

EDUKASI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI SIMULASI KUARTET

Education of Fruit and Vegetable Consumption in Elementary School Students Through Quartet Simulation

Ulfa Athiyah Sabrul^{1*}, Muhammad Arsyad Rahman², Suriah³

¹Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, FKM Universitas Hasanuddin, ulfaathiyah@yahoo.co.id

²Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, FKM Universitas Hasanuddin, muh.arsyadrahman@yahoo.com

³Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, FKM Universitas Hasanuddin, suriah_74@yahoo.com

*Alamat Korespondensi: Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan KM 10, Tamalanrea Kota Makassar Sulawesi Selatan

ABSTRAK

Kata Kunci:

Edukasi;
konsumsi;
buah dan sayur;
kuartet;

Keywords:

Education;
consumption;
fruits and vegetables;
quartet;

Latar Belakang: Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit yang dapat diatasi dengan diadakannya edukasi konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan simulasi kuartet. Kartu kuartet termasuk dalam kategori media visual yang dimana dapat mempermudah menunjukkan realita kepada sasaran dengan menunjukkan gambar sesuai dengan pokok pembahasan. **Tujuan:** Mengetahui peningkatan pengetahuan anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah memperoleh edukasi menggunakan metode simulasi kuartet. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan November 2020-Februari 2021 berlokasi di TPA Mir`aatul Khaerat. Informan dipilih dengan metode *purposive* sampling. Penyajian data berupa tabel disertai dengan narasi. **Hasil:** Setelah pemberian edukasi diketahui responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 70,8%, pengetahuan cukup sebanyak 29,2% dan pengetahuan kurang sebanyak 0%. **Kesimpulan:** Edukasi konsumsi buah dan sayur menggunakan simulasi kuartet memiliki pengaruh terhadap pengetahuan anak usia sekolah dasar.

ABSTRACT

Background: Lack of consumption of fruits and vegetables can lead to various diseases which can be overcome by holding fruit and vegetable consumption education using a quartet simulation. Quartet cards are included in the category of visual media which can make it easier to show reality to the target by showing pictures according to the subject matter. **Purpose:** The increase in knowledge of elementary school-age children on fruit and vegetable consumption before and after receiving education using the

*quartet simulation method. **Methods:** This research is a quantitative research conducted in November 2020-February 2021 located at the Mir`aatul Khaerat TPA. Informants were selected by purposive sampling method. Presentation of data in the form of tables accompanied by narration. **Results:** The study after providing education revealed that respondents had a good level of knowledge as much as 70.8%, sufficient knowledge as much as 29.2%, and less knowledge as much as 0%. **Conclusion:** Fruit and vegetable consumption education using a quartet simulation has an influence on the knowledge of elementary school-age children.*

©2021 by author.

Published by Faculty of Public Health, Hasanuddin University.

This is an open access article under CC-BY-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Hasil penelitian yang dilakukan Lock, dkk yang dilakukan di beberapa kawasan bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun.¹ Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia.¹

Negara Indonesia terkenal dengan kekayaan bahan pangan yang melimpah sehingga sangat mudah untuk mendapatkan bahan pangan salah satunya seperti buah dan sayur, bahkan di setiap daerah memiliki sayur dan buah sebagai ciri khas untuk daerah tersebut. Keadaan ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi sayur dan buah di Indonesia yang tergolong sangat rendah. Kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia hampir merata di setiap provinsi termasuk provinsi Sulawesi Selatan.

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit.¹ Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah ketidakcukupan gizi adalah pada anak sekolah dasar. sehingga pada kelompok tersebut perlu dipantau agar masalah tersebut dapat dihindari. Anak usia sekolah perlu dibina dan ditingkatkan kesehatannya karena anak usia sekolah sebagai aset penerus bangsa, salah satu yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatannya dengan memperbaiki gizi anak usia sekolah.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk dapat memperbaiki kesehatan gizi anak sekolah yaitu dengan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman yang baik mengenai gizi, anak usia sekolah sangat baik diberikan sejak dini karena anak-anak umumnya mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Tempat yang tepat untuk mendapatkan pengetahuan akan hal tersebut yaitu di sekolah dan tempat pendidikan lainnya seperti di TPA (Taman Pendidikan Al-Qur'an). TPA dapat dijadikan *entry point* perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat tentang gizi seimbang.²

Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi maka semakin baik pula status gizinya. Pemberian pendidikan kesehatan gizi seimbang berupa penyuluhan gizi untuk anak sekolah dasar adalah upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi demi mencapai perubahan sikap sadar gizi dan mengurangi permasalahan gizi.³ Dunia pendidikan ada banyak metode dan alat yang telah dikembangkan agar dapat menyampaikan informasi dengan baik. Penggunaan metode dan media penyuluhan digunakan untuk mempermudah menyampaikan informasi kepada anak usia sekolah dasar. Penyuluhan dengan menggunakan metode audio visual dan kartu bergambar seperti kartu kuartet dinilai tepat digunakan dalam penyuluhan untuk anak usia sekolah dasar. Kelebihan dari penggunaan media audio visual dapat mempermudah menunjukkan realita kepada sasaran dengan menunjukkan gambar sesuai dengan pokok pembahasan sehingga mudah dimengerti, dapat digunakan kepada sasaran yang jumlahnya banyak, dapat diulang kembali, mudah dalam penggunaan, meningkatkan partisipasi peserta dan tidak membutuhkan ruangan yang gelap.⁴

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak, berdasarkan dari data tersebut dapat juga kita perhatikan di lingkungan sekitar, anak-anak lebih menyukai makan jajanan yang kurang sehat dibanding dengan mengonsumsi buah dan sayur. Salah satu contoh yang dapat kita amati di lingkungan kita adalah ketika kita berada di tempat yang ramai seperti di mal dimana kita akan melihat lebih banyak anak-anak yang mengonsumsi makanan yang kurang sehat (*fast food* dan *drink food*) dibandingkan dengan yang mengonsumsi sayur dan buah seperti jus-jus buah, buah-buah, dan lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui peningkatan pengetahuan anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah memperoleh edukasi menggunakan metode simulasi kuartet diperlukan penelitian tentang edukasi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar melalui simulasi kuartet.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *One Group Time Series*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah memperoleh edukasi menggunakan metode simulasi kuartet. Pengumpulan data primer menggunakan

kuesioner. Data sekunder diperoleh dari hasil survei lapangan di TPA Mir`aatul Khaerat Unit 097 Makassar.

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2020 - Februari 2021. Lokasi yang dijadikan sebagai *setting* penelitian adalah TPA Mir`aatul Khaerat Unit 097 Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri di TPA Mir`aatul Khaerat Makassar. Sampel sebanyak 48 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan kartu kuartet. Teknik penentuan sampel pada penelitian ini secara *purposive sampling*. Analisis dilakukan secara deskriptif pada setiap variabel dengan analisis pada distribusi frekuensi dan melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon*. Penyajian data berupa tabel disertai dengan narasi.

HASIL

Karakteristik responden paling banyak yang berusia 10 tahun yaitu sebanyak 19 orang (39,6%) dan yang paling sedikit berusia 12 tahun sebanyak 1 orang (2,1%). Berdasarkan jenis kelamin, laki-laki sebanyak 28 orang (58,3%) dan perempuan sebanyak 20 orang (41,7%). Berdasarkan kelas, paling banyak responden yang berasal dari kelas 5 SD yaitu sebanyak 15 orang (31,3%) dan yang paling sedikit yang berasal dari kelas 2 SD sebanyak 5 orang (10,4%) (Tabel 1).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
7	4	8.3
8	5	10.4
9	9	18.8
10	19	39.6
11	10	20.8
12	1	2.1
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	28	58.3
Perempuan	20	41.7
Kelas		
2	5	10.4
3	9	18.8
4	13	27.1
5	15	31.3
6	6	12.5
Total	48	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 2, jumlah dan persentase responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan, yaitu edukasi konsumsi buah dan sayur menggunakan simulasi kuartet. Dari total semua responden pada *pre test* terdapat 0 responden (0%) yang memiliki tingkat responden yang baik, terdapat 20 responden (41,7%) yang memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan terdapat 28 responden (58,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Pada saat *post test* responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 34 responden (70,8%), kemudian responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 14 responden (29,2%), dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 0 responden (0%). Analisis uji *Wilcoxon*, pengetahuan responden pada saat *pre test* terdapat nilai terendah yang diperoleh adalah 0 dan nilai tertinggi adalah 4, sedangkan pada *post test* diperoleh nilai terendah adalah 3 dan nilai tertinggi adalah 7. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* diperoleh nilai $p=0,000$ (Tabel 3).

PEMBAHASAN

Pengetahuan atau kognitif merupakan aspek yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*). Mata dan telinga merupakan aspek dari tubuh manusia untuk memperoleh pengetahuan. Berdasarkan observasi penelitian ternyata perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih melekat di ingatan dibanding dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.⁵ Pendekatan edukasi seperti proses pendidikan adalah salah satu cara yang dapat memberikan perubahan perilaku seseorang.⁶

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Responden

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	0	0	34	70.8
Cukup	20	41.7	14	29.2
Kurang	28	58.3	0	0
Total	48	100	48	100

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 3
Distribusi Nilai Rata-Rata Pengetahuan Responden

Skor Pengetahuan	n	Min	Maks	Mean +SD	<i>p-value</i>
<i>Pre Test</i>	48	0	4	2.31 ± 0.993	0.000
<i>Post Test</i>	48	3	7	5.15 ± .123	

Sumber: Data Primer, 2021

Pendidikan kesehatan dapat melibatkan alat agar informasi dapat tersampaikan. Alat yang dapat digunakan adalah media permainan. Kartu kuartet merupakan salah satu media yang paling sering digunakan pada dunia pendidikan.⁷ Kartu kuartet ini sangat praktis, mudah diingat, dan menyenangkan. Selain itu media kuartet juga dapat mengasah kemampuan kognitif anak dan anak akan lebih belajar jujur dan belajar untuk bersosialisasi dengan orang lain karena dalam penggunaannya dimainkan oleh lebih dari satu orang anak.

Berdasarkan hasil pengumpulan data sebelum intervensi menunjukkan lebih banyak siswa yang kategori kurang sebelum dilakukan edukasi melalui metode simulasi kuartet. Hasil penelitian Wardhani (2018) juga menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan menggunakan lagu, sebagian besar responden berada pada tingkat pengetahuan yang kurang tentang buah dan sayur.⁸ Perlakuan *pretest*, pertanyaan paling sedikit dijawab benar mengenai pengolahan sayur. Hal ini terjadi karena responden belum mengerti dan mengetahui mengenai pengolahan sayur yang tepat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Soraya Fariza (2012) tentang konsumsi buah dan sayur, responden rata-rata mendapatkan skor rendah terkait pengolahan buah dan sayur yang tepat.⁹

Saat intervensi akan dimulai, responden terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini, kartu kuartet yang diberikan memuat informasi tentang pengetahuan umum buah dan sayur, jenis buah dan sayur, manfaat dan kandungan buah sayur serta dampak dari kurang konsumsi buah dan sayur. Saat proses permainan dimulai, pemain pertama menyebutkan nama judul seri kartu yang diminta, pemain lain harus memberikan kartu yang diminta apabila dia memilikinya. Jika tidak ada, pemain pertama harus mengambil satu kartu dari tumpukan kartu yang diletakkan di tengah, selanjutnya akan berulang seperti itu. Permainan kartu kuartet secara langsung akan melatih kemampuan setiap pemain untuk melihat satu demi satu kartu yang dimilikinya sehingga hal tersebut dapat tersimpan di memori pemain. Sekitar 75-85% informasi yang ditangkap menggunakan indra penglihatan lebih mudah dimengerti sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan responden.¹⁰

Setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan kartu kuartet, pengetahuan responden mengalami peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur dan tidak ada responden dalam kategori kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Shofia (2020) yang menyatakan bahwa semua responden kelompok perlakuan mengalami peningkatan pengetahuan gizi seimbang setelah diberikan edukasi gizi terkait perilaku makan gizi seimbang.¹¹ Hasil *pre-test* terhadap pengetahuan responden di TPA Mir`aatul Khaerat Unit 097 Makassar menunjukkan terdapat perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi menggunakan simulasi kartu kuartet memiliki pengaruh terhadap pengetahuan responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurfaisah, dkk bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan edukasi gizi menggunakan kartu bergambar terkait pengetahuan gizi seimbang.¹² Penelitian lain yang mendukung juga dilakukan oleh Priawanti Putri yang menyatakan ada peningkatan

pengetahuan siswa sekolah dasar terkait jajanan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui kartu.¹³

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Caroline, dkk pada Tahun 2020 di Brasil, hasilnya yakni bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan edukasi gizi menggunakan *rango card* terhadap pengetahuan dan sikap remaja terkait konsumsi buah dan sayur.¹⁴ Namun, dalam penelitian Maghfiroh, dkk (2021) menemukan hasil bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan metode sosio-drama efektif dalam meningkatkan nutrisi terhadap pengetahuan, tetapi tidak mengubah sayuran dan asupan buah pada anak usia 5-6 tahun.¹⁵

KESIMPULAN & SARAN

Terdapat perbedaan nilai rata-rata pada variabel pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Hal tersebut menandakan bahwa edukasi menggunakan simulasi kuartet memiliki pengaruh yang bermakna terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah dasar di TPA Mir'aatul Khaerat Unit 097 Makassar. Kami menyarankan bagi pihak instansi terkait yaitu TPA Mir'aatul Khaerat Unit 097 agar dapat menyalurkan informasi terkait pentingnya mengonsumsi buah dan sayur kepada santri TPA Mi'aaul Khaerat. Bagi instansi kesehatan, agar kiranya Puskesmas dapat mereplikasi metode simulasi kuartet dalam pemberian edukasi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak di wilayah kerjanya, serta bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan variabel diluar dari penelitian ini.

REFERENSI

1. Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, Mckee M. The Global Burden of Disease Attribute to Low Consumption of Fruit and Vegetables: Implications for the Global Strategy on Diet. *Bull World Organ.* 2005;83(2):100-108.
2. Kurdanti, W., Khasana, T. M. and Fatimah, A. S. Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia. Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi).* 2019;42(2)61.
3. Alfyan, M.T. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa. [Abstrak]. Medan: Fakultas Kedokteran Sumatera Utara. Medan. 2010.
4. Tuzzahroh F, Soviana E, Sudaryanto R. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video, Poster dan Permainan Kwartet Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015.
5. Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
6. Lubis, Zul, Salasa, Akbar, Namora, Lumongga, Lubis, Eddy, Syahrial. Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang PHBS di Sekolah Dasar Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013. 2013.

7. Retnaningsih Ika. Pengembangan Media Kartu Kuartet untuk Mengembangkan Kosakata pada Anak Kelompok B TK Pertiwi 51 Tulasan Mulyodadi Bambanglipuro Bantul. Yogyakarta: Institusi Ilmu Pendidikan; 2017.
8. Wardhani, Rahma Paramita Sri, Irwan Budiono. Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan. *Journal of Health Education*. 2018.
9. Farisa, Soraya. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. 2012.
10. Suryaningsih, Dieta, Naviati, Elsa. Effect of Health Education with The Ladder Snake Game Media Against Children's Behavior in Choosing Snack in SD Negeri Bulusan Kecamatan Tembalang. *Media Keperawatan Indonesia*. 2019;2(2).
11. Lathifa, Shofia, Mahmudiono, Trias. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas*. 2020;9(2):48-56.
12. Nufaisah, Afifah. Emy, Yuliantini, Darwis. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Permainan Kartu Bergambar dan Puzzle Terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019. *Al Fitrah Journal of Early Childhood Islamic Education*. 2019;3(1).
13. Priawantiputri, Witri, Rahmat, Mamat, Asep, Iwan, Purnawan. Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10(3).
14. Chagas, Carolina, Martins dos Santos, Giselle, Rhai-Sa Melo, Raquel, Braz Assunção Botelho and Natacha, Toral. Effects of the Rango Cards Game Intervention on Food Consumption, Nutritional Knowledge and Self-Efficacy in the Adoption of Healthy Eating Practices of High School Students: a Cluster Randomised Controlled Trial. *Public Health Nutrition*. 2020.
15. Maghfiroh, Luluk Hidayatul, A Fahmy Arif Tsani, Fillah Fithra Dieny, Etisa Adi Murbawani, Rachma, Purwanti. The Effectiveness of Nutrition Education Through Socio-Dramatic Method to Vegetable & Fruit Knowledge and Consumption in 5-6 Years Old Children. *Media Gizi Indonesia*. 2021;16(1):1-9.