

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Sekolah

1. Pengertian Anak Sekolah

Masa anak usia sekolah merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan seorang individu. Di fase ini, anak mulai terlibat dalam pendidikan formal dan mulai mengasah berbagai kemampuan baru. Selain itu, anak pada kelompok usia ini juga menunjukkan pertumbuhan kognitif yang cukup signifikan, yang terlihat dari kemampuan berpikir abstrak, menyelesaikan masalah, serta meningkatnya kemampuan berpikir secara logis (Geograf, 2025).

Menurut Peraturan Menteri Nomor 25 Tahun 2014 Pasal 1, anak merupakan individu berusia di bawah 18 tahun, termasuk anak yang masih berada dalam kandungan. Anak usia sekolah terbagi menjadi dua kelompok, yakni anak prasekolah dengan rentang usia 60 hingga 72 bulan atau sekitar 5 hingga 6 tahun, serta anak usia sekolah yang berusia di atas 6 tahun hingga sebelum mencapai usia 18 tahun. Kelompok usia sekolah meliputi peserta didik yang dimulai dari tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas yang sedang berada pada masa pertumbuhan serta perkembangan yang berlangsung dengan cepat, baik dari aspek fisik maupun kognitif.

2. Kebutuhan Zat Gizi pada Anak Sekolah

Anak usia sekolah dasar cenderung aktif, senang bermain, bergerak, serta belajar dalam kelompok maupun melalui praktik langsung. Selain itu, mereka lebih sering beraktivitas di luar ruangan, sehingga berisiko terpapar berbagai sumber penyakit. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan zat gizi yang optimal sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan menjaga kesehatan anak (Zuhriyah, 2021).

Kebutuhan gizi pada anak usia sekolah disesuaikan dengan kecepatan pertumbuhan berdasarkan usia kronologisnya. Asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan imunitas anak agar dapat beraktivitas dan belajar dengan optimal. Rincian kebutuhan zat gizi ini dapat dilihat dalam tabel Angka Kecukupan Gizi 2019 berikut:

Tabel 1 Kebutuhan Zat Gizi

Kelompok Umur	Kebutuhan					
	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)	Protein (g)	Serat (g)	Air (ml)
6 tahun	1400	220	50	25	20	1450
7 – 9 tahun	1650	250	55	40	23	1650
Laki - laki						
10 - 12 tahun	2000	300	65	50	28	1850
Perempuan						
10 – 12 tahun	1900	280	65	55	27	1850

Sumber : *Angka Kecukupan Gizi 2019*

3. Masalah Gizi pada Anak Sekolah

Anak usia sekolah berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga rentan terhadap berbagai masalah gizi. Masalah gizi ini dapat menimbulkan dampak jangka pendek, seperti munculnya sikap apatis, hambatan dalam berkomunikasi, serta gangguan perkembangan lainnya. Sedangkan dalam jangka panjang, dampak yang mungkin terjadi antara lain penurunan tingkat kecerdasan (IQ), gangguan kognitif, masalah integrasi sensorik, gangguan konsentrasi, rendahnya rasa percaya diri, hingga penurunan prestasi belajar.

Anak mengalami gangguan gizi juga lebih rentan terhadap penyakit serta mengalami penurunan kemampuan akademik. Faktor penyebab dari masalah ini umumnya berasal dari pola konsumsi makanan yang kurang tepat, baik karena kekurangan maupun kelebihan asupan. Kekurangan gizi pada anak sekolah dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, mudah lelah, dan rentan terhadap infeksi, yang akhirnya mengganggu proses pembelajaran. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam waktu lama, maka berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia. Berbagai permasalahan gizi yang sering terjadi pada anak usia sekolah meliputi berat badan kurang, anemia karena kekurangan zat besi, serta defisiensi vitamin E. Selain itu, anak juga berisiko mengalami gizi kurang, kelebihan berat badan, kekurangan vitamin A, dan defisiensi yodium (Aulia, 2022).

B. Sayur dan Buah

1. Pengertian Sayur

Sayuran merupakan berasal dari tumbuhan yang dapat dimakan dan umumnya tumbuh di atas permukaan tanah. Rasanya bervariasi, mulai dari gurih hingga pahit, dan sering kali perlu dimasak terlebih dahulu sebelum dikonsumsi. Sayuran kaya akan kandungan gizi seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh (Geograf, 2025).

Sayuran mencakup bagian tumbuhan seperti daun, batang, akar, maupun buah yang biasa digunakan dalam berbagai olahan makanan. Sayuran menjadi sumber utama zat gizi penting seperti serat, vitamin, dan mineral yang diperlukan tubuh. Mengonsumsi sayur secara rutin bermanfaat untuk memelihara kesehatan sistem pencernaan, memperkuat sistem imun, serta menurunkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, mengonsumsi berbagai jenis sayuran setiap hari membantu mencukupi kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal.

2. Pengertian Buah

Buah merupakan bagian dari tumbuhan yang berasal dari bunga setelah mengalami proses pembuahan dan biasanya mengandung biji. Umumnya, buah memiliki rasa manis atau asam, serta dapat dikonsumsi langsung tanpa melalui proses pemasakan. Buah mengandung zat gizi penting seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang berperan besar dalam menjaga kesehatan tubuh (Geograf, 2024).

Secara botani, buah terbentuk dari hasil perkembangan jaringan ovarium bunga setelah proses fertilisasi. Buah biasanya mengandung biji yang berpotensi tumbuh menjadi tanaman baru. Secara umum, buah dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu buah yang dapat dikonsumsi dan buah yang tidak layak untuk dimakan.

3. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah

Kebiasaan teratur dalam konsumsi sayur dan buah juga bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga menyimpan berbagai manfaat lain yang mungkin belum banyak diketahui oleh masyarakat, di antaranya adalah:

- a. Meningkatkan Fungsi Otak

Mayoritas buah dan sayur mengandung berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh, termasuk antioksidan yang berfungsi melindungi sel-sel otak dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Mengonsumsi buah dan sayur secara rutin juga dapat membantu meningkatkan fungsi memori serta menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti Alzheimer. Beberapa jenis buah yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan otak antara lain adalah jeruk, apel, jambu biji, alpukat, pepaya, dan mangga.

b. Mengurangi Risiko Kanker

Kanker termasuk penyakit kronis yang hingga kini belum memiliki obat yang benar-benar dapat menyembuhkannya. Meskipun demikian, risiko terkena kanker dapat dikurangi melalui konsumsi buah dan sayur tertentu, khususnya yang memiliki warna merah dan ungu. Senyawa seperti likopen yang terdapat dalam tomat serta antosianin dalam stroberi diketahui memiliki sifat anti-kanker yang berperan dalam menghambat perkembangan sel-sel abnormal dalam tubuh.

c. Sumber Utama Antioksidan

Sayur dan buah merupakan sumber antioksidan yang tinggi, yaitu senyawa yang berfungsi untuk menghambat atau mencegah proses oksidasi yang dapat membahayakan tubuh. Jika tidak terkendali, oksidasi dapat memicu terbentuknya radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh. Mengingat tubuh manusia tidak mampu memproduksi beberapa jenis vitamin secara alami, konsumsi sayur dan buah secara rutin sangat disarankan guna mencukupi kebutuhan antioksidan, terutama vitamin A, C, dan E yang berperan penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh (Kemenkes, 2020).

4. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah

Asupan sayur dan buah dianggap “cukup” apabila seseorang mengonsumsinya setidaknya 5 porsi per hari selama 7 hari dalam satu minggu. Sebaliknya, jika konsumsi tidak mencapai jumlah tersebut, maka dikategorikan sebagai “kurang” (Hariani, 2021). Anjuran konsumsi sayur dan buah bagi penduduk Indonesia adalah sebanyak 400 gram per hari, sebagaimana yang tercantum dalam konsep Tumpeng Gizi Seimbang (Jatmikowati *et al.*, 2023)

Dalam tumpeng tersebut, dianjurkan untuk mengonsumsi 2–3 porsi buah serta 3–5 porsi sayuran setiap harinya. Sayur dan buah merupakan bagian penting

dalam pola makan sehat dan harus dikonsumsi dalam setiap waktu makan oleh seluruh kelompok usia. Khusus untuk balita dan anak usia sekolah, disarankan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 300–400 gram per hari (Herlianty, Ketut Sumidawati and Bakue, 2024).

5. Dampak Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah

Kurangnya konsumsi sayur dan buah biasanya tidak menimbulkan dampak langsung, namun dalam jangka panjang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Rendahnya asupan kedua jenis makanan ini telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor penyebab kematian di seluruh dunia. Kekurangan konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti kanker saluran pencernaan, penyakit jantung iskemik, stroke, diabetes melitus, obesitas, gangguan pada sistem kardiovaskular, serta kekurangan mikronutrien. Kondisi ini juga dapat berujung pada kematian dini dan menurunnya produktivitas akibat kecacatan (Mashar, 2021).

C. Promosi Gizi

1. Pengertian Promosi Gizi

Promosi gizi adalah proses pertukaran informasi dan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya orang tua, mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak. Kegiatan ini juga bertujuan untuk membentuk sikap positif terhadap pola makan sehat serta mendorong penerapan kebiasaan makan yang lebih baik dalam keluarga, terutama bagi balita. Secara lebih luas, promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol dan meningkatkan kesehatannya.

Proses ini tidak hanya bersifat individu, tetapi juga mencakup aspek sosial dan politik yang lebih luas. Promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan dan kapasitas individu, tetapi juga mencakup perubahan dalam aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan guna menciptakan kondisi yang mendukung pola hidup sehat. Promosi gizi memiliki peran penting dalam pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan pembelajaran yang dilakukan oleh dan bersama masyarakat sesuai dengan budaya serta kondisi sosial setempat.

Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat mandiri dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Salah satu bentuk pemberdayaan di bidang kesehatan

yang disusun berdasarkan kebutuhan masyarakat adalah Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM). UKBM mencakup berbagai kegiatan yang melibatkan peran aktif masyarakat dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran serta keterampilan dalam menjaga kesejahteraan diri dan lingkungan. Contoh UKBM yang sering ditemui di masyarakat antara lain Posyandu, Posbindu PTM, dan kelompok-kelompok pendukung kesehatan lainnya (Ismed, 2023).

2. Komik

a. Pengertian Komik

Komik merupakan media edukatif yang terbukti efektif dalam membantu siswa memahami materi pelajaran melalui pendekatan yang lebih menyenangkan dan interaktif. Tidak hanya sebagai sumber informasi, komik juga dapat digunakan sebagai sarana pendukung dalam kegiatan belajar-mengajar. Dalam suatu proses pembelajaran, komik berperan sebagai media yang mendorong interaksi dua arah antara guru dan peserta didik. Selain itu, komik juga dapat digunakan secara mandiri oleh siswa untuk memahami materi pelajaran melalui tampilan visual yang menarik.

Sebelum digunakan sebagai media pembelajaran, komik harus dikembangkan dengan mempertimbangkan kesesuaian isi dengan kebutuhan siswa serta karakteristik pembaca. Komik yang dibuat secara terencana dapat mendorong peningkatan minat belajar siswa dengan menyampaikan pesan-pesan pendidikan secara lebih menarik dan mudah dimengerti. Ilustrasi yang atraktif serta jalan cerita yang relevan dengan kehidupan sehari-hari turut membantu siswa dalam mengaitkan materi pelajaran dengan pengalaman pribadi mereka. Oleh karena itu, komik tidak hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media edukatif yang efisien dalam menyampaikan informasi. (Nur Mazidah Nafala, 2022).

b. Kelebihan Komik

Gambar dalam komik berperan sebagai sarana penyampaian informasi yang menarik dan mudah dipahami. Dalam dunia pendidikan, komik memiliki beberapa keunggulan sebagai media pembelajaran, di antaranya:

- 1) Meningkatkan Daya Tarik

Komik memiliki unsur visual yang kuat, sehingga dapat menarik perhatian siswa dan membuat mereka lebih tertarik dalam membaca serta memahami materi yang disampaikan.

2) Visualisasi yang Kuat

Sebagai media yang mengutamakan gambar, komik membantu siswa memahami suatu konsep dengan lebih mudah. Keterpaduan antara teks dan ilustrasi membuat informasi lebih jelas dan menarik.

3) Sifat Permanen

Tidak seperti media audiovisual seperti video atau film yang memiliki alur tetap, komik memungkinkan pembaca untuk menyesuaikan kecepatan membaca sesuai dengan pemahamannya.

4) Menyederhanakan Konsep yang Sulit

Komik dapat digunakan untuk menjelaskan materi yang kompleks dengan cara yang lebih sederhana, karena penyampaian informasi dikemas dalam bentuk bahasa yang ringan dan ilustrasi yang mendukung.

5) Mendorong Pemikiran Kritis

Komik membantu siswa menjadi lebih kritis terhadap informasi yang mereka baca. Hubungan antara gambar dan teks memungkinkan mereka untuk menganalisis serta memahami suatu konsep secara lebih mendalam.

c. Keterbatasan Komik

Meskipun komik memiliki banyak keunggulan sebagai media pembelajaran, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan (Ardiyanti, 2020), di antaranya:

d. Terbatas dalam Pendalaman Materi

Komik umumnya menyajikan informasi secara ringkas dan sederhana. Hal ini dapat menyebabkan pemahaman siswa terhadap suatu materi menjadi kurang mendalam, terutama pada konsep yang kompleks dan membutuhkan penjelasan lebih rinci.

e. Kurang Efektif dalam Menangani Isu Kontroversial

Beberapa topik yang bersifat sensitif atau kontroversial mungkin tidak dapat disampaikan secara mendalam melalui komik. Keterbatasan ruang dan format dalam komik membuat penyajian informasi menjadi terbatas, sehingga

tidak selalu mampu mengakomodasi diskusi yang mendalam mengenai isu-isu tertentu.

f. Keterbatasan dalam Penggunaan Bahasa

Komik sering kali menggunakan bahasa yang lebih sederhana agar lebih mudah dipahami. Namun, hal ini bisa menjadi kendala dalam penyampaian konsep yang membutuhkan istilah teknis atau bahasa yang lebih kompleks, sehingga dapat mengurangi pemahaman siswa terhadap materi yang lebih mendalam.

g. Tidak Sesuai untuk Semua Gaya Belajar

Setiap siswa memiliki gaya belajar yang berbeda. Komik lebih mengutamakan aspek visual, sehingga mungkin kurang efektif bagi siswa yang lebih memahami materi melalui pendengaran (auditori) atau pengalaman langsung (kinestetik). Hal ini membuat komik tidak selalu dapat memenuhi kebutuhan semua tipe pembelajar secara optimal.

3. Tujuan Penyuluhan Kesehatan bagi Anak Sekolah

Penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pemahaman siswa terhadap berbagai aspek kesehatan. Kegiatan ini merupakan bagian integral dari pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyampaikan informasi serta membangun pemahaman yang mendalam kepada peserta didik. Beragam metode dapat digunakan dalam penyuluhan ini, seperti penyampaian materi secara lisan, diskusi yang melibatkan partisipasi aktif, simulasi, maupun penggunaan media pembelajaran yang menarik. Dengan strategi yang sesuai, materi kesehatan dapat disampaikan secara lebih efektif dan mudah dicerna oleh siswa.

Melalui kegiatan penyuluhan tersebut, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam keseharian. Tujuan utama dari penyuluhan kesehatan di sekolah adalah membentuk kebiasaan dan perilaku sehat sejak dini agar siswa dapat mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi dalam menanamkan kebiasaan positif, seperti menjaga kebersihan pribadi, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan rutin melakukan aktivitas fisik. Dengan cara ini, anak-anak dapat tumbuh dan

berkembang secara maksimal serta terhindar dari penyakit yang berpotensi mengganggu proses belajar mereka.

Untuk mencapai efektivitas dalam penyuluhan, materi yang disampaikan perlu disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan anak usia sekolah agar informasi yang diberikan mudah dipahami dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Di samping itu, penggunaan metode penyampaian yang bersifat interaktif dan menarik—seperti permainan edukatif atau media visual—dapat membantu meningkatkan pemahaman serta ketertarikan siswa terhadap topik kesehatan. Melalui pendekatan yang tepat, penyuluhan tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkesinambungan (Noorratri, Sari and Hartutik, 2023).

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Secara linguistik, istilah "pengetahuan" merupakan bentuk kata benda yang berasal dari kata dasar "tahu" dengan tambahan imbuhan "pe-...-an", yang secara umum merujuk pada segala hal yang berkaitan dengan proses mengetahui. Pengetahuan mencakup seluruh aktivitas dalam memperoleh, memanfaatkan, dan hasil dari proses memahami sesuatu. Pada hakikatnya, pengetahuan adalah kumpulan informasi yang tersimpan dalam pikiran dan kesadaran seseorang.

Pengetahuan yang dimiliki individu dapat dibagikan kepada orang lain melalui bahasa atau berbagai bentuk aktivitas, sehingga terus berkembang dan memperluas wawasan masyarakat. Selain tersimpan dalam ingatan manusia, pengetahuan juga dapat didokumentasikan dalam berbagai media, seperti buku, rekaman digital, maupun dalam bentuk warisan budaya yang diturunkan dari generasi ke generasi. Pengetahuan menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia karena merupakan hasil dari proses berpikir, yang membedakan manusia dari makhluk lainnya.

Secara umum, pengetahuan terbagi menjadi dua kategori utama. Pertama, pengetahuan empiris, yaitu pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman indrawi dan pengamatan langsung terhadap realitas. Jenis ini bersifat *a posteriori*, karena muncul setelah melalui pengalaman. Kedua, pengetahuan rasional, yakni pengetahuan yang bersumber dari proses berpikir logis tanpa harus melibatkan

pengalaman langsung. Jenis ini bersifat *a priori*, karena diperoleh melalui nalar dan pemikiran rasional tanpa keterlibatan pengalaman indrawi (Octaviana and Ramadhani, 2021),

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan pada Anak Sekolah

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku anak, meskipun pengaruhnya tidak bersifat langsung. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk memiliki sikap positif dalam menentukan pilihan terbaik serta menerapkan perilaku yang lebih sehat. Pengetahuan juga memainkan peran penting dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi. Kekurangan informasi atau pemahaman yang memadai dapat menjadi hambatan dalam penerapan prinsip gizi yang optimal dalam kehidupan sehari-hari (Aan Anisa, Ratih Kurniasari, 2024).

Perubahan sikap dan perilaku serta peningkatan pengetahuan terkait kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah pada anak, bisa dicapai melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi meliputi berbagai hal, seperti pemahaman tentang jenis makanan dan kandungan gizinya, sumber nutrisi, makanan yang aman dikonsumsi, teknik pengolahan yang mempertahankan nilai gizi, serta penerapan gaya hidup sehat. Dengan memberikan pendidikan gizi yang tepat, anak dapat lebih memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang dan mulai membangun kebiasaan makan sehat sejak usia dini.

Suatu faktor yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku anak adalah pengetahuan, meskipun secara tidak langsung. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk bersikap positif dalam memilih alternatif terbaik serta menerapkan perilaku yang lebih baik. Pengetahuan juga berperan penting dalam menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi. Kurangnya pengetahuan dapat menghambat penerapan informasi gizi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Witri Priawantiputri, Umi Mahmudah, Mamat Rahmat, 2023).

E. Penelitian Terdahulu

Tabel 2 Penelitian Terdahulu

Referensi	Design	Lokasi	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian	Kelemahan penelitian/ saran bagi peneliti selanjutnya
Adinda Nur Aini Rofiqoh, Aminah Toaha, Nino Adib C, 2023 (Aini Rofiqoh, 2023).	Quasi eksperimen dengan Pre-Post Test Non Randomize Control Group Design	SDN 004 Samarinda Ulu, Kalimantan Timur	40 siswa kelas V (usia 10-12 tahun), dibagi 2 kelompok: 20 eksperimen dan 20 kontrol	Memberikan edukasi gizi kepada siswa melalui media kartu kuartet. Serta pengukuran menggunakan kuesioner.	Adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan gizi siswa setelah diberikan edukasi dengan media kartu kuartet. Konsumsi sayur dan buah juga mengalami	Metode pengukuran konsumsi sayur dan buah menggunakan <i>food recall</i> 24 jam memiliki keterbatasan dalam akurasi karena bergantung pada ingatan responden. Oleh

						peningkatan.	karena	itu,			
						Media	kartu	menggunakan			
						kuartet	terbukti	metode			
						efektif	dalam	penilaian			
						menyampaikan		konsumsi			
						informasi	gizi	makanan	yang		
						dengan	cara	lebih	akurat		
						yang	lebih	seperti	<i>food</i>		
						menarik	dan	<i>record</i> .			
						menyenangkan					
						bagi anak-anak.					
						Penyuluhan dan	Penggunaan	Salah	satu		
Nilfar	Ruaida,	Metode ceramah	MIT	As-Salam	Siswa	kelas 1	metode ceramah	poster	terbukti	kendala	yang
Santi	Aprilian	dengan media	Ambon		dan 2	MIT As-	yang dilengkapi	efektif	dalam	dihadapi	dalam
Lestaluhu,	2020	poster serta			Salam	Ambon	dengan media	menarik		penelitian	ini
(Ruaida	and	pemberian			dengan		poster sebagai	perhatian	siswa	adalah	
Lestaluhu,		kudapan sehat			pendampingan		alat bantu visual.	dan	membantu	keterbatasan	
2020).		berupa puding			dari beberapa		Serta diberikan	mereka		lokasi	
		buah.			guru.		kudapan sehat	memahami		penyuluhan.	
							berupa puding	pentingnya		Selain	itu,

					buah. Setelah konsumsi sayur kehadiran siswa penyuluhan, dan buah. juga tidak dilakukan Namun masih optimal karena evaluasi ditemukan faktor cuaca, di menggunakan beberapa siswa mana hujan yang kuesioner. yang belum turun sepenuhnya menyebabkan memahami banyak siswa konsep gizi kelas 1 tidak seimbang dan hadir, sehingga manfaat jumlah peserta konsumsi sayur akhirnya dan buah dalam ditambah kehidupan dengan siswa sehari-hari. kelas 2.	
Khartini Kaluku, Martha Puspita Sari, Mahmud, 2023 (Kaluku,	Menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain <i>pre-test</i> dan	Panti Asuhan (nama panti tidak disebutkan)	Anak-anak panti asuhan dengan jumlah sampel 30 anak yang	Intervensi penelitian ini memberikan penyuluhan gizi menggunakan	Media komik terbukti lebih menarik perhatian anak-anak karena	Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan

Sari and Mahmud, 2023).	<i>post-test</i> tanpa kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner.	berusia 7–12 tahun.	dua jenis media, yaitu komik dan poster. Serta pengukuran menggunakan kuesioner.	menyajikan informasi dalam bentuk cerita, sehingga lebih mudah dipahami dibandingkan dengan poster yang hanya menampilkan informasi dalam bentuk visual statis.	evaluasi jangka panjang untuk melihat apakah peningkatan pengetahuan juga berpengaruh terhadap perubahan pola makan anak-anak.
Witri Priawantiputri, Umi Mahmudah, Mamat Rahmat, Risa Rahmawati (2023) (Witri Priawantiputri,	Menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tanpa kelompok kontrol.	Salah satu Sekolah Dasar di Kota Bandung	Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 Sekolah Dasar, dengan jumlah sampel 62 siswa yang	Intervensi menggunakan dua media pembelajaran yang berbeda, yaitu video animasi dan PowerPoint	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video animasi lebih efektif dalam meningkatkan konsumsi sayur

Umi Mahmudah, Mamat Rahmat, 2023).	Instrumen yang digunakan berupa kuesioner.	terbagi menjadi (PPT). kelompok intervensi dan intervensi kelompok kontrol.	Kelompok diberikan edukasi menggunakan video animasi yang sementara kelompok kontrol diberikan edukasi melalui media PPT yang bersifat lebih statis. Serta pengukuran menggunakan kuesioner.	pengetahuan siswa dibandingkan dengan PPT. Siswa yang diberikan edukasi melalui video animasi mengalami peningkatan skor pengetahuan yang lebih signifikan dibandingkan siswa yang menggunakan media PPT.	dan buah setelah edukasi, sehingga tidak dapat dipastikan apakah peningkatan pengetahuan berpengaruh terhadap pola konsumsi siswa.
---	---	---	---	--	---

			Penelitian ini	Intervensi	Hasil penelitian	Penelitian ini
			merupakan	penelitian ini	menunjukkan	memiliki beberapa
			penelitian kuasi-	dilakukan	bahwa edukasi	keterbatasan, di
			eksperimental	dengan	melalui media	antaranya tidak
			dengan non-	memberikan	komik	dilakukan
			equivalent	edukasi	mengalami	evaluasi jangka
			control group	menggunakan	peningkatan	panjang untuk
			design. Desain	media komik.	pengetahuan dan	melihat apakah
			ini	Kelompok	perubahan	perubahan
			menggunakan	intervensi	perilaku yang	perilaku ini akan
			pre-test dan	diberikan media	lebih signifikan	bertahan dalam
			post-test.	komik,	dibandingkan	waktu yang
				sementara	dengan	lebih lama. Oleh
				kelompok	kelompok	karena itu,
				kontrol tidak	kontrol yang	penelitian
				mendapatkan	tidak	selanjutnya
				intervensi	mendapatkan	disarankan
				tersebut.	intervensi.	untuk
						melakukan studi

							dengan periode intervensi yang lebih panjang. Keterbatasan waktu dalam pelaksanaan
Hariani, Wiralis, Teguh Fathurrahman, 2022 (Hariani, 2021).	Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan edukasi atau penyuluhan	SD Negeri 2 Soropia, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe	Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Soropia	Pemberian edukasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah melalui penyuluhan dan media poster	Adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah setelah dilakukan edukasi	edukasi; disarankan untuk penelitian selanjutnya menambah waktu pelaksanaan dan metode yang lebih bervariasi agar lebih menarik bagi siswa	
Rasdiana Mudatsir,	Metode yang digunakan	TK. Aisyiyah Kecamatan	Siswa di TK. Aisyiyah	Pelaksanaan sosialisasi dan	Meningkatnya pengetahuan dan	Keterbatasan jangkauan dan	

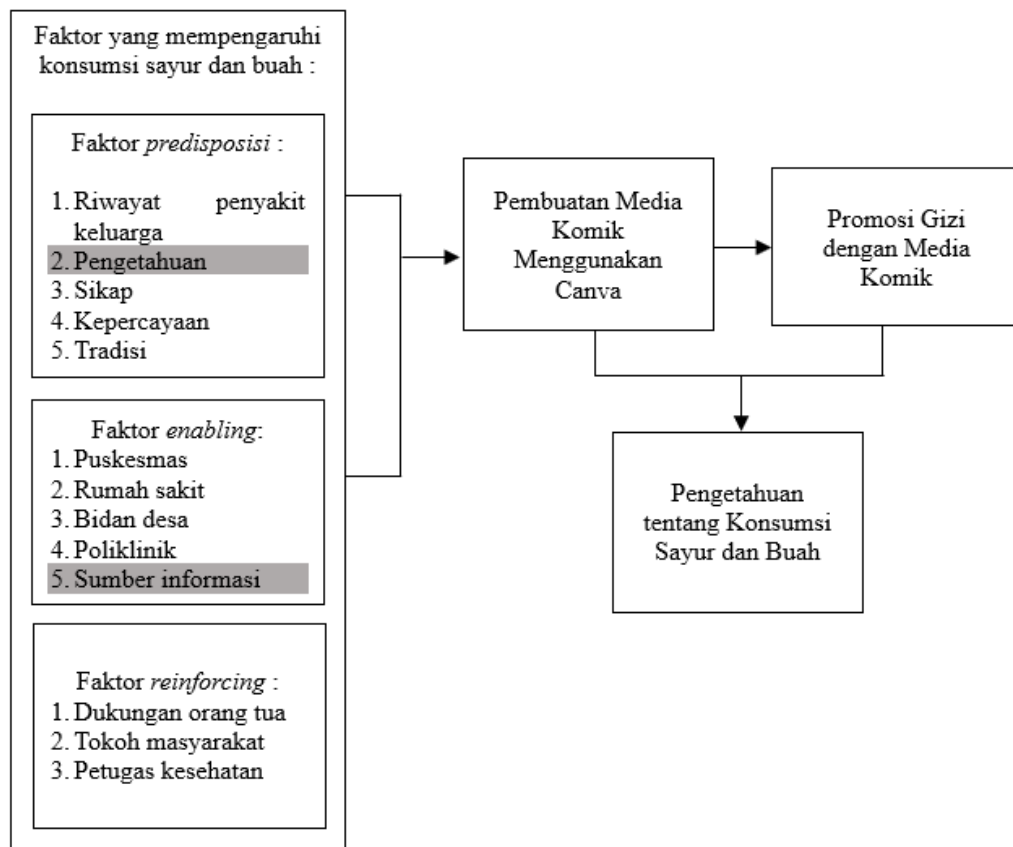
Sumarni, 2023 (Mudatsir and Sumarni, 2023)	adalah ceramah dan diskusi praktek pembuatan bekal sehat.	Binamu Kabupaten Jeneponto.	Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto.	edukasi ini diawali dengan penyampaian materi mengenai edukasi manfaat konsumsi buah dan sayur bagi anak usia dini dan materi mengenai pencegahan dan penanganan stunting.	motivasi peserta anak-anak di TK Aisyiyah Kabupaten Jeneponto akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari.	partisipasi siswa; saran untuk peneliti selanjutnya agar melibatkan orang tua agar ada pendekatan yang lebih interaktif dan berkelanjutan
Damelya Patrickia Dampang, Lilik Kustiyah, Cecilia Meti Dwiriani, 2020 (Dampang,	Desain eksperimental dengan pre-post intervention	Sekolah Dasar Plus An-Nahdlah Gondang, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur	50 siswa (10-13 tahun) siswa kelas 4 dan 5.	Diberikan tiga jenis intervensi, yaitu school gardening, cooking class, dan pemberian buah dan sayur	Ketiga intervensi tersebut dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur siswa yakni 130 g/hr	Penulis disarankan untuk menampilkan tantangan atau hambatan dalam penerapan

Kustiyah and Dwiriani, 2017).				dalam bentuk olahan disekolah.	dan 100 g/hr dan ketersediaan buah dan sayur di rumah meningkat yakni 81 g/minggu dan 182 g/minggu.	intervensi berbasis sekolah
Aan Anisa, Ratih Kurniasari, dan Eka Andriani, 2024 (Aan Anisa, Ratih Kurniasari, 2024).				Menggunakan desain quasy Remaja SMPN 1 Karawang Timur dengan rentang usia 13-15 tahun.	Sampel penelitian sejumlah responden	30
				Terdapat tiga perlakuan. Perlakuan pertama diberikan media flipchart, perlakuan kedua menggunakan media video animasi dan perlakuan ketiga menggunakan media permainan	Adanya pengaruh penggunaan media video animasi pada pengetahuan dan sikap. Pada media ular juga terdapat pengaruh dengan pada pengetahuan dan	Saran bagi penulis dalam penelitian ini diharapkan dapat memperdalam tinjauan pustaka terkait media pendidikan kesehatan khususnya penggunaan flipchart, video

					ular tangga. pada sikap. animasi, dan ular	
					Instrumen yang Namun pada tangga agar	
					digunakan media flipchart landasan teori	
					dalam penelitian terdapat lebih kuat.	
					ini yaitu pengaruh yang	
					menggunakan signifikan	
					kuesioner terhadap sikap	
					pengetahuan dan sedangkan pada	
					sikap terkait pengetahuan	
					sayur dan buah. tidak ada	
					perbedaan yang	
					signifikan.	
					Diberikan Rata-rata nilai Diperlukan uji	
Irma Nuraeni, Deris Aprianty, Dina Setiawati, Rosni Herlani, 2021 (Nuraeni <i>et al.</i> , 2021).	Dilakukan dengan metode cermah daring dan media komik digital	SMPN 11 Kota Tasikmalaya.	Sasaran kegiatan	metode cermah	pengetahuan	coba atau
			ini adalah siswa	daring dan	sebelum	validasi media
			kelas 7 G dan 7	media komik	penyuluhan	secara langsung
			C SMPN 11	digital Gidza	sebesar 45,5	kepada
			Kota	Jadi Suka Sayur	sedangkan	responden untuk
			Tasikmalaya.	Dan Buah, setelah		mengetahui
				diupload pada	penyuluhan	efektivitas

sosial media sebesar 70,9.	media yang
Instagram dan Rata-rata	digunakan
whatsapp group. pengetahuan	dalam
Kegiatan pretest sayur dan buah	meningkatkan
dan setelah mengalami	pengetahuan dan
penyuluhan peningkatan.	minat konsumsi
dilakukan	sayur dan buah
posttest melalui	pada anak.
google form	

F. Kerangka Teori

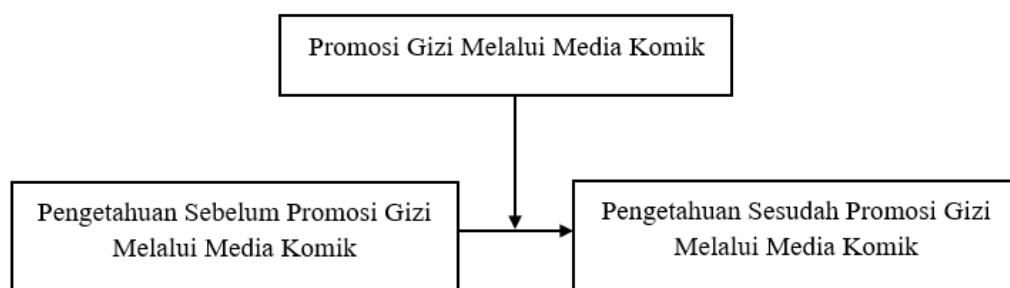


Sumber : Astari YA, Lestantyo D, Ekawati. 2020.

Gambar 1 Kerangka Teori

Kerangka ini menggunakan teori Perilaku Lawrence Green (Astari, Lestantyo and Ekawati, 2020). Pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah pendidikan gizi. Untuk menambah pengetahuan dapat dilakukan dengan salah satu promosi gizi dengan media komik.

G. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

Kerangka ini menggambarkan pengaruh promosi gizi melalui komik terhadap pengetahuan anak sekolah dasar. Penggunaan komik sebagai promosi gizi yang menyampaikan informasi gizi tentang sayur dan buah. Promosi gizi melalui komik, mempengaruhi pengetahuan anak sekolah dasar tentang gizi sayur dan buah.

H. Defenisi Operasional

Tabel 3 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Cara Pengukuran	Skala Pengukuran
1	Promosi Gizi	Memberikan informasi tentang sayur dan buah, melalui komik yang berisi cerita tentang pengertian, manfaat, kandungan gizi, anjuran konsumsi dan dampak kekurangan konsumsi sayur dan buah.	Komik diberikan kepada sasaran untuk dibaca selama 3 minggu dan dilakukan monitoring setiap minggu menggunakan lembar observasi.	-
2	Pengetahuan	Wawasan ilmu yang dimiliki oleh anak sekolah tentang konsumsi sayuran dan buah.	Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai	Rasio

pemahaman
 konsumsi sayur
 dan buah. Topik
 yang dibahas
 mencakup manfaat
 sayur dan buah,
 anjuran
 konsumsinya,
 serta dampak jika
 tidak
 mengonsumsinya.
 Skor diberikan
 satu untuk
 jawaban benar dan
 nol untuk jawaban
 salah.
 Sumber:
 Ana RNL.2020,
 Rahayu AN.2020,
 Kartika
 NWA.2021(ANA,
 2020; Rahayu,
 2020; Kartika,
 2021)

3	Komik	Media visual berupa rangkaian gambar yang disusun secara berurutan untuk menyampaikan cerita, informasi,	Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi oleh 20 responden untuk menilai media	Rasio
---	-------	--	--	-------

atau pesan komik berdasarkan tertentu, empat aspek, yaitu biasanya tampilan, isi, dilengkapi bahasa, dan dengan teks kualitas teknis singkat seperti yang terdiri dari 13 dialog atau pernyataan. Setiap narasi. pernyataan dinilai menggunakan skala 1–5 (1 = sangat tidak baik sampai 5 = sangat baik), kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk mendapatkan nilai total, dihitung rata-rata, dan dikonversi ke dalam persentase dengan membandingkan skor maksimal.

I. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada perbedaan rata-rata pengetahuan anak sekolah tentang sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan promosi gizi dengan media komik.