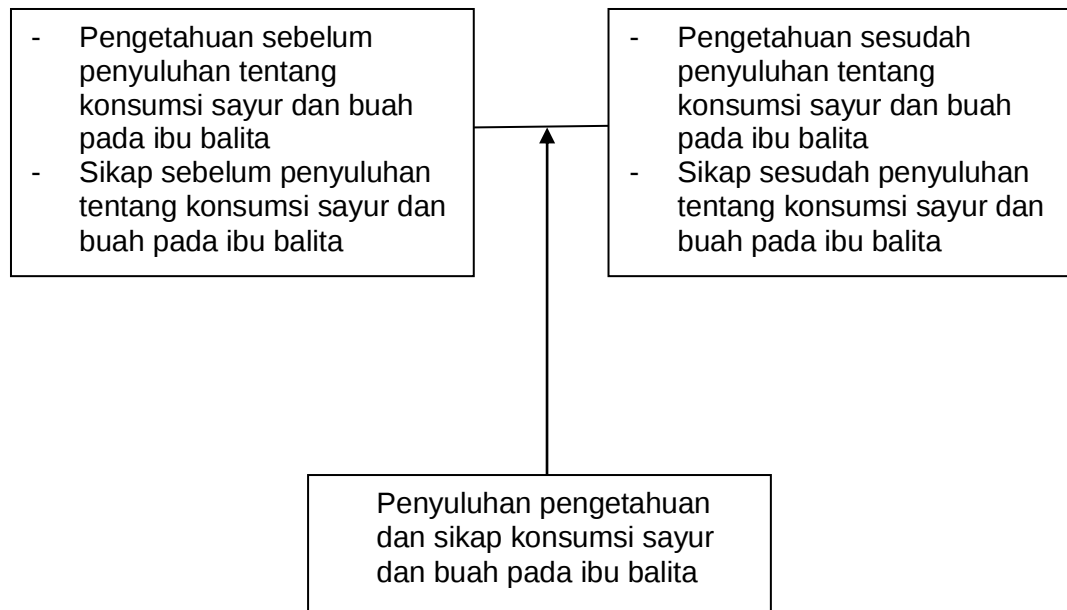
7. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: Teori Green, Lawrence (1980) dalam (Notoadmojo, 2012)

8. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

9. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Skala
1.	Pengetahuan konsumsi sayur dan buah	Sesuatu yang diketahui ibu tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan yang diukur dengan kuesioner dan nilai ditentukan dari jumlah benar dan salah dengan jumlah 10 pertanyaan. Skor pengetahuan dikategorikan menjadi: 1. “Baik”: bila total skor responden 8-10,0 dari total seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan jumlah benar 8-10 pertanyaan. 2. “Cukup” : bila total skor responden 5-7,9 dari total seluruh Pertanyaan tentang pengetahuan, dengan jumlah benar 5-8 pertanyaan. 3. “Kurang”: bila total skor responden 0-4,9 dari total seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan jumlah benar 0-4 pertanyaan.	Ordinal
2.	Sikap tentang konsumsi sayur dan buah	Respon atau tanggapan ibu tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang diukur dengan kuesioner dan nilai setuju dan tidak setuju di setiap materi sayur dan buah dengan jumlah 10 pertanyaan meliputi 1. Manfaat konsumsi sayur dan buah 2. Dampak kurang konsumsi sayur dan buah 3. Kecukupan konsumsi sayur dan buah	Ratio

No	Variabel	Defenisi Operasional	Skala
3.	Penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah	Pemberian informasi tentang konsumsi sayur dan buah melalui ceramah dan tanya jawab yang meliputi: - Pengertian sayur dan buah - Jenis-jenis sayur dan buah - Kandungan gizi dan manfaat dari sayur dan buah - Anjuran konsumsi sayur dan buah - Dampak kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah	

10. Hipotesis

Ha: Ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita di Desa Karang Anyar.

Ho: Tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita di Desa Karang Anyar.

BAB III

METODE PENELITIAN

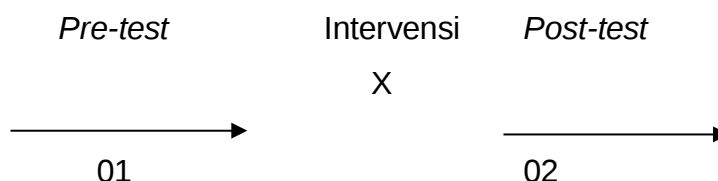
A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Karang Anyar, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024.

B. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperimental design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Design penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

1. Pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita sebelum pemberian penyuluhan
2. x: Intervensi penyuluhan dilakukan sebanyak 3 kali selama 2 minggu
3. Pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada ibu balita sesudah pemberian penyuluhan

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu balita yang memiliki balita di Desa Karang Anyar, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah 83 orang.

D. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu balita yang memiliki balita di Desa Karang Anyar, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang. Penentuan sampel untuk penelitian ini memakai rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10-20% sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n= Ukuran sampel/jumlah responden

N=Jumlah populasi

e= Presentasi kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan data sampel yang masih bisa ditolerir, dengan rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Slovin adalah antara 10-20% dari hasil penelitian.

$$n = \frac{85}{1 + 85(0,15)^2}$$
$$= \frac{85}{2,91}$$

=29,2 dibulatkan menjadi 30

Dari hasil perhitungan diatas jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu balita.

E. Jenis dan Cara Pengambilan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

- a. Data Identitas responden dan Balita
 - Tanggal pengambilandata
 - Responden meliputi: Nama responden, umur responden, pendidikan terakhir responden, pekerjaan responden dan nomor telepon responden.
- b. Balita meliputi: Nama balita, tempat/tanggal lahir balita, jenis Kelamin balita, umur balita.

Data diperoleh dengan cara wawancara menggunakan kuisisioner pada(Lampiran 1)

c. Data Pengetahuan Ibu

Data ini dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 soal yang meliputi tentang pengetahuan ibu.

d. Data Sikap Ibu

Data ini dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 soal yang meliputi tentang sikap ibu.

2. Data Sekunder

Data yang dikumpulkan meliputi gambaran umum lokasi penelitian di wilayah Puskesmas Karang Anyar, Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang.

F. Tahapan Penelitian

1. Pra Intervensi

- a. Sebelum intervensi, peneliti memberikan informasi kepada ibu balita tentang penelitian yang akan dilakukan.
- b. Setelah diberikan informasi yang jelas, maka ibu balita diberikan lembar kuisisioner pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang konsumsi sayur dan buah pada balita sebelum dilakukan intervensi.

2. Intervensi

a. Intervensi1

- Pengisian kuesioner pre-test sebelum dilakukan penyuluhan selama 10 menit.
- Penyuluhan pertama dengan materi pengertian dan karakteristik balita, menjelaskan pengertian sayur dan buah selama 20 menit.
- Kegiatan Tanya jawab atau diskusi selama 10 menit.

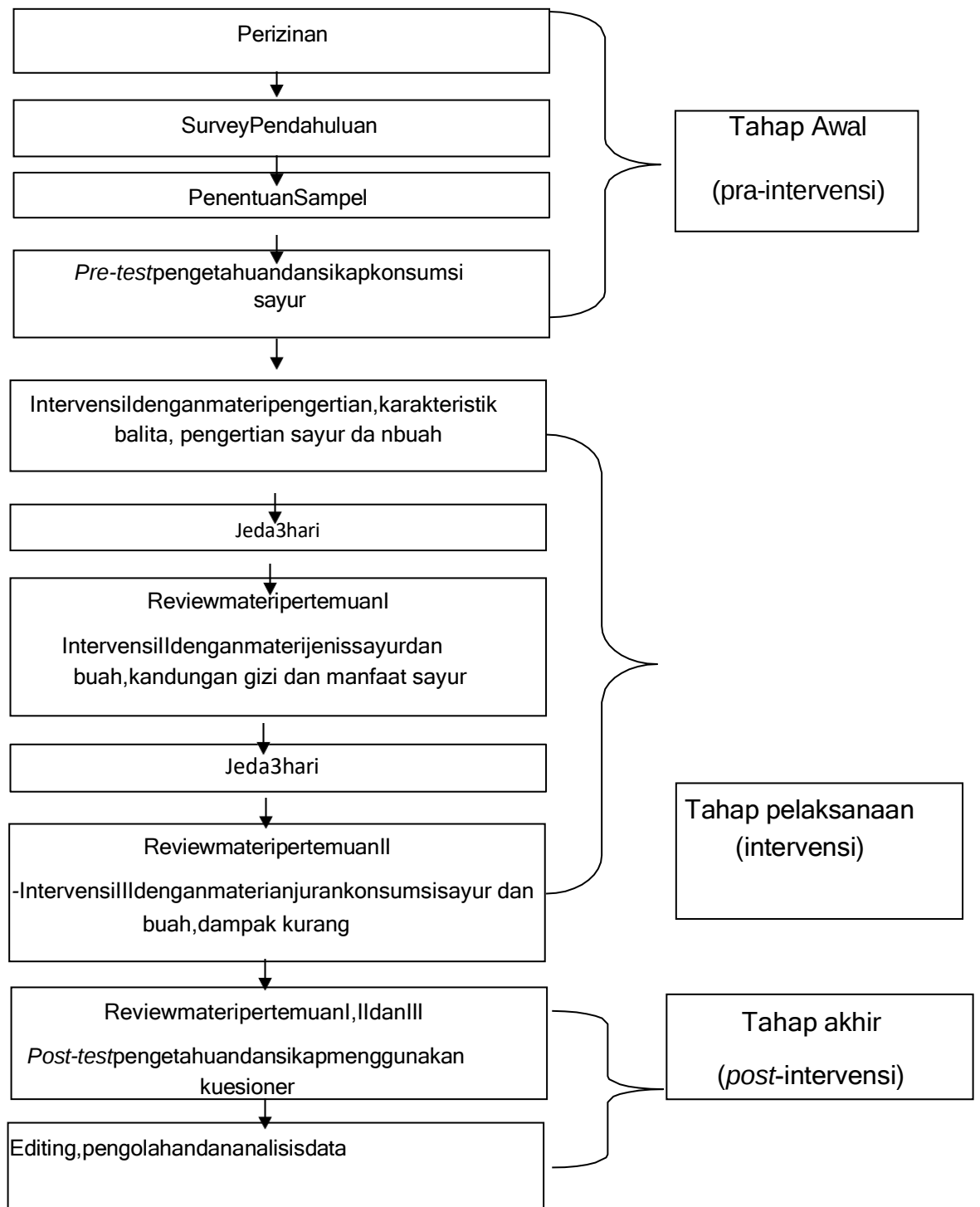
b. Intervensi2

- Penyuluhan kedua dengan materi menjelaskan jenis-jenis sayur dan buah, dan menjelaskan kandungan gizi dan manfaat dari sayur dan buah.
- Kegiatan Tanya jawab atau diskusi. Pada materi kali ini terdapat pertanyaan dari salah satu responden mengenai warna dari setiap sayur dan buah apakah ada manfaat tersendiri.

c. Intervensi3

- Pada intervensi ketiga dilakukan pengulangan atau review materi dari pertemuan pertama dan kedua. Pengulangan materi dilakukan agar membuat ingatan responden kuat terhadap materi yang sudah diberikan. Kemudian dilanjutkan menjelaskan materi pertemuan ketiga dengan materi menjelaskan anjuran konsumsi sayur dan buah, menjelaskan dampak dari kurangnya konsumsi sayur dan buah dan cara agar anak menyukai sayur dan buah.
- Kegiatan Tanya jawab atau diskusi
- Kegiatan pengisian kuesioner *post-test*

Dapat dilihat lebih jelas pada gambar 4 dibawah ini:



Gambar 4. Tahapan Penelitian

G. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur dan Buah

Data pengetahuan ibu yang diperoleh dengan metode wawancara menggunakan kuesioner berbentuk pertanyaan pilihan berganda, dengan aspek pengukuran dilakukan dengan memberikan pertanyaan sejumlah 10 pertanyaan. Penilaian dilakukan dengan memberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Penilaian dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

- “Baik”: bila total skor responden 8-10,0 dari total seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan jumlah benar 8-10 pertanyaan.
- “Cukup”: bila total skor responden 5-7,9 dari total seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total jumlah benar 5-7 pertanyaan.
- “Kurang”: bila total skor responden 0-4,9 dari total seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan jumlah benar 0-4 pertanyaan.

b. Sikap Ibu Tentang Konsumsi Sayur dan Buah

Komponen sikap menggunakan skala Gutmen yakni dengan 2 alternatif jawaban, yaitu “setuju” dan “tidak setuju”. Terdapat 10 item pertanyaan yang diajukan kepada responden. Pernyataan yang disampaikan mempunyai nilai positif berjumlah 6 butir dan nilai negatif 4 butir.

H. Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan presentase.

2. Analisis Bivariat

Data pengetahuan dan sikap ibu tentang konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi akan di uji normalitas nya menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, jika datanya berdistribusi normal akan dilakukan uji *T-dependent*, jika datanya tidak berdistribusi normal maka digunakan uji *Wilcoxon*. Pengambilan kesimpulan jika $p \leq 0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada ibu balita didesa Karang Anyar.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian untuk sampel yaitu wilayah kerja UPT Puskesmas Karang Anyer Kecamatan Beringin dengan luas wilayah 2.959 km² yang memiliki jumlah desa sebanyak 5 desa. Adapun batas-batas wilayah Puskesmas Karang Anyer adalah sebagai berikut:

- Sebelah Utara : Berbatasan dengan Kec. Beringin
- Sebelah Timur : Berbatasan dengan Kec. Pagar Merbau
- Sebelah Barat : Berbatasan dengan Kec. Tanjung Morawa
- Sebelah Selatan : Berbatasan dengan Kec. Pagar Merbau

Puskesmas Karang Anyer secara administratif, meliputi 5 desa yaitu : Desa Emplasmen Kuala namu, Desa Beringin, Desa Karang anyer, Desa Sidodadi Ramunia, Desa Sidoarjo II Ramunia. Desa yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan prevalensi terbanyak ibu yang memiliki balita yaitu: Desa Beringin, Dusun Cempaka. Kecamatan Beringin memiliki total penduduk sebanyak 61.773 penduduk, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31.164 orang dan sebanyak 30.609 orang berjenis kelamin perempuan. (Profil Puskesmas Karang Anyer 2023).

2. Gambaran Karakteristik Responden

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Karang Anyer. Karakteristik sampel meliputi usia, pekerjaan, dan pendidikan terakhir sebagai berikut:

a. Usia

Pola pikir untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan berkembang seiring bertambahnya usia (Buah and Anak 2020). Notoatmodjo (2014) juga memiliki pandangan yang sama dimana individu dengan usia yang matang akan mampu mengambil keputusan yang lebih baik dikarenakan pengalaman yang dimiliki juga

Lebih banyak dibandingkan usia yang lebih muda. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	n	%
18-23	3	3.3
24-30	15	10.0
31	2	6.7
32	4	13.3
33-43	6	3.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa usia 18-23 tahun 3,3% (n=3), usia 24-30 tahun 10,0% (n=15), usia 31 tahun 6,7% (n=2), usia 32 tahun 13,3% (n=4), usia 33-43 tahun 3,3% (n=6). Pengalaman yang baik atau pengambilan keputusan yang matang lebih banyak terjadi diusia 32 tahun 13,3% (n=4).

b. Pekerjaan

Pekerjaan ibu erat kaitannya dengan penyediaan sayur dan buah terhadap balita. Semakin tinggi tingkat pekerjaan ibu semakin rendah pula waktu dalam penyediaan sayur dan buah. Pekerjaan dapat menjadi faktor kurangnya ketersediaan atau konsumsi sayur dan buah pada anak (Buah and Anak 2020). Pekerjaan menghasilkan pendapatan, apabila pendapatan kurang atau tidak memadai untuk menghidupi keseharian keluarga maka otomatis penyediaan sayur dan buah untuk balita akan berdampak. Pekerjaan responden pada penelitian ini adalah rata-rata seorang Ibu rumah tangga 30 orang (100,0%).

c. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu cara meningkatkan pengetahuan seseorang. Pendidikan akan mempengaruhi kognitif seseorang dalam peningkatan pengetahuan sehingga pendidikan akan memberikan pandangan pada seseorang terutama dalam pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada balita. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	7	23.3
SMP	10	33.3
SLTA/Sederajat	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa pendidikan SD 23,3% (n=7), pendidikan SMA 33,3% (n=10) dan pendidikan SLTA/Sederajat 43,3% (n=13). Tabel menunjukkan kategori pendidikan responden paling banyak adalah SLTA/ sederajat sebanyak 13 orang (43,3%).

3. Pengetahuan ibu balita

Pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan, dan ini terjadi setelah orang mempersepsikan objek tertentu. Persepsi terjadi melalui panca indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar informasi yang diterima orang datang melalui mata dan telinga mereka (Darsini, Fahrurrozi, and Cahyono 2019). Dalam hal ini pengetahuan ibu akan konsumsi sayur dan buah menjadi perhatian khusus. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Variabel	n	Skor	Skor	Rata-	Std.
Pengetahuan		Minimum	Maximum	rata	Deviasi
Pre-Test	30	4	9	7,73	1,230
Post-Test	30	8	10	9,43	0,626

Berdasarkan Tabel 7 rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan adalah 7,73 dengan standar deviasi 1,230. Rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan menjadi 9,43 dengan standar deviasi 0,626. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kepada responden. Berdasarkan rata-rata skor pengetahuan yang diperoleh, maka dibagi menjadi 3 kategori yaitu cukup, baik dan kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori	PreTest			
	PostTest			
pengetahuan	n	%	n	%
Cukup	18	60.0	1	3.3
Baik	10	33.3	29	96.7
Kurang	2	6.7	-	-
Total	30	100.0	30	100.0

Kategori pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan paling banyak adalah kategori cukup yaitu 60.0% dan kategori pengetahuan paling banyak sesudah diberikan penyuluhan adalah kategori baik yaitu 96.7%. Berikut deskripsi hasil pengetahuan ibu balita tentang konsumsi sayur dan buah berdasarkan kuesioner dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Deskripsi Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Balita Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan

no	Pertanyaan tentang Pengetahuan konsumsi Sayur dan buah	Sebelum		Sesudah	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Berapa porsi minimal konsumsi sayuran untuk sehari?	13	17	27	3
2.	Menurut anda, apa kandungan gizi utama dalam sayuran?	19	11	26	4
3.	Di bawah ini, sayuran yang mengandung vitamin A adalah?	25	5	29	1
4.	Apa manfaat utama dari Konsumsi sayur?	18	12	28	2
5.	Sayuran yang berasal dari Tanaman bunga adalah...	21	9	29	1
6.	Apakah penting untuk membiasakan anak mengkonsumsi sayur saat makan?	25	5	30	0
7.	Apa kandungan gizi yang terkandung di dalam sayuran..	19	11	28	2
8.	Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan?	29	11	27	3
9.	Pengolahan sayur yang Benar dengan cara?	23	7	29	1
10.	Buah dan sayur yang menghambat penyakit	9	21	29	1

jantung dan stroke berwarna?
hambat penyakit jantung dan stroke berwarna?

Pada tabel 9 menunjukkan bahwa pertanyaan yang paling tinggi peningkatannya dijawab benar oleh responden adalah pertanyaan mengenai warna buah dan sayur yang menghambat penyakit jantung dan stroke yaitu sebelum intervensi benar (9) dan sesudah intervensi benar (29).

4. Sikap ibu balita

Setelah dilakukan penyuluhan, diperoleh hasil skor 9,3 untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Rata-rata sikap ibu balita Pre-Test dan Post-Test

Variabel	n	Skor	Skor	Rata-	Std.
Pengetahuan		Minimum	Maximum	rata	Deviasi
Pre-Test	30	4	10	7.87	1.655
Post-Test	30	7	10	9.30	0.837

Berdasarkan Tabel 10 rata-rata skor sikap responden sebelum diberikan penyuluhan adalah 7.87 dengan standar deviasi 1.655. Rata-rata skor sikap mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan menjadi 9.30 dengan standar deviasi 0.837. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kepada responden.

Berdasarkan rata-rata skor sikap yang diperoleh, maka dibagi menjadi 3 kategori yaitu cukup, baik dan kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Kategori Nilai Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan

Kategori pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Cukup	20	66.7	29	96.7
Baik	9	30.0	1	3.3
Kurang	1	3.3	-	-
Total	30	100.0	30	100.0

Kategori sikap responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi secara keseluruhan paling banyak adalah cukup.

5. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Sikap Ibu balita

Pada sikap sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan menggunakan media *booklet* pada ibu balita dilakukan uji statistic menggunakan kuesioner. Hal ini juga sesuai dengan penarikan kesimpulan uji statistic dengan syarat $p < 0,05$ maka H_a diterima. Pengaruh penyuluhan sebelum dan sesudah dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu balita

Variabel	n	Pvalue
Pengetahuan Pre-Test	30	0.000
Pengetahuan Post-Test	30	
Sikap Pre-Test	30	0.000
Sikap Post-Test	30	

Pada tabel 12 terlihat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan menggunakan media *booklet* pada ibu balita dilakukan uji statistic menggunakan uji T-Dependen diperoleh nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu balita. Hal ini sesuai dengan penarikan kesimpulan uji statistic dengan syarat $p < 0,05$ maka H_a diterima.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Ibu membangun generasi penerus yang sehat melalui perannya sebagai pilar system ketahanan rumah tangga yang mengatur pengeluaran makanan, menu harian, dan keragaman makanan. Menurut Mohammad and Madanijah (2018) konsumsi sayur dan buah anak terkait dengan pendidikan ibu. Ibu yang tahu akan gizi dan kesehatan akan mengajarkan anaknya untuk makan sayur dan buah sejak kecil, dan sebaliknya (Azadirachta and Sumarmi 2018).

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu dari segi usia dan pekerjaan. Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh nya semakin baik. Pada penelitian ini usia responden yang paling muda adalah usia 18 tahun (1 orang) dan usia yang paling tua adalah 43 tahun (1 orang).

Diharapkan dengan dilakukannya intervensi penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita secara optimal. Yang mula nya menyediakan makanan hanya sebagai membuat kenyang menjadi menyediakan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita dengan baik dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang cukup.

2. Pengaruh Pengetahuan Ibu Balita Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan

Tingkat pengetahuan gizi seorang ibu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan (Irawati dkk dalam Atikah *R et al*, 2019). Ibu yang memiliki pengetahuan atau sikap gizi yang kurang akan berdampak besar pada status gizi balitanya dan sulit untuk memilih makanan apa yang baik untuk anaknya dan keluarganya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan sampel sebelum diberikan penyuluhan menggunakan media *booklet* yaitu 7,73. Setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *booklet* skor rata-rata pengetahuan sampel menjadi 9,43. Artinya ada peningkatan

pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah terhadap ibu balita dengan media *booklet*. Adapun hasil *post-test* beberapa pertanyaan yang jumlahnya naik dijawab dengan benar yaitu pertanyaan mengenai: porsi minimal konsumsi sayur dan buah, kandungan gizi yang terkandung didalam sayuran, dan buah atau sayur yang dapat menghambat penyakit jantung dan stroke berwarna. Hal ini sejalan dengan penelitian (Agestika, Srimati, and Jenie 2022) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan *pre-test* dan *post-test* dengan dilakukan penyuluhan menggunakan media *booklet*. Sebaran skor pengetahuan ibu sebelum penyuluhan dikategorikan rendah (kurang dari mean 68,83) dan tinggi adalah 55% dan 45%. Ibu dengan total skor pre-test rendah yang mengalami peningkatan adalah 45.45%. Sementara ibu dengan skor pre-test tinggi yang mengalami peningkatan adalah 13.64% (Tabel 3). Skor pengetahuan gizi ibu yang rendah dapat menjadi indikasi bahwa ibu belum sering terpapar informasi serupa. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan melalui media *booklet* tentang konsumsi sayur dan buah. Peningkatan ini terjadi berkaitan dengan kelebihan *booklet* yaitu materi yang dituangkan lebih singkat, padat dan edukatif serta dibuat sedemikian rupa agar menarik perhatian ibu balita. Selain itu *booklet* dapat dibawa pulang oleh responden sehingga dapat dibaca dan dipahami lebih lanjut.

3. Sikap ibu balita sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Azwar (2005) dalam (Karimawati, Kesehatan, and Surakarta 2013) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi. Sikap ibu terbentuk dari pengalaman pribadi terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

Sebelum dilakukan intervensi peneliti melakukan analisa terhadap pola konsumsi sayur dan buah terhadap responden, guna mencari tahu apa penyebab dari kurangnya atau tidak mengkonsumsi sayur dan buah pada balita. Analisa tersebut dilakukan selama 3 hari dengan menanyakan langsung ke ibu balita apakah dirumah ketersediaan konsumsi sayur dan buah sudah tepat atau apa yang membuat anak tidak mau mengkonsumsi

sayur dan buah dengan membuat formulir daftar makanan.

Dari formulir tersebut peneliti mengetahui sebab dari kurangnya konsumsi sayur dan buah pada balita. Setelah di dapatkan sumbernya, peneliti memberikan intervensi berupa penyuluhan menggunakan media *boolet*. *Booklet* digunakan sebagai media dalam penelitian ini dikarenakan lebih efektif dalam penyampaian materi. Booklet dapat dibaca ulang oleh responden dirumah sehingga memudahkan memberi pengetahuan secara mendalam dikarenakan dapat dibaca secara berulang.

Permasalahan yang ditemukan dilapangan adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah pada balita dikarenakan tidak nya tersedia sayur dan buah yang cukup. Sebab, kurangnya pengetahuan ibu akan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah pada balita. Ibu hanya menyediakan makanan yang disukai anak walaupun kebutuhan gizi tidak tercukupi dengan baik. Ibu hanya memberi makan anak sebatas membuat kenyang tanpa membuat kebutuhan gizi anak tercukupi dengan mengkonsumsi sayur dan buah. Contohnya, peneliti menemukan fakta bahwa ibu hanya memberikan makan anak dengan lauk telur goreng tanpa ada tambahan buah atau pun sayur kedalam makanan nya. Sehingga anak tidak terbiasa akan rasa dari sayur maupun buah.

Setelah dilakukan intervensi responden mulai memperbaiki pola makan dirumah untuk keluarga terutama untuk balitanya. Responden mulai memperhatikan sayur dan buah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balita. Dari yang sekali waktu makan hanya 2-4 sdm (30-60gram) dalam bentuk sayuran rebus, meningkat menjadi 1 mangkok (150 gram) dalam bentuk sayuran tercampur dibagi dalam waktu 3x makan. Sayuran tercampur contohnya sup yang terdiri dari beberapa jenis sayuran. Begitu pula dengan konsumsi buah, responden mulai memiliki ide kreatif untuk memberikan buah kepada balita dengan cara buah potong di olah menjadi es krim buah sehingga anak merasa tertarik dan mau mengkonsumsi buah. Contohnya, 1 buah mangga berukuran kecil (150gram) di olah menjadi es krim buah untuk waktu 2x makan dalam sehari. Balita yang tidak suka sayur dan buah akan dikenalkan secara perlahan agar balita mau mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor rata-rata sikap sampel sebelum diberikan penyuluhan melalui media *booklet* yaitu 7,87. Setelah diberikan penyuluhan melalui media *booklet*, skor rata-rata sikap sampel menjadi 9,30. Artinya ada peningkatan sikap sampel tentang sayur dan buah setelah diberikan penyuluhan melalui media *booklet*. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinuhaji (2018) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh sikap *pre-test* dan *post-test* dengan media *booklet* pada ibu balita.

Di dukung juga oleh penelitian Suiroaka, bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang diberikan pendidikan gizi dengan media di banding dengan responden yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media. Hal ini, sesuai dengan Zulaekah yang menyatakan bahwa dengan Program Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) media cetak cukup efektif dalam menyampaikan informasi dan pendidikan gizi. Dalam program KIE media cetak lebih efektif untuk menyampaikan informasi dan pendidikan gizi, karena media cetak merupakan suatu media statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna yaitu berupa poster, leaflet, brosur, majalah, modul, dan buku saku. Dari beberapa media cetak tersebut yang dapat digunakan dalam program KIE untuk anak diantaranya adalah buku saku atau *booklet* dan *leaflet*.

Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi merupakan proses. Perubahan perilaku secara terencana pada individu, kelompok, maupun masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dan dari tidak tahu mengatasi masalah kesehatan sendiri menjadi mandiri. Perubahan nilai pengetahuan setelah diberikan Media *Booklet* tentang konsumsi sayur dan buah pada ibu balita sangat bermakna. Perubahan ini terjadi disebabkan oleh faktor-faktor antara lain: 1). Pemberian Media *Booklet* tentang konsumsi sayur dan buah diberikan secara satu-persatu sehingga penerimaan informasi lebih jelas, 2). Intervensi penyuluhan menggunakan media *Booklet* tentang sayur dan buah dimana media tersebut memperjelas ide atau pesan yang di sampaikan, selain itu juga dapat mengingat kembali apa yang dibaca karena Media *Booklet* ini tidak

hanya berupa gambar saja namun ada tulisan yang menjelaskan gambar pada media tersebut, 3.) Informasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan ibu balita, sehingga pada saat intervensi pemberian Media *Booklet*, ibu balita antusias membaca informasi yang terdapat didalam media *Booklet* tersebut.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 7,73 dengan standard deviasi 1,23 kemudian setelah dilakukan penyuluhan menjadi 9,43 dengan standard deviasi 0,626.
2. Terjadi peningkatan nilai rata-rata sikap sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 7,87 dengan standard deviasi 1,65 kemudian setelah dilakukan penyuluhan menjadi 9,30 dengan standard deviasi 0,83.
3. Nilai pengetahuan diperoleh $p=0,000$ yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan penyuluhan terhadap pengetahuan pada ibu balita.
4. Nilai sikap diperoleh $p=0,000$ yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan penyuluhan terhadap sikap ibu balita.
5. Setelah dilakukan intervensi responden mulai memperbaiki pola makan di rumah untuk keluarga terutama untuk balitanya. Responden mulai memperhatikan sayur dan buah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi balitanya. Balita yang tidak suka sayur dan buah akan dikenalkan secara perlahan agar balita mau mengkonsumsi sayur dan buah.

B. Saran

1. Untuk ibu balita diharapkan dapat diterapkan hasil dari penyuluhan dan menerapkan pengetahuan dan sikap yang baik dan cermat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Diharapkan kepada petugas Puskesmas terutama Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas Karang Anyar agar dapat melanjutkan untuk memberikan penyuluhan atau edukasi kepada ibu balita.
3. Media elektronik yang digunakan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat dicetak untuk kegiatan penyuluhan atau edukasi gizi di Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, Lina, Mia Srimati, and Renan Prasta Jenie. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Ibu PAUD Tentang Gizi Seimbang Dan Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Di Desa Suka nagalih Cianjur." 4 (November):450–57. doi: 10.36565/jak.v4i3.389.
- Azadirachta, Fitria Laras, and Sri Sumarmi.n.d. "Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku."107–15.
- Buah, D. A. N., and Pada Anak. 2020. "Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Yecy Anggreny*1, Sekani Niriya 11." 10 (April 2022):136–41.
- Dakhi, Tervam. 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." *Politeknik Kesehatan Jakarta* 53(9):89–93.
- Dajesetya, M. .. 2018. "Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1–107.
- Damayanti, Tri, Etisa Adi Murbawani, and Deny Yudi Fitranti. 2018."Hubungan Usia Pengenalan Sayur Dan Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Usia3-5 Tahun." *Journal of Nutrition College* 7(1):1.doi:10.14710/jnc.v7i1.20770.
- Darsini, Fahrurrozi, and Eko Agus Cahyono. 2019. "Pengetahuan ; Artikel Review." *Jurnal Keperawatan* 12(1): 97.
- Gemilang.2019." Pengembangan Booklet Sebagai Media." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Iryanti, Devi Anggyni. 2019." Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Tentang Manfaat SayurDan Buah Di Sd Inpres 26 Kabupaten Sorong." *Food and Nutrition Bulletin* 1–68.
- Karimawati, Dian, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Universitas Muhammadiyah Surakarta.2013."PengaruhPendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Asupan Gizi Pada Usia Toodler di Surakarta."
- Kusuma ningrum, Rinda, and Astutik Pudji rahayu. 2018. "Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Sikap Ibu, Pola Makan Serta Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Balita Gizi Kurang." *Mei* 4 (1):53–63.

- Mohammad, Andika, and Siti Madanijah.2015.“Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor(.” 10(1):71–76.
- Nirmala, Grani.2018.“Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sayur Terhadap Pengetahuan, Sikap DanPorsi Konsumsi Sayur Anak Di SD Negeri 105349 Paluh Kemiri.”*Skripsi* 1–96.
- Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah* 2 (6):198377.
- Putri, Nadia Yulia. 2021.“ Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu.”Rachmi, Cut Novianti, Hafizah Jusril, Iwan Ariawan, TyBeal, and Aang Sutrisna.2020.“Review Article Eating Behaviour of Indonesian Adolescents: A Systematic Review of the Literature.”24 (Lmic).doi:10.1017/S1368980020002876.
- Riskesdas.2018. *Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018*.Risna,R.,A.sakka,andI.yunawati.2017.“Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, DanTindakan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Balita
- S.Ag., M. Pd. Febrini Deni. 2020. *Penulis : Deni Febrini, S.Ag., M.Pd.* 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. *Jurnal Ilmiah Kohesi*. Tanjung Morawa
- Suhardjo, 2003. *Berbagai Cara Pendekatan Gizi*. Edisi I. Jakarta: Bumi Aksara
- Widani,NiLuh.2019.“Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Sos Desa taruna Jakarta. ”*Patria* 1(1):57.doi:10.24167/patria.v1i1.1779.
- Yuliasti, Eri. 2019.“ Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Tentang pentingnya Makan Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar.” *Skripsi Eri Yuliasti* 9-33.

- Widani, NiLuh. 2019. "Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Sos Desa taruna Jakarta. " *Patria* 1(1):57. doi:10.24167/patria.v1i1.1779.
- Yuliasti, Eri. 2019. " Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan Tentang pentingnya Makan Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar." *Skripsi Eri Yuliasti* 9-33.

Lampiran 1. Informed Consent

PERTANYAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Kepada Yth:

Bapak/Ibu/Sdr/I calon responden ditempat.

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama :

Alamat :

Telp/HP:

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang bernama Nur Aliyah dari Semester 8 dengan Judul Penelitian **“Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Balita di Desa Karang Anyar”**.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian, serta tidak menimbulkan kerugian bagi responden. Atas perhatian dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Responden

Peneliti

(.....)

(Nur Aliyah)

Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Materi	:Konsumsi Sayur dan Buah Pada Balita
Tempat	:Aula Pertemuan di Desa Karang Anyar,Kec.Beringin
Sasaran	: Ibu Balita
Metode	:Penyuluhan
Konselor	:Nur Aliyah
Waktu	:09.00–10.00WIB

A. Tujuan Instruksional Umum

1. Tujuan umum setelah mengikuti penyuluhan adalah para ibu dapat menambah pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur dan buah pada balita dengan baik dan benar.

B. Tujuan Khusus

1. Ibu dapat memahami pengertian dan karakteristik balita
2. Ibu dapat memahami pengertian sayur dan buah
3. Ibu dapat memahami jenis sayur dan buah
4. Ibu dapat mengetahui kandungan gizi dan manfaat dari sayur dan buah
5. Ibu dapat mengetahui anjuran konsumsi sayur dan buah
6. Ibu dapat mengetahui dampak kurangnya mnegkonsumsi sayur dan buah

C. Metode : Penyuluhan dengan media *booklet*

D. Media :*Booklet*

E. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan Pemateri	Waktu
1.	Pembukaan	a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan dan cakupan materi d. Pengisian <i>pre-test</i>	10Menit
2.	Penyajian materi	a. Menjelaskan pengertian dan karakteristik balita b. Menjelaskan pengertian sayur dan buah c. Menjelaskan jenis-jenis sayur dan buah d. Menjelaskan kandungan gizi dan manfaat dari sayur dan buah e. Menjelaskan anjuran konsumsi sayur dan buah f. Menjelaskan dampak dari kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah	20Menit
3.	Diskusi	a. Melakukan kegiatan Tanya jawab	10menit
4.	Penutup	a. Menyampaikan kesimpulan hasil penyuluhan b. Memberikan salam penutup	5Menit

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU BALITA DI DESA KARANG ANYAR

Tanggal Pengumpulan data :

Peneliti/Enumerator :

A. IDENTITAS RESPONDEN

a. Data umum ibu

Nama Ibu :

Umur :

Pekerjaan :

Pendidikan terakhir :

B. IDENTITAS SAMPEL

1. Data umum balita

Nama Balita :

Jenis kelamin :

Tanggal Lahir/umur :

Anak ke- :

C. Pengetahuan Ibu Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Petunjuk pengisian:Berilah tanda silang(X) pada salah satu nomor yang menjadi pilihan anda.

1. Berapa porsi minimal konsumsi sayuran untuk satu hari?

A. 1-2porsi

B. 2-3porsi

C. 3-4porsi

D. 5-6porsi

2. Menurut Anda, apa kandungan gizi utama dalam sayuran?
 - A. Karbohidrat
 - B. Protein dan lemak
 - C. Vitamin,mineral,dan serat
 - D. Lemak dan vitamin
3. Dibawah ini, sayur yang mengandung vitamin A adalah...
 - A. Bayam
 - B. Wortel
 - C. Kentang
 - D. Bunga kol
4. Apa manfaat utama dari konsumsi sayur?
 - A. Menambah energy
 - B. Menjaga daya tahan tubuh
 - C. Mengatur suhu tubuh
 - D. Melindungi kulit dari sinar matahari
5. Sayuran yang berasal dari tanaman bunga adalah...
 - A. Wortel
 - B. Jamur
 - C. Bunga kol atau kembang kol
 - D. Kentang
6. Apakah penting untuk membiasakan anak mengonsumsi sayur saat makan?
 - A. Penting
 - B. Biasa saja
 - C. Tidak penting
 - D. Sangat penting
7. Apa kandungan gizi yang terkandung didalam sayuran...
 - A. Protein dan lemak
 - B. Karbohidrat dan serat
 - C. Vitamin dan mineral
 - D. Lemak dan serat

8. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan...

- A. Sering sariawan dan gusi berdarah
- B. Meningkatkan berat badan
- C. Mencegah pertumbuhan tulang
- D. Mudah keriput

9. Pengolahan sayur yang benar dengan cara...

- A. Direbus
- B. Ditumis
- C. Digoreng
- D. Dipanggang

10. Buah dan sayur yang menghambat penyakit jantung dan stroke berwarna...

- A. Kuning
- B. Putih
- C. Merah tua
- D. Hijau

D. SIKAP

Pilihlah jawaban dan berikan tanda (√) pada jawaban pilihan anda.

S : Setuju

TS: Tidak Setuju

a. Buah

No	Pernyataan Sikap	S	TS
1	Buah merupakan sumber vitamin dan mineral		
2	Saya setuju kita perlu memakan buah setiap hari		
3	Tidak perlu mengonsumsi buah sesuai dengan Anjuran yang ditetapkan		
4	Mengonsumsi buah dapat menurunkan kekebalan tubuh		
5	Mengonsumsi buah dapat membantu menjaga Kesehatan tubuh		
6	Mengonsumsi buah dapat menurunkan kolesterol Dan kadar gula dalam tubuh		
7	Mengonsumsi buah baik untuk kesehatan kulit		
8	Mengonsumsi buah dapat membuat saya tetap sehat		
9	Mengonsumsi buah dapat mengakibatkan Gangguan penglihatan		
10	Saya kurang setuju untuk memakan buah setiap hari		

b) Sayur

No	Pernyataan Sikap	S	TS
1	Sayur merupakan sumber vitamin dan mineral		
2	Saya setuju kita perlu memakan sayur setiap hari		
3	Tidak perlu mengkonsumsi buah sesuai dengan Anjuran yang ditetapkan		
4	Mengkonsumsi sayur dapat menurunkan kekebalan tubuh		
5	Mengkonsumsi sayur dapat membantu menjaga Kesehatan tubuh		
6	Mengkonsumsi sayur dapat menurunkan kolestrol Dan kadar gula dalam tubuh		
7	Mengkonsumsi sayur baik untuk kesehatan kulit		
8	Mengkonsumsi sayur dapat membuat saya tetap sehat		
9	Mengkonsumsi sayur dapat mengakibatkan Gangguan penglihatan		
10.	Saya kurang setuju untuk memakan sayur setiap hari		

Lampiran 4. Master Tabel

N0	Nama	Pendidikan	Pekerjaan	Umur	Skor Pengetahuan				Skor sikap			
					Pre-Test	Kategori	Post-test	Kategori	Pre-test	Kategori	Post-Test	Kategori
1.	DA	SD	IRT	18	5	Kurang	7	Cukup	6	Cukup	8	Baik
2.	S	SMP	IRT	19	4	Kurang	8	Baik	5	Kurang	9	Baik
3.	JY	SMA	IRT	23	7	Cukup	10	Baik	6	Cukup	10	Baik
4.	NA	SMA	IRT	24	8	Baik	10	Baik	5	Kurang	7	Cukup
5.	AN	SMA	IRT	24	4	Kurang	9	Baik	4	Kurang	8	Baik
6.	IY	SD	IRT	24	5	Kurang	9	Baik	7	Cukup	10	Baik
7.	MD	SMP	IRT	25	7	Cukup	10	Baik	9	Baik	9	Baik
8.	SH	SMA	IRT	25	8	Baik	10	Baik	8	Baik	10	Baik
9.	YF	SD	IRT	25	6	Cukup	9	Baik	8	Baik	9	Baik
10.	R	SMA	IRT	27	6	Cukup	10	Baik	9	Baik	10	Baik
11.	FN	SD	IRT	27	7	Cukup	10	Baik	10	Baik	10	Baik
12.	PN	SD	IRT	27	5	Cukup	9	Baik	10	Baik	10	Baik

13.	IA	SMA	IRT	28	5	Cukup	8	Cukup	7	Cukup	9	Cukup
14.	RR	SMP	IRT	28	6	Cukup	9	Cukup	8	Baik	9	Cukup
15.	K	SMP	IRT	28	6	Cukup	9	Cukup	9	Baik	10	Cukup
16.	ET	SD	IRT	30	7	Cukup	10	Cukup	6	Cukup	8	Cukup
17.	YS	SMA	IRT	30	6	Cukup	8	Cukup	9	Baik	9	Cukup
18.	JO	SMA	IRT	30	8	Baik	10	Baik	7	Cukup	9	Cukup
19.	E	SMA	IRT	31	8	Baik	10	Baik	10	Baik	10	Cukup
20.	M	SMP	IRT	31	6	Cukup	9	Cukup	8	Baik	8	Cukup
21.	MA	SMA	IRT	32	10	Baik	10	Baik	8	Baik	10	Cukup
22.	NF	SMA	IRT	32	7	Cukup	8	Cukup	6	Cukup	9	Cukup
23.	AF	SMP	IRT	32	8	Baik	10	Baik	8	Baik	10	Cukup
24.	Z	SMP	IRT	32	6	Cukup	10	Cukup	10	Baik	10	Cukup
25.	SP	SMP	IRT	33	7	Cukup	10	Cukup	9	Baik	9	Cukup

26.	T	SMA	IRT	34	6	Cukup	8	Cukup	8	Baik	10	Baik
27.	SW	SMP	IRT	35	10	Baik	10	Baik	9	Baik	10	Baik
28.	DA	SD	IRT	38	10	Baik	10	Baik	10	Baik	10	Baik
29.	NS	SMA	IRT	40	9	Baik	9	Baik	9	Baik	9	Baik
30.	RE	SMP	IRT	43	10	Baik	10	Baik	8	Baik	10	Baik

Lampiran 5. Frekuensi Variabel

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ibu Rumah Tangga	30	100.0	100.0	100.0

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	7	23.3	23.3	23.3
	SMP	10	33.3	33.3	56.7
	SLTA/Sederajat	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 6. Descriptive Statistics

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Nilai Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	30	4	9	7.73	1.230
Skor Nilai Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	30	8	10	9.43	.626
Valid N (listwise)	30				

Nilai pengetahuan sebelum penyuluhan

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	2	6.7	6.7	6.7
	Cukup	18	60.0	60.0	66.7
	Baik	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Nilai pengetahuan sesudah penyuluhan

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	1	3.3	3.3	3.3
	Baik	29	96.7	96.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai Sikap Sebelum Penyuluhan	30	4	10	7.87	1.655
Nilai Sikap Sesudah Penyuluhan	30	7	10	9.30	.837
Valid N (listwise)	30				

Nilai sikap sebelum penyuluhan

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	3.3	3.3	3.3
	Baik	9	30.0	30.0	33.3
	Cukup	20	66.7	66.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Nilai sikap sesudah penyuluhan

Frequency			Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	3.3	3.3	3.3
	Cukup	29	96.7	96.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 7. T-Test

Paired Samples Statistics

Mean			N	Std.Deviation	Std. Error
					Mean
Pair 1	Nilai Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	6.90	30	1.729	.316
	Nilai Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	9.30	30	.877	.160
Pair 2	Nilai Sikap Sebelum Penyuluhan	7.87	30	1.655	.302
	Nilai Sikap Sesudah Penyuluhan	9.30	30	.837	.153

Paired Samples Correlations

			N	Correlation	Sig.
Pair 1	Nilai Pengetahuan Sebelum Penyuluhan & Nilai Pengetahuan Sesudah Penyuluhan	30	.612	.000	
Pair 2	Nilai Sikap Sebelum Penyuluhan & Nilai Sikap Sesudah Penyuluhan	30	.627	.000	

Paired Samples Test

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2- tailed)
Pair	Nilai	Pengetahuan			Lower	Upper			
1	Sebelum Penyuluhan	-2.400	1.380	.252	-2.915	-1.885	-9.528	29	.000
	-Nilai Pengetahuan Sesudah Penyuluhan								
2	Nilai Sikap Sebelum Penyuluhan	-1.433	1.305	.238	-1.921	-.946	-6.017	29	.000
	-Nilai Sikap Sesudah Penyuluhan								

Lampiran 8. Surat Survey Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : KM.03.01/00/02/03/af/ig 12023
Lampiran : -
Perihal : Survey Pendahuluan

Lubuk Pakam, 25 Mei 2023

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas Karang Anyar

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Proposal Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Lusiana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Puskesmas Karang Anyar. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	JUDUL
1	Nur Aliyah	P01031220068	Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Balita di Desa Karang Anyar.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih



Ketua Jurusan Gizi
Riris Opposunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001



Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 17 April 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ 1145 /2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Puskesmas UPT Puskesmas Karang Anyar Kec. Beringin

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH untuk melakukan Penelitian di Wilayah UPT Puskesmas Karang Anyar Kec. Beringin. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Nur Aliyah	P01031220068	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Balita di Desa Karang Anyar Kabupaten Deli Serdang

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Herta Masthalina, S.Pd, M.Kes
NIP. 196909011990032001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ttd.keminfo.go.id/verifikasi>



Lampiran 10. Dokumentasi



Lampiran 11. Lampiran Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH KONSELING GIZI TERHADAP PENGETAHUAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU BALITA DI DESA KARANG ANYAR

Tanggal Pengumpulan data :
Peneliti/ Enumerator :

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Data umum ibu
Nama ibu : DESI ARIFAH PUTRI
Umur : 25 TAHUN
Pekerjaan : IRT
Pendidikan terakhir : SMK

B. IDENTITAS SAMPEL

1. Data umum balita
Nama Balita : ADELIA ANINDIA
Jenis kelamin : Perempuan
Tanggal Lahir/umur : 22 Agustus 2021 / 2,8 Tahun
Anak ke- : 1

C. Pengetahuan Ibu Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Petunjuk pengisian: Berilah tanda silang (X) pada salah satu nomor yang menjadi pilihan anda.

1. Berapa porsi minimal konsumsi sayuran untuk satu hari?
A. 1-2 porsi
☒ B. 2-3 porsi
C. 3-4 porsi

2. Menurut Anda, apa kandungan gizi utama dalam sayuran?
A. Karbohidrat
B. Protein dan lemak
☒ C. Vitamin, mineral, dan serat

3. Di bawah ini, sayur yang mengandung vitamin A adalah...
A. Bayam
☒ B. Wortel
C. Kentang

4. Apa manfaat utama dari konsumsi sayur?
A. Menambah energy
☒ B. Menjaga daya tahan tubuh
C. Mengatur suhu tubuh

5. Sayuran yang berasal dari tanaman bunga adalah...
A. Wortel
B. Jamur
☒ C. Bunga kola tau kembang kol

6. Apakah penting untuk membiasakan anak mengonsumsi sayur saat makan?
☒ A. Penting
B. Biasa saja
C. Tidak penting

7. Apa kandungan gizi yang terkandung di dalam sayuran...
A. Protein dan lemak
☒ B. Karbohidrat dan serat
C. Vitamin dan mineral

8. Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan...
☒ A. Sering sariawan dan gusi berdarah
B. Meningkatkan berat badan
C. Mencegah pertumbuhan tulang

9. Pengolahan sayur yang benar dengan cara...
☒ A. Di rebus
B. Di tumis
C. Di goreng

10. Buah dan sayur yang menghambat penyakit jantung dan stroke berwarna...
☒ A. Kuning
B. Putih
C. Merah tua

b) Sayur

No	Pernyataan Sikap	S	TS
1.	Sayur merupakan sumber vitamin dan mineral	✓	
2.	Saya setuju kita perlu mengonsumsi sayur setiap hari	✓	
3.	Tidak perlu mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran yang ditetapkan		✓
4.	Mengonsumsi sayur dapat menurunkan keabalan tubuh		✓
5.	Mengonsumsi sayur dapat membantu menjaga kesehatan tubuh	✓	
6.	Mengonsumsi sayur dapat menurunkan kolesterol dan kadar gula dalam tubuh	✓	
7.	Mengonsumsi sayur baik untuk kesehatan kulit	✓	
8.	Mengonsumsi sayur dapat membuat saya tetap sehat	✓	
9.	Mengonsumsi sayur dapat mengakibatkan gangguan penglihatan		✓
10.	Saya kurang setuju untuk memakan sayur setiap hari	.	✓

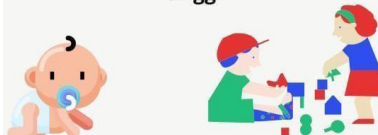
Lampiran 12. Media Booklet



Materi 1

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan.

pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi



Kandungan gizi dan manfaat..



Buah dan sayuran bermanfaat sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, mencegah kanker. Sayuran yang kaya antioksidan membantu menjauhkan tubuh dari penyakit dan membantu pencernaan mencegah sembelit dan diare



Pendahuluan...



Buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Usia balita dan prasekolah inilah merupakan periode penting pada pertumbuhan dan perkembangan.

Membiasakan mengkonsumsi sayur dan buah merupakan upaya penting untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa remaja, dewasa dan tua.



KESIMPULAN...

JENIS-JENIS SAYUR & BUAH

1. Sayuran yang berupa biji-bijian : kacang panjang
2. Sayuran berupa bunga: bunga kol
3. Buah berwarna jingga mengandung Betakaroten; bagus untuk mata karena mengandung vitamin A: contohnya wortel
4. Buah berwarna kuning mengandung kalium baik untuk mencegah stroke dan katarak: contohnya pisang.



ANJURAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH



Sayuran sebanyak 1 mangkok sehari dalam bentuk tercampur seperti sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna jingga.



Untuk buah 2-3 potong sehari.



Karakteristik balita..

1. Usia 1-3 tahun

konsumen pasif; menerima makanan yang disediakan orang tuanya.



2. Usia prasekolah 3-5 tahun

Mulai menjadi konsumen aktif.



Cara anak menyukai sayur dan buah,,

- Kenalkan sayur dan buah pada anak
- Ajak anak membuat bentuk variasi dengan sayur dan buah
- Sering memberikan asupan sayur dan buah



Materi 2

Jenis sayur dan buah..

Sayur yang berupa biji-bijian, daun-daunan, bagian bunga, akar dll.



Warna pada buah dan sayur bukanlah sekedar pembeda jenis antara buah dan sayur, melainkan sebagai informasi tentang kandungan nutrisinya.



Materi 3

Dampak kurang mengkonsumsi sayur dan buah...

- Mudah memar
 - Sering mengalami sariawan dan gusi berdarah



• Sakit sukar sembuh

Apa sih sayur dan buah itu?

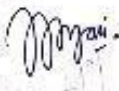
Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang memiliki berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan.



Berperan sebagai antioksidan ataupun penangkal senyawa jahat dalam tubuh.



Lampiran 13. Surat *Ethical Approval*

	Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jalan Jamin Giring KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL" No: 01.25 791 /KEPK/POI.TEKKES KEMENKES MEDAN 2024		
Protokol Penelitian yang diusulkan oleh : <i>The Research Protocol Proposed By</i>		
Peneliti Utama <i>Principal Investigator</i>	: NUR ALIYAH	
Nama Institusi <i>Name of the Institution</i>	: Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan	
Dengan Judul <i>Title</i>	:	
"PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA IBU BALITA DI DESA KARANG ANYAR KABUPATEN DELI SERDANG"		
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu: 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3)Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.		
<i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard</i>		
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 13 Mei 2024 sampai 13 Mei 2025 <i>This declaration of ethics applies during the period 13 May 2024 until 13 May 2025</i>		
Medan, 13 May 2024 Ketua/Chairperson		
 dr. Lestari Rahmah, MKT. NIP.197106222002122003		

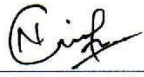
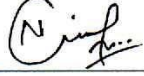
Lampiran 14. Bukti Bimbingan Skripsi

Bukti Bimbingan Skripsi

Nama : Nur Aliyah

NIM : P01031220068

Judul : Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Balita di Desa Karang Anyar

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1.	20 November 2023	Penyerahan Surat pengalihan dosen pembimbing		
2.	20 Maret 2024	Penelitian di mulai		
3.	13 April 2024	Penelitian selesai		
4.	15 April 2024	Pengolahan data		
5.	20 April 2024	Mulai penulisan Bab 4&5		
6.	02 Mei 2024	Bimbingan skripsi Bab 4&5		
7.	03 Mei 2024	Revisi skripsi Bab 4&5		
8.	05 Mei 2024	Revisi skripsi Bab 4&5		
9.	06 Mei 2024	Revisi lampiran&SAP		
10	08 Mei 2024	Revisi SAP		
11.	10 Mei 2024	Penandatanganan ACC seminar hasil		

Lampiran 15. Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Aliyah

Nim : P01031220068

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di skripsi saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan)

Yang membuat
Pernyataan


(Nur Aliyah)

Lampiran 16. Daftar Riwayat Biologi

Daftar Riwayat Hidup

Nama Lengkap	: Nur Aliyah
Tempat/ Tanggal Lahir	: Empl. K. Namu/ 27 Oktober 2000
Nama Orang Tua	:
Ayah	: Poniman
Ibu	: Elmunawati
Alamat	: Empl. K. Namu
No HP	: 085668296821
Riwayat Pendidikan	: 1. SD Swasta Nasional 2. SMP Negeri 1 Beringin 3. SMA Swasta Sinar Harapan Beringin
Hobby	: Membaca, nonton, kulineran
Motto	: “Jika seluruh rencana kita tidak seperti yang diharapkan, ingatlah bahwa manusia mendesign dengan cita-cita, sedangkan Allah mendesign dengan cinta”

