

**PENGARUH PENYULUHAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD  
NEGERI 200302 KECAMATAN BATUNADUA  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :  
NURATIKAH NASUTION  
NIM : 16030026P**



**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKES AUFA ROYHAN KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2018**

**PENGARUH PENYULUHAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD  
NEGERI 200302 KECAMATAN BATUNADUA  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2018**

Skripsi ini Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

**Disusun Oleh :  
NURATIKAH NASUTION  
NIM : 16030026P**



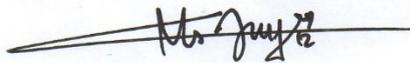
**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKES AUFA ROYHAN KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2018**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PENYULUHAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD  
NEGERI 200302 KECAMATAN BATUNADUA  
KOTA PADANGSIDIMPUAN  
TAHUN 2018**

Skripsi ini telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan  
tim penguji Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Afa Royhan  
Padangsidimpuan

Pembimbing Utama



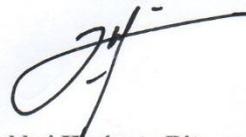
**Nurul Hidayah Nst, SKM, MKM**

Pembimbing Pendamping



**Henniyati Harahap, SKM, M.KeS**

Padangsidimpuan, 24 September 2018  
Ketua Stikes Afa Royhan Padangsidimpuan



**Ns. Sukhri Herianto Ritonga, M.Kep**

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nuratikah Nasution  
NIM : 16030026P  
Program studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 2003002 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018" benar bebas dari plagiat, dan apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padangsidempuan, September 2018

Penulis



Nuratikah Nasution

## IDENTITAS PENULIS

Nama : Nuratikah Nasution  
NIM : 16030026P  
Tempat/Tgl Lahir : Binangan, 29 Agustus 1989  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Sibolga Aek pining Batangtoru  
Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 1425003 Perk. Batangtoru : Lulus tahun 2001
2. SMP Negeri 2 Batangtoru : Lulus tahun 2004
3. SMA Negeri 1 Batangtoru : Lulus tahun 2007

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-NYA Peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 2003002 Kecamatan Batunadua Padangsidempuan Tahun 2018”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan.

Proses penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Ns. Sukhri Herianto Ritonga, M.kep selaku Ketua STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan.
2. Arinil Hidayah, SKM, M.kes selaku ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan.
3. Nurul Hidayah Nasution, SKM, MKM selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Henniyati Harahap, SKM, M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Yanna Wari Harahap, SKM, MPH selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Novita Sari Batubara, SST, M.Kes selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bertua Siregar selaku Kepala Sekolah SD Negeri 200302 Padangsidempuan yang memberikan izin penelitian.
8. Teristimewa kepada Ibunda tercinta yang telah banyak mendoakan peneliti dan memberikan dukungan kepada Peneliti.
9. Teristimewa kepada suami dan anak tercinta yang telah mendoakan peneliti dan memberikan dukungan kepada Peneliti.
10. Kepada teman-teman seangkatan terimakasih peneliti ucapkan atas kebersamaan yang kitalalui.

Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Amin.

Padangsidempuan, September 2018

Nuratikah Nasution

## ABSTRAK

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang memiliki peranan yang sangat besar bagi tubuh yaitu sebagai sumber vitamin, mineral serta serat pangan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *pre eksperiment one group pretest-posttest*. Perlakuan penyuluhan berupa ceramah dengan alat bantu slide dan poster. Jumlah sampel adalah sebanyak 106 orang siswa. Analisa hasil dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan konsumsi buah dan sayur terhadap pengetahuan siswa, begitu juga dengan sikap. Perbedaan rata-rata pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan adalah 5,00 menjadi 7,79 dengan nilai  $p=0,000$ . Perbedaan rata-rata sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan adalah 4,95 menjadi 8,24 dengan nilai  $p=0,000$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi buah dan sayur. Diharapkan kepada petugas promosi kesehatan dapat memberikan penyuluhan untuk membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur.

**Kata kunci : penyuluhan, konsumsi buah dan sayur, pengetahuan, sikap, siswa SD**

## **ABSTRACT**

*Fruits and vegetables are one kind of foods that's have very big role for our body, that's is source of vitamin, minerals and fibers. The purpose of this research is to know the influence of counseling on knowledge and attitude of primary school students in SD Negeri 200302 Batunadua Subdistrict Padangsidempuan City in 2018. This was an experimental study with pre eksperiment one group pretest-posttest design. The treatment is counseling with slide and posters. Number of sample are 106 students. The results of the data analisis showed that there was an influence on fruit and vegetable consumption counseling on student knowledge, so does attitude. The difference in average student knowlegde before and after being given counseling is 5,00 to 7,79 with a value of  $p= 0,00$ . The difference in average student attitudes before and after being given counseling is 4,95 to 8,24 with a value of  $p= 0,000$ . The conclusion of this research in counseling had an influence on improving student's knowledge and attitudes about the consumption of fruits and vegetables. It is expected that health promotion officers can provide counseling to help increase knowledge students about importance of consuming fruits and vegetables.*

**Keywords : counseling, consumption of fruits and vagetables, knowledge, attitude, elementary school students.**

## Daftar Isi

halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>SURAT PERNYATAN TIDAK PELAGIAT</b>	
<b>IDENTITAS PENULIS</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pengetahuan ( <i>Knowledge</i> ).....	9
2.2 Sikap ( <i>Attitude</i> ).....	11
2.3 Penyuluhan.....	13
2.3.1 Metode Penyuluhan.....	14
2.3.2 Media Penyuluhan.....	18
2.3.3 Penyuluhan Gizi di Sekolah.....	19
2.3.4 Perubahan Perilaku.....	20
2.4 Buah dan Sayur.....	22
2.4.1 Kandungan Zat Gizi pada Buah dan Sayur.....	23
2.4.2 Manfaat Buah dan Sayur bagi Tubuh.....	23
2.4.3 Buah dan Sayur Sebagai Sumber Serat Pangan.....	24
2.4.4 Dampak Kekurangan Serat.....	25
2.5 Kerangka Teori.....	25
2.6 Kerangka Konsep.....	27
2.7 Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Desain dan Metode Penelitian.....	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	30
3.2.2 Waktu Penelitian.....	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi Penelitian.....	30
3.3.2 Sampel Penelitian.....	31
3.4 Alat Pengumpul Data.....	31

3.4.1 Instrumen Penelitian.....	31
3.4.2 Uji Validitas dan Reabilitas.....	33
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	34
3.6 Definisi Operasional.....	36
3.7 Pengolahan dan Analisa Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
4.2 Gambaran Umum Responden.....	38
4.3 Gambaran Pelaksanaan Penelitian .....	40
4.4 Gambaran Pengetahuan Responden .....	41
4.5 Gambaran Sikap Responden .....	42
4.6 Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan .....	43
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
5.1 Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan Siswa SD Negeri 200302 Batunadua.....	44
5.2 Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Sikap Siswa SD Negeri 200302 Batunadua.....	46
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 1. Waktu Penelitian.....	30
Tabel 2. Defenisi Operasional.....	36
Tabel 3. Distribusi Siswa SD Negeri 200302 Berdasarkan Kelas Tahun 2018.....	39
Tabel 4. Distribusi Siswa SD Negeri 200302 berdasarkan Jenis Kelamin Tahun 2018.....	40
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Pada Siswa SD Negeri 200302 Batunadua Tahun 2018.....	40
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SD Negeri 200302 Batunadua Tahun 2018.....	41
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswa SD Negeri 200302 Batunadua tahun 2018.....	41
Tabel 8. Distribusi Fekkuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah mendapatkan penyuluhan konsumsi Buah dan Sayur.....	43
Tabel 9. Distribusi Fekkuensi Sikap Responden Sebelum dan Sesudah mendapatkan penyuluhan konsumsi Buah dan Sayur.....	44
Tabel 10. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.....	44

## SKEMA

	halaman
Skema 1. Kerangka Teori Penelitian .....	26
Skema 2. Kerangka Konsep Penelitian.....	27

## LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner penelitian
- Lampiran 2. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3. Surat Izin survey pendahuluan dari Stikes Afa Royhan
- Lampiran 4. Surat balasan Izin survey pendahuluan dari SD Negeri 2003002Kecamatan Batunadua Padangsidimpuan
- Lampiran 5. Surat Izin penelitian dari Stikes Afa Royhan
- Lampiran 6. Surat balasan Izin penelitian dari SD Negeri 2003002 Kecamatan Batunadua Padangsidimpuan Lembar Konsultasi
- Lampiran 7. Master data SPSS
- Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data Responden
- Lampiran 9. Powerpoint Penyuluhan Sayur dan Buah
- Lampiran 10. Poster penyuluhan Sayur dan Buah
- Lampiran 11. Dokumentasi kegiatan

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesehatan merupakan harta yang sangat berharga dan patut dipelihara. Gaya hidup sehat harus diterapkan untuk menjaga tubuh tetap sehat. Salah satu cara agar kesehatan optimal adalah dengan mengatur makanan yang dikonsumsi karena tidak jarang penyakit timbul akibat ketidak seimbangan makanan. Kelebihan atau kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh bisa berdampak negatif bagi kesehatan. Selain makanan, beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan adalah gaya hidup, olahraga, cara berfikir positif, istirahat, dan rekreasi yang cukup (Rusilanti, 2007).

Gizi dan kesehatan bagaikan dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Untuk mencapai tingkat kesehatan yang baik, diperlukan asupan gizi yang baik pula. Asupan gizi yang baik tidak akan terpenuhi tanpa makanan yang sehat, yaitu makanan yang mengandung semua zat-zat gizi dan zat-zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memperoleh energi serta digunakan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan. Makanan semakin beragam, baik dalam hal rasa, penampilan maupun penyajian. Selain itu, pola makan manusia juga mengalami perubahan. Berbagai bahan pangan mengalami proses pengolahan, pengawetan, dan penambahan bahan-bahan lain. Bahkan fast food (makanan cepat saji) semakin menjamur dimana-mana. Umumnya fast food mengandung gula dan lemak tinggi, tetapi kandungan seratnya rendah. Kebiasaan mengonsumsi fast food yang berlebihan dan tidak dikombinasikan dengan buah

dan sayuran segar sebagai sumber serat telah memicu munculnya berbagai macam penyakit (Wirakusumah, 2007).

Badan kesehatan dunia (WHO) mengungkapkan bahwa sebanyak 14 % penyakit kanker saluran cerna, 11 % penyakit jantung koroner dan 9% penyakit stroke diseluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buah di dalam tubuh. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan minimal 400 gram perorang perhari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Selain itu, Tumpeng Gizi Seimbang merekomendasikan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari. (Kemenkes, 2014)

Studi Diet Total (SDT, 2014) mengungkapkan bahwa konsumsi kelompok sayur dan olahan serta buah-buahan dan olahan penduduk Indonesia masih rendah yaitu 57,1 gram per orang per hari dan 33,5 gram per orang per hari. Berdasarkan kelompok sayur, sayuran hijau yang paling sering dikonsumsi (79,1%) dibandingkan sayur lainnya, sedangkan untuk kelompok buah-buahan dan olahan, buah pisang yang terbanyak dikonsumsi sebesar 15,1%. Konsumsi sayur dan olahan serta buah-buahan dan olahan yang belum memadai dapat berpengaruh terhadap suplai vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pada usia sekolah, anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya, sehingga masalah makan dapat terjadi pada anak seperti pilih-pilih makanan (*picky eaters*) dan hanya mengonsumsi makanan yang disukainya sehingga jarang mengonsumsi sayur, padahal anak memerlukan nutrisi yang cukup dan seimbang dalam proses berpikir, belajar dan

beraktivitasnya. Oleh karena itu, perilaku gizi yang salah pada anak sekolah harus mendapatkan perhatian, sehingga pengetahuan gizi bagi anak dan orang tua sangat diperlukan agar didapatkan status gizi yang lebih baik dengan prestasi anak yang lebih diharapkan (Devi, 2012).

Jurnal Gizi dan Pangan (2014), diperoleh data bahwa anak Indonesia hanya mengonsumsi  $\frac{1}{2}$  (setengah) dari porsi serat yang dianjurkan dan konsumsi serat anak kota lebih rendah ketimbang di pedesaan. Konsumsi anak kota mulai bergeser dari jenis makanan karbohidrat tinggi, serat tinggi dan protein tinggi menjadi rendah karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat. Guru Besar di Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM, Prof. Dr. Agus Firmansyah SpA(K) mengungkapkan untuk memenuhi kebutuhan serat pada anak, pengenalan buah dan sayur sejak dini bisa dilakukan secara bertahap dan mulai membiasakan diri mengonsumsi buah dan sayur secara teratur (Dewi, 2015).

Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi nasional Anak Usia Sekolah (5-12 tahun) kurus adalah 11,2%. Selain masalah anak kurus terdapat juga masalah anak gemuk yaitu 18,8%. Status gizi pada anak dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu pola makan dan penyakit infeksi yang diderita anak dan faktor tidak langsung yaitu keadaan ekonomi, pola asuh yang tidak memadai dan faktor pelayanan kesehatan.

Data Riset Kesehatan Dasar (2013) di Sumatera Utara, anak kelompok umur 10 tahun keatas mengonsumsi sayur dan buah dalam katagori kurang (1-2 porsi) sebanyak 83,3% sedangkan dalam katagori cukup ( $\geq 5$  porsi) 2,2%. Menurut Kabupaten/Kota, anak kelompok umur 10 tahun keatas yang

mengonsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang (1-2 porsi) seperti Tapanuli Selatan (51,2%), Kota Tanjung Balai (98,3%) sedangkan Kota Padangsidempuan  $\pm 78\%$ . Tetapi tidak ada satupun kabupaten maupun kota yang mengonsumsi sayur dan buah diatas 5 porsi pada kelompok umur ini. Padahal penduduk dikategorikan cukup mengonsumsi sayur dan buah apabila makan minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu dan dikategorikan kurang apabila konsumsi kurang dari ketentuan di atas.

Kekurangan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan penelitian Endrika (2015) salah satu kelompok usia yang kurang konsumsi buah dan sayur adalah pada anak usia sekolah. Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak anak-anak pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan yang akan datang dan mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes dan kanker. Selain itu, kekurangan sayur juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Konstipasi juga akan menjadi penyakit yang akan dialami bila anak kurang mengonsumsi sayur dan buah (Astawan, 2008).

Penelitian Muchtadi (2001), konsumsi serat pangan yang cukup dapat membantu proses pengeluaran feses karena serat pangan yang dapat menyerap air. Selain itu, serat mampu menurunkan persentasi untuk terkena kanker usus karena

sifat serat yang dapat meningkatkan kandungan air dalam usus sehingga senyawa karsinogenik penyebab kanker dapat berkurang dan juga serat pangan dapat mempengaruhi mikroflora usus sehingga senyawa karsinogenik tidak terbentuk.

Banyak hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya jumlah konsumsi sayur dan buah pada anak, yang dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan sayur dan buah, pendapatan keluarga dan media sosialisasi (Farida, 2010).

Oleh karena itu, mengingat konsumsi terhadap sayur dan buah rendah pada kelompok anak sekolah dasar terutama di kota, maka dibutuhkan usaha untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah melalui edukasi. Perubahan perilaku seseorang dapat dimulai dengan memberikan informasi dan pengetahuan, sehingga diharapkan melalui penyampaian pesan-pesan gizi akan mencapai perubahan perilaku yaitu perubahan pola konsumsi pada anak. Selain itu, penyampaian pesan gizi ini juga akan membantu dalam menyeimbangkan pola konsumsi dan gaya hidup, mengingat banyak anak-anak yang sudah dikenalkan dengan *fast food* yang menyusu tidak selalu dimakan dengan sayur dan buah. (Irianto dan Waluyo, 2004).

SD Negeri 200302 merupakan salah satu SD yang ada di Kota Padangsidempuan. Terletak di Jalan Raja inal Siregar Kecamatan Batunadua

Padangsidempuan. SD Negeri 200302 terdiri dari 12 kelas dengan jumlah siswa 302 orang.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada siswa SD Negeri 200302 melalui wawancara langsung oleh peneliti kepada 10 siswa tentang konsumsi buah dan sayur, ternyata 6 diantaranya tidak suka makan sayur dan buah dan 4 orang suka sayur dan buah. Kemudian mereka mengungkapkan sering mengalami permasalahan pada pencernaan seperti susah buang air besar dan panas dalam. Menurut informasi yang didapat penulis dari pihak Tata Usaha SD Negeri 200302 bahwa sebelumnya belum pernah ada dilakukan kegiatan penyuluhan yang berkaitan dengan Konsumsi Buah dan Sayur. Oleh karena itu penulis berminat untuk melakukan penelitian tentang Konsumsi Buah dan Sayur sebagai upaya untuk mengubah perilaku agar para generasi bangsa tidak salah asupan gizi dan berpengaruh terhadap proses belajar mengajar salah satu usaha yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan maka dapat dirumuskan bahwa masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan dan sikap para siswa terhadap sayur dan buah sehingga mereka kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat apakah ada pengaruh penyuluhan konsumsi buah dan sayur terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 2003002 Kecamatan Batunadua Padangsidempuan Tahun 2018.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh penyuluhan konsumsi buah dan sayur terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri2003002 di Kecamatan Batunadua Padangsidempuan Tahun 2018.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.
2. Mengetahui sikap siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.
3. Menganalisis pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.
4. Menganalisis pengaruh penyuluhan terhadap sikap siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam ilmu kesehatan masyarakat, khususnya Sarjana Kesehatan Masyarakat untuk meningkatkan penyuluhan di sekolah- sekolah terutama yang berhubungan dengan penyuluhan gizi siswa terkhusus dalam konsumsi buah dan sayur.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Sebagai bahan masukan pembaca untuk memperhatikan kesehatan gizi siswa terkhusus dalam konsumsi buah dan sayur
2. Sebagai bahan masukan kepada pihak penentu atau pembuat kebijakan perbaikan gizi anak sekolah sebagai bagian dari upaya perbaikan mutu anak didik ditingkat daerah maupun tingkat nasional dengan memperhatikan pentingnya penyuluhan gizi di sekolah.
3. Sebagai bahan masukan kepada pihak petugas kesehatan di Puskesmas khususnya bidang gizi agar lebih memperhatikan pentingnya penyuluhan gizi di sekolah.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Pengetahuan (*Knowledge*)**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indrapenglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman yang diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh guru, orangtua, teman, buku dan surat kabar dan dapat ditelusuri kebenarannya dengan bertanya atau menggali informasi itu sendiri (WHO, 1988).

Menurut Notoatmodjo (2012), Pengetahuan seseorang terhadap objek tertentu mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda-beda, dan secara garis besar dibagi menjadi enam tingkatan yaitu :

#### **1. Tahu (Know)**

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (Recall) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bagian yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Contohnya, seseorang tahu menyebutkan dan mengatakan.

## 2. Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang telah memahami terhadap objek atau materi atau harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyampaikan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

## 3. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dalam kondisi yang sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan buku, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi lainnya.

## 4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

## 5. Sintesis (Syntesis)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian kedalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dan formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

## 6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan Justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari Subjek penelitian atau responden kedalam pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas (Notoatmodjo, 2012).

### **2.2 Sikap (*attitude*)**

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyatamenunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari adalah merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2012).

Sikap juga merupakan evaluasi atau reaksi perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tertentu (Azwar, 2005).

Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk beraksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Allport 1954 bahwa sikap mempunyai tiga komponen pokok yaitu :

1. Kepercayaan (keyakinan), ide dan konsep terhadap suatu objek
2. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek
3. Kecenderungan untuk bertindak

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh. Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosional memegang peranan yang sangat penting.

Menurut Notoatmodjo (2007), Sikap juga mempunyai tingkatan berdasarkan intensitasnya yang terdiri dari empat tingkatan yaitu :

1. Menerima (receiving), diartikan bahwa seseorang atau subyek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
2. Merespon (responding), diartikan memberikan jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah indikasi dari sikap.
3. Menghargai (valuing), diartikan mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.
4. Bertanggung jawab (responsible), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang ibu mau menjadi akseptor KB meskipun mendapat tantangan dari mertua.

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Sedangkan pengukuran tidak langsung dengan pemberian angket (Notoatmodjo, 2007).

### 2.3 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).

Menurut Azwar (1983), penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan, 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. Penyuluhan dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, disamping sikap dan perbuatan. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara dalam promosi kesehatan. Dalam promosi kesehatan, merangkum pengertian pendidikan kesehatan, penyuluhan kesehatan serta komunikasi, informasi dan edukasi (KIE).

Sesuai dengan pengertian di atas, 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- sumberpangan sehingga timbulnya kebiasaan makan yang baik (Suhardjo, 2003).

### **2.3.1 Metode penyuluhan**

Menurut Notoatmodjo (2007), metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal. Metode yang dikemukakan antara lain :

#### **1. Metode penyuluhan perorangan (individual)**

Dalam penyuluhan kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau membina seseorang yang mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Bentuk dari pendekatan ini antara lain :

##### **a. Bimbingan dan penyuluhan**

Dengan cara ini kontak antara klien dengan petugas lebih intensif. Setiap masalah yang dihadapi oleh klien dapat dikoreksi dan dibantu penyelesaiannya. Akhirnya klien akan dengan sukarela berdasarkan kesadaran dan penuh pengertian akan menerima perilaku tersebut.

##### **b. Wawancara**

Cara ini sebenarnya merupakan bagian dari bimbingan dan penyuluhan. Wawancara antara petugas kesehatan dengan klien untuk menggali informasi mengapa ia tidak atau belum menerima perubahan, untuk mempengaruhi apakah perilaku yang sudah atau akan diadopsi itu mempunyai dasar pengertian kesadaran yang kuat, apabila belum maka perlu penyuluhan yang lebih mendalam lagi.

## 2. Metode penyuluhan kelompok

Dalam memilihn metode penyuluhan kelompok harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya akan berbeda dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran penyuluhan. Metode ini mencakup :

a. Kelompok besar, yaitu apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik untuk kelompok ini adalah ceramah dan seminar.

### 1) Ceramah

Metode ini baik untuk sasaran yang berpendidikan tinggi maupun rendah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggunakan metode ceramah adalah:

#### a) Persiapan

Ceramah yang berhasil apabila penceramah itu sendiri menguasai materi apa yang akan diceramahkan, untuk itu penceramah harus mempersiapkan diri. Mempelajari materi dengan sistematika yang baik. Lebih baik lagi kalau disusun dalam diagram atau skema dan mempersiapkan alat-alat bantu pengajaran.

#### b) Pelaksanaan

Kunci keberhasilan pelaksanaan ceramah adalah apabila penceramah dapat menguasai sasaran. Untuk dapat menguasai sasaran penceramah dapat menunjukkan sikap dan penampilan yang meyakinkan. Tidak boleh bersikap ragu-ragu dan gelisah. Suara hendaknya cukup keras dan jelas. Pandangan harus tertuju keseluruh peserta. Berdiri di depan/dipertengahan, seyogianya tidak duduk dan menggunakan alat bantu lihat semaksimal mungkin.

## 2) Seminar

Metode ini hanya cocok untuk sasaran kelompok besar dengan pendidikan menengah ke atas. Seminar adalah suatu penyajian dari seseorang ahli atau beberapa orang ahli tentang suatu topik yang dianggap penting dan dianggap hangat di masyarakat.

b. Kelompok kecil, yaitu apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang cocok untuk kelompok ini adalah diskusi kelompok, curah pendapat, bola salju, memainkan perananan, permainan stimulasi.

### 1. Diskusi Kelompok

Metode ini dilakukan agar semua anggota dapat berpartisipasi dan beragrumen dalam diskusi suatu topik. Sehingga dalam metode ini posisi duduk sangat diatur agar dapat memandang satu sama lain. Metode ini memerlukan pemimpin diskusi yang mampu mengatur jalannya diskusi sehingga tidak ada peserta yang tidak berbicara dan mendapat kesempatan berbicara.

### 2. Curah Pendapat (*Brain Storming*)

Metode ini hampir sama dengan diskusi kelompok, bedanya terlebih dahulu setiap peserta yang memberikan tanggapan, pernyataan, dan jawaban dari suatu topik ditampung dulu dan dituliskan dalam *flipchart* tanpa dikomentari oleh peserta lain. Setelah semua peserta menyampaikan pendapat mereka, maka peserta lain mengomentari dan akhirnya terjadi diskusi.

### 3. Bola Salju (*Snow Bolling*)

Metode ini terlebih dahulu dengan membagi kelompok menjadi pasangan-pasangan. Setelah itu, dibagikan suatu masalah dan setelah 5 (lima) menit berdiskusi, 2

pasangan digabungkan menjadi satu kelompok. Lalu 5 menit kemudian digabungkan 4 (empat) anggota kelompok tadi dengan kelompok lainnya dan terjadilah diskusi.

#### 4. Kelompok- kelompok Kecil (*Buzz Group*)

Metode ini dilakukan dengan membagi kelompok penyuluhan menjadi kelompok-kelompok kecil yang kemudian dibagikan suatu topik masalah sama maupun berbeda kemudian di diskusikan bersama. Selanjutnya tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan kembali di diskusikan bersama dan dicari kesimpulannya.

#### 5. Bermain Peran (*Role Play*)

Dalam metode ini, beberapa anggota kelompok diberikan peran tertentu untuk dimainkan. Seperti menjadi seorang dokter, perawat, pasien dan sebagainya dengan bahasa sehari-hari kemudian peserta lain bertugas sebagai penonton.

#### 6. Permainan Simulasi (*Simulation Game*)

Metode bermain ini adalah gabungan dari *role play* dengan diskusi kelompok. Pesan yang disimpulkan dalam hasil diskusi dijadikan permainan seperti monopoli dan dadu. Beberapa orang dapat menjadi pemain dan sebagian lain sebagai penonton ataupun narasumber.

#### 3. Metode penyuluhan pendekatan massa

Dalam metode ini penyampaian informasi ditujukan kepada masyarakat yang sifatnya massa atau *public*. Oleh karena sasaran bersifat umum dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Pada umumnya bentuk pendekatan masa ini tidak langsung, biasanya menggunakan media massa. Beberapa contoh dari metode ini adalah ceramah umum, pidato melalui media

massa, simulasi, dialog antara pasien dan petugas kesehatan, sinetron, tulisan dimajalah atau koran, *billboard* yang dipasang di pinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya.

### **2.3.2 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. Hamalik (1986) mengungkapkan manfaat media berupa membangkitkan minat, motivasi dan semangat baru dalam pembelajaran serta memberikan pengaruh psikologi bagi peserta didik. Menurut Levie dan Lentz, fungsi media adalah untuk menarik perhatian dan dapat mengurangi rasa bosan pada peserta didik (Setiawan dan Dermawan, 2012).

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).

### 2.3.3 Penyuluhan gizi di sekolah

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi. Menurut Departemen Kesehatan (1991), penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makanan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penyuluhan gizi membantu orang lain dalam membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik (Supriasa, 2012).

Penyuluhan gizi ini bertujuan meningkatkan status gizi masyarakat khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, anak dan lansia) sehingga pengetahuan masyarakat meningkat, mengubah perilaku konsumsimakanan sehingga tercapai status gizi yang baik serta membantu individu dan masyarakat berperilaku positif yang berhubungan dengan pangan dan gizi. Dalam kegiatan penyuluhan gizi diawali dengan kegiatan perencanaan. Perencanaan gizi dilakukan dengan menentukan masalah yang ingin ditanggulangi, sasaran penyuluhan, daerah yang membutuhkan penyuluhan gizi serta sarana dan prasarana dalam penyuluhan (Supriasa, 2012).

Menurut World Health Organization (WHO), sekolah dapat menjadi sumber untuk mempromosikan dan meningkatkan kesehatan. Ini dikarenakan sekolah adalah sebuah komunitas interaksi yang efektif walau hanya 6-8 jam per hari. Penyuluhan yang dilakukan di sekolah salah satu sasarannya adalah siswa (*the learner*). Dengan ini murid dapat belajar gizi sesuai dengan kemampuannya seperti makanan apa yang boleh diamakan atau apa yang tidak sesuai dengan konsep ilmu gizi, kepercayaan, budaya maupun agama. Maka

peningkatan perilaku peserta didik yang positif terhadap kesehatan dan keterampilan yang mendukung kesehatan fisik, mental dan sosial (Supriasa, 2012).

Pengadaan promosi kesehatan di sekolah tidak hanya untuk masyarakat sekolah itu sendiri namun menjadi wujud dari kerja sama dari berbagai pihak. Sehingga dalam kegiatan ini juga melibatkan pihak yang terkait seperti orang tua, guru bahkan organisasi kesehatan yang berada di sekitar sekolah seperti Puskesmas yang memiliki program tambahan berupa Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Para pihak yang ikut turut andil dalam kegiatan ini memiliki peran yang antara lain mampu menanamkan kebiasaan hidup sehat, melakukan deteksi dini penyakit terhadap siswa, dan bagi petugas kesehatan juga mampu menjadi penggerak masyarakat sekolah dalam upaya kesehatan sekolah dengan memberipelatihan dan bimbingan (Notoatmodjo, 2010).

#### **2.3.4 Perubahan Perilaku**

Perubahan perilaku adalah tujuan pendidikan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2010), pendidikan kesehatan itu sekurang-kurangnya memiliki 3 dimensi, yaitu:

1. Mengubah perilaku negatif (tidak sehat) menjadi positif (sesuai dengan nilai-nilai kesehatan).
2. Mengembangkan perilaku positif (pembentukan atau pengembangan sehat).
3. Memelihara perilaku yang sudah positif (perilaku yang sesuai dengan nilai kesehatan) atau mempertahankan perilaku kesehatan yang sudah ada.

Menurut Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2012) mengungkapkan bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yaitu:

1. Faktor predisposisi (*predisposing factors*), yang meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan serta nilai-nilai dari individu.
2. Faktor pemungkinan (*enabling factors*), yang terwujud dalam lingkungan fisik, fasilitas-fasilitas serta sarana kesehatan.
3. Faktor pendorong atau penguat (*reinforcing factors*), yang terwujud dalam sikap dan perilaku dari petugas kesehatan atau petugas lain yang akan menguatkan referensi dari perilaku masyarakat.

Sasaran dan tujuan dari promosi kesehatan terdiri dari domain yang utamayaitu: pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik atau tindakan(*practice*). Pengetahuan dan sikap adalah perilaku tertutup yang masih belum tampak, sedangkan tindakan adalah perilaku yang sudah terbuka. Sehingga hasil penyuluhan kesehatan dimulai dari peningkatan pengetahuan tentang kesehatan kemudian meningkatnya sikap terhadap kesehatan dan akhirnya terjadi perubahan tindakan yang mengubah perilaku sasaran untuk hidup sehat (Notoatmodjo, 2010).

Dengan begitu, setelah faktor predisposisi diharapkan dukungan dari lingkungan sekitar peserta kemungkinan dapat merubah perilaku konsumsi atau tentang kesehatannya sehingga perubahan perilaku peserta dapat lebih kuat. Selain itu, faktor yang kuat dalam mendorong perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah bagi anak adalah petugas kesehatan ataupun teman-teman disekitar anak yang menjadi faktor pendorong perubahan perilaku tentang kesehatan dalam membantu pemberian informasi dan pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

## **2.4 Buah dan sayuran**

Buah-buahan merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau dimakan kapan saja, buah-buahan dapat diolah atau diawetkan. Buah-buahan juga merupakan sumber vitamin bagi manusia. Buah merupakan sumber zat pengatur yaitu vitamin dan mineral yang sangat diperlukan oleh tubuh bagi kelancaran metabolisme dalam pencernaan makanan untuk menjaga kesehatan (Astawan, 2008).

Ada bermacam-macam buah-buahan yang terdapat di Indonesia. Dari yang kecil sampai yang besar, warnanya juga beragam ada yang merah, kuning sampai warna hijau. Umumnya buah yang berasa manis dan segar ini diminati sebagian orang sedangkan sebagian lainnya bahkan tidak tertarik mengonsumsi buah.

Sayuran di definisikan sebagai bagian dari tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Meskipun rasanya tidak lezat bahan makanan hewani namun sayuran perlu di konsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap sehat karena di dalamnya tidak hanya mengandung serat saja namun juga banyak mengandung zat gizi yang penting bagi kesehatan tubuh seperti berbagai macam vitamin dan mineral (Astawan, 2008).

Sayuran dapat dikonsumsi baik secara langsung atau sering disebut lalapan maupun yang dimakan melalui proses masak. Tergantung dari bagaimana seseorang menyajikannya atau sebagai aneka ragam penyajian agar tidak bosan saat mengonsumsinya. Buah dan sayuran memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda dan jenis yang berbeda-beda karena dipengaruhi oleh cuaca dan iklim di tempat buah dan sayur itu tumbuh.

#### **2.4.1 Kandungan Zat Gizi Pada Buah dan Sayuran**

Kandungan gizi utama dalam buah dan sayuran adalah vitamin dan mineral. Vitamin yang terdapat dalam buah dan sayuran adalah pro vitamin A, vitamin C, K, E, dan berbagai kelompok vitamin B kompleks. Buah dan sayur juga kaya akan berbagai jenis mineral, diantaranya kalium (K), kalsium (Ca), natrium (Na), zat besi (Fe), magnesium (Mg), mangan (Mn), seng (Zn), selenium (Se), dan boron (Bo) (Astawan, 2008).

Buah dan sayuran juga mengandung serat yang sangat penting bagi kesehatan tubuh. Serat sangat bermanfaat untuk tubuh sehingga jika kecukupan serat tidak terpenuhi akan menimbulkan efek pada tubuh.

#### **2.4.2 Manfaat Buah dan Sayur Bagi Tubuh**

Buah dan sayur telah diketahui sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Mulai dari menyehatkan pencernaan sampai melindungi tubuh dari beragam jenis-jenis penyakit. Sehingga buah dan sayur merupakan salah satu zat gizi yang harus terpenuhi kecukupannya. Menurut Devi (2012) manfaat buah dan sayur bagi kesehatan tubuh adalah

- a. Mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan sistem penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.
- b. Kaya akan kandungan potasium dan sedikit kandungan sodium untuk mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan pembuluh darah jantung.
- c. Buah dan sayur yang berwarna kuning, ungu, merah dan hijau mengandung karotin yang berfungsi sebagai antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas.

d. Kandungan flavonoid di dalam buah dan sayur bermanfaat untuk menghalau zat potensial penyebab kanker, juga berfungsi sebagai antivirus, antialergi, antiperadangan.

e. Buah dan sayur mengandung serat yang berfungsi membawa lemak dan kolesterol ke luar tubuh serta melancarkan buang air besar.

### **2.4.3 Buah dan Sayur Sebagai Sumber Serat Makanan**

Buah dan sayuran merupakan sumber serat (dietary fiber) yang baik. Kandungan serat pada buah berkisar antara 0,5-5 gram dalam 100 gram buah. Dibandingkan dengan buah, sayur mengandung serat yang lebih banyak. Serat yang terkandung dalam sayuran maupun buah-buahan sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Meskipun tidak diserap oleh tubuh, namun serat berguna untuk melancarkan pembuangan kotoran dalam tubuh (Astawan, 2008).

Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) konsumsi serat yang dianjurkan sebesar 25- 35 gram sehari. Berdasarkan hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2014), kecukupan serat makanan dianjurkan sebesar 26-35 gram setiap hari. Beberapa peneliti mengemukakan adanya keragaman respon tubuh untuk meningkatkan intake serat makanan karena komponen serat yang berbeda akan memberikan efek fisiologis yang berbeda pula. Sedangkan menurut rekomendasi American Heart Association (AHA) konsumsi serat anak-anak berdasarkan jenis kelamin pada usia 9-13 tahun konsumsi serat pada anak laki-laki yaitu 31 g/hari, sedangkan pada perempuan yaitu 26 g/hari (Astawan, 2008).

#### **2.4.4 Dampak Kekurangan Serat**

Dampak yang terjadi akibat kekurangan serat makanan, antara lain :

1. Tekstur dan struktur tinja menjadi keras, padat, dan berbutiran kecil-kecil
2. Susah buang air besar atau konstipasi
3. Dinding usus menjadi mudah luka dan mudah terinfeksi
4. Meningkatkan gerak peristaltik usus secara berlebihan
5. Mendatangkan beragam jenis penyakit mematikan seperti kanker kolon, penyakit gula darah, infeksi difterikula, jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, dan penyempitan pembuluh darah (Astawan, 2008)

#### **2.5 Kerangka Teori**

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori SOR menurut skinner (1938) merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar), yang dikenal dengan Teori "S-O-R" (Stimulus → Organisme → Respons).

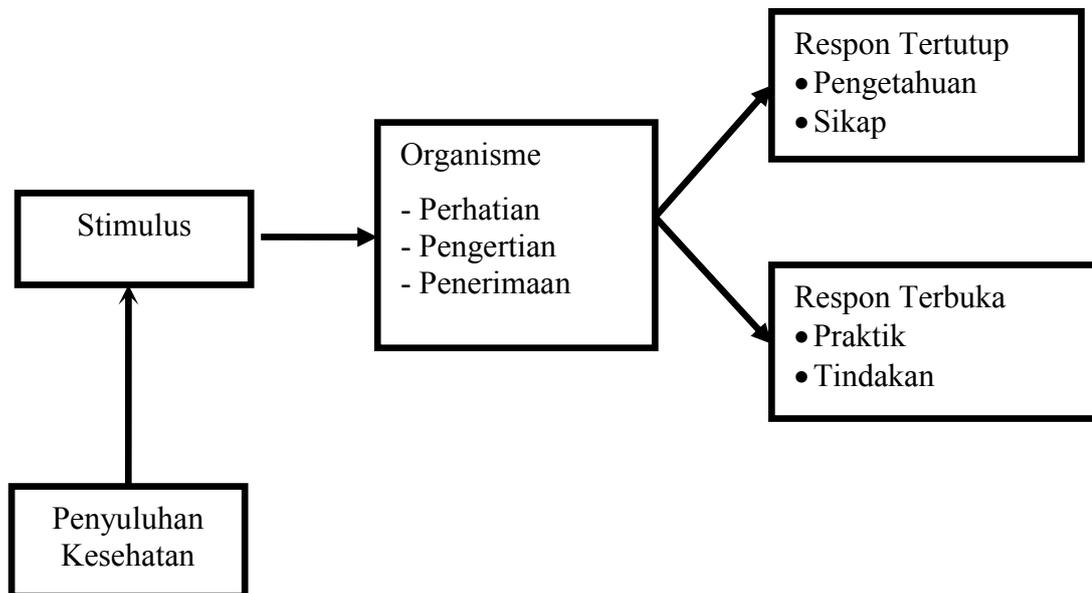
Berdasarkan teori tersebut, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. Perilaku Tertutup (Convert behaviour)

adalah respons seseorang terhadap stimulus tersebut masih belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain atau servable behaviour. Respons terhadap stimulus masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap orang yang menerima stimulus tersebut. Bentuk convert behaviour yang dapat diukur dari pengetahuan dan sikap. Misalnya siswa tahu manfaat mengkonsumsi buah dan sayur (pengetahuan) dan mereka berniat mengkonsumsi buah dan sayur agar badan tetap sehat (sikap).

## 2. Perilaku Terbuka (Overt behaviour)

adalah respons seseorang terhadap stimulus tersebut sudah nyata atau terbuka dalam bentuk tindakan atau praktik yang dapat diamati atau dilihat oleh orang lain atau observable behaviour. Misalnya Siswa mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari agar badan tetap sehat (tindakan). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada kerangka teori di bawah ini:



**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

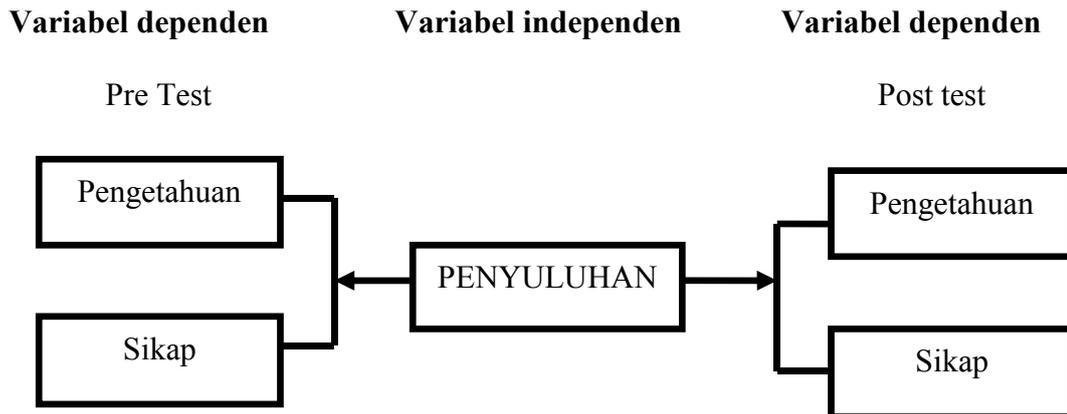
(Sumber: Notoadmodjo, 2012)

Dalam hal ini, penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah dapat menjadi stimulus sehingga merangsang pengetahuan dan perhatian dari anak untuk mengerti. Kemudian respon siswa yang belum tampak berupa perubahan sikap menjadi kesiapan bagi siswa untuk menerima stimulus yang diterima sehingga akhirnya saat anak siap untuk merubah sikapnya melalui pengetahuan yang diterimanya maka akan ada efek dari tindakan dari anak sehingga perilaku

konsumsi sayur dan buah dapat berubah menjadi lebih baik setelah diberikan penyuluhan.

## 2.6 Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran secara jelas maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 2.3 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep ini menggambarkan bahwa yang akan diteliti adalah pengaruh penyuluhan mengenai konsumsi buah dan sayur pada siswa sekolah dasar. Untuk mengetahui pengetahuan dan sikap sebelum dilakukan intervensi diukur dengan pretest dan untuk melihat sejauh mana pengaruh penyuluhan tersebut diukur dengan posttest.

## **2.7 Hipotesis Penelitian**

Ho1 : Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.

Ha1 : Ada perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.

Ho2 : Tidak ada perbedaan sikap siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.

Ha2 : Ada perbedaan sikap siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayuran.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1. Desain dan Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian pra-eksperimen (*pre-experiment designs*) menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest*, sebelum penyuluhan dilaksanakan langkah awal yang dilakukan adalah dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui seberapa besar nilai pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang konsumsi buah dan sayur, dalam hari yang sama setelah dilakukannya *pretest* dilanjutkan dengan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan metode ceramah menggunakan media slide dan poster, 3 hari setelah dilakukan penyuluhan selanjutnya dilakukan *posttest*. Rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut, (Notoatmodjo, 2010).

Pre Test	Perlakuan	Post Tes
<b>O1</b>	<b>X</b>	<b>O2</b>

Keterangan:

O1 : *Pretest* pada kelompok siswa yang diberi penyuluhan

X : Penyuluhan konsumsi buah dan sayur

O2 : *Posttest* pada kelompok siswa yang diberi penyuluhan

### 3.2 Lokasi dan Waktu penelitian

#### 3.2.1 Lokasi penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018. Pemilihan SD Negeri 200302 karena sekolah tersebut belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.

#### 3.2.2 Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Januari sampai Juli 2018.

**Tabel 3.1 Waktu Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan									
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agts	Sept	
1	Pengajuan Judul	■									
2	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■					
3	Seminar Proposal				■						
4	Pelaksanaan Penelitian					■	■	■	■		
5	Pengolahan Data								■	■	
6	Penyusunan Skripsi								■	■	
7	Seminar Skripsi										■

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2010). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Padangsidempuan yang duduk di kelas 4 dan 5 yang berjumlah 106 orang, pertimbangan memilih kelas 4

dan 5 menjadi populasi karena mereka sudah bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dan bisa bekerja sama dalam memperoleh data yang dibutuhkan peneliti.

### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Padangsidempuan yang berjumlah 106 orang.

### **3.4 Alat Pengumpulan Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yang berisi tentang identitas responden (nama, jenis kelamin, umur dan kelas) dan daftar pertanyaan tentang pengetahuan dan sikap siswa terhadap konsumsi buah dan sayur, sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan dan jumlah siswa yang diperoleh dari bagian Tata Usaha.

#### **3.4.1 Instrumen Penelitian**

Instrumen perlakuan berupa daftar pertanyaan (kuesioner) yang disusun secara *closed ended* dengan bentuk pertanyaan *multiple choice*. Penggunaan slide dan poster yang berisikan bahan penyuluhan yang digunakan sebagai media /alat bantu untuk mempermudah dalam melakukan penyuluhan tersebut.

Dalam kuesioner ada 2 kategori pengukuran yaitu :

a. Pengetahuan

Pada komponen pengetahuan, terdapat 10 item pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dengan jenis kuesioner tertutup yang berbentuk pilihan ganda terdiri dari 2 (dua) alternatif jawaban yang harus dipilih peserta dengan cermat. Adapun isi pertanyaan adalah tentang pengetahuan mendasar dalam konsumsi sayur dan buah, kandungan gizi sayur dan buah, serta manfaat sayur dan buah bagi tubuh.

Penilaian dilakukan dengan memberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Sehingga skor pengetahuan tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 0. Penilaian dibagi menjadi 3 (tiga) katagori yaitu (Arikunto, 2013) :

1. Kategori “Baik” : bila total skor responden  $>75\%$  dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 8 - 10
2. Kategori “Cukup” : bila total skor responden 45-75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 5-7
3. Kategori “Kurang” : bila total skor responden  $<45\%$  dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 0- 4

b. Sikap

Komponen sikap menggunakan skala Gutmen yakni dengan 2 alternatif jawaban, yaitu “setuju” dan “tidak setuju”. Terdapat 10 item pertanyaan yang dianjurkan kepada responden. Pernyataan yang disampaikan mempunyai nilai positif berjumlah 5 (lima) butir dan nilai negatif 5 (lima) butir. Pernyataan yang bersifat positif ada di nomor 2, 4, 6, 8, dan 10 sedangkan bersifat negatif ada dinomor 1, 3, 5, 7 dan 9.

Pertanyaan Positif		Pertanyaan Negatif	
Alternatif jawaban	Skor	Alternatif jawaban	
Setuju	1	Tidak setuju	
Tidak setuju	0	Setuju	

Skor sikap tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 0. Penilaian dibagi menjadi 3 (dua) katagori, yaitu (Arikunto, 2013) :

1. Kategori “Baik” : bila total skor responden  $>75\%$  dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 8-10
2. Kategori “Cukup” : bila total skor responden 45-75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 5-7
3. Kategori “Kurang” : bila total skor responden  $<45\%$  dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 0- 4

#### **3.4.2 Uji validitas dan reliabilitas**

Uji validitas diperlukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian (kuesioner) yang dipakai cukup layak digunakan sehingga mampu menghasilkan data yang akurat. Uji validitas menunjukkan sejauh mana skor atau nilai ataupun ukuran yang diperoleh benar-benar menyatakan hasil pengukuran atau pengamatan yang ingin diukur dengan cara mengukur korelasi antara masing-masing item pertanyaan dengan skor total variabel yang ditunjukkan dengan skor item correct correlation pada analisis reliability statistics. Jika skor  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka dinyatakan valid.

Uji reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Pertanyaan dinyatakan

reliable jika jawaban responden terhadap pertanyaan (kuesioner) adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha, yaitu menganalisis reliabilitas alat ukur dari satu pengukuran dengan ketentuan jika  $r \text{ Alpha} > r \text{ tabel}$ , maka dinyatakan reliable.

Pada penelitian ini telah dilakukan uji coba terhadap kuesioner pengetahuan dan sikap kepada 20 orang siswa kelas V (lima). Kuesioner ini diambil dari penelitian IANA TRESIA A. SIBAGARIANG dengan judul pengaruh penyuluhan metode ceramah dan bermain tebak rasa terhadap pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur dan buah pada siswa SD Negeri 067254 Kecamatan Medan Deli Tahun 2016.

Hasil uji validitas dan reliabilitas secara keseluruhan semua item pertanyaan variabel pengetahuan dan sikap dari kuesioner penelitian ini dinyatakan valid karena nilai Corrected Item-Total Correlation  $> 0,444$ . Uji reliabel pada pertanyaan pengetahuan dan sikap dinyatakan reliable. Hal ini karena realibilitas alpha (Cronbach's Alpha) masing-masing hasil dari variabel pengetahuan dan sikap adalah 0,861 dan 0,885.

### **3.5 Prosedur pengumpulan data**

Langkah- langkah pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

#### **1. Survei pendahuluan**

Survei pendahuluan dilakukan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan untuk melakukan penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan.

#### **2. Menyusun rencana intervensi**

Rencana intervensi berupa penyusunan proposal penelitian dan instrument penelitian (kuesioner, bahan penyuluhan dan poster mengenai konsumsi buah dan sayur).

### 3. Pengumpulan data tahap pertama (*pretest*)

*Pretest* dilaksanakan pada hari yang sama sebelum dilakukan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dengan membagikan kuesioner yang telah dipersiapkan.

### 4. Pelaksanaan intervensi

Intervensi pada penelitian ini berupa penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur kepada siswa. Penyuluhan dilaksanakan pada hari rabu tanggal 11 juli 2018 pada pukul 09.00 WIB setelah siswa melaksanakan senam yang rutin dilakukan setiap pagi dan siswa dikumpulkan di dalam ruang kelas yang sama dengan dilaksanakannya *pretest*, setelah itu dilakukan penyuluhan selama kurang lebih 30 menit dengan materi "*Buah dan Sayur*" dengan menggunakan slide menampilkan materi penyuluhan yang diberikan kepada siswa dan disertai penunjukan poster-poster yang mendukung. Selainitu, peneliti juga memberikan kesempatan tanya jawab kepada siswa tentang apa yang ingin mereka pertanyakan seputar apa yang telah dijelaskan atau yang berkaitan dengan materi yang disajikan.

### 5. Pengumpulan data tahap kedua (*posttest*)

Tiga hari setelah dilakukan penyuluhan tepatnya pada hari sabtu tanggal 14 juli 2018 pukul 09.00 WIB maka dilakukan *posttest* seperti halnya pada pengumpulan data tahap pertama dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan *pretest*.

### 6. Pengolahan data dan analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

### 3.6 Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasi Ukur
Independen				
Penyuluhan	Usaha menyebarluaskan informasi tentang konsumsi buah dan sayur melalui media slide dan poster dengan metode ceramah	Lembar Observasi	Nominal	-
Dependen			Ordinal	
Pengetahuan	segala sesuatu yang diketahui dan dipahami siswa SD tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah penyuluhan	Kuesioner	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baik, apabila memperoleh skor 8 - 10 (&gt; 75%)</li> <li>2. Cukup, apabila memperoleh skor 5 - 7 (45- 75%)</li> <li>3. Kurang, apabila memperoleh skor 0- 4(&lt; 45%)</li> </ol>
Sikap	Respon atau reaksi dari siswa tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan	Kuesioner		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baik, apabila memperoleh skor 8-10 (&gt;75%)</li> <li>2. Cukup, apabila mempunyai skor 5-7 (45- 75%)</li> <li>3. Kurang, apabila mempunyai skor 0- 4 (&lt;45%)</li> </ol>

### 3.7 Pengolahan dan Analisa Data

#### 3.7.1 Pengolahan Data

Data yang sudah terkumpul diolah secara manual dan komputerisasi dengan *software SPSS (Statistic Product and Service Solution)* untuk mengubah data menjadi informasi.

Menurut Notoatmodjo (2010) pengolahan data sebagai berikut :

1. *Editing*, yaitu Kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isi formulir atau kuesioner.
2. *Coding*, yaitu Mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data atau angka atau bilangan.
3. *Entry* yaitu memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau data base komputerisasi.
4. *Cleaning*, sebelum analisis data dilakukan pengecekan dan perbaikan terhadap data yang sudah masuk.

### **3.7.2 Analisa Data**

#### **1. Analisa Univariat**

Analisa univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi responden dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen meliputi : karakteristik siswa seperti jenis kelamin, umur, kelas, agama, suku, pengetahuan dan sikap dan pengaruh penyuluhan.

#### **2. Analisa Bivariat**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji non parametrik karena data berdistribusi tidak normal maka dilakukan uji Wilcoxon pada tingkat kepercayaan 95% sehingga dikatakan ada pengaruhnya apabila nilai signifikan atau  $P < 0,05$  dan tidak ada pengaruh jika  $P > 0,05$ . (Notoatmodjo, 2010).

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

### **4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SD Negeri 200302 terletak di Jl. Raja Inal Siregar Kecamatan Batunadua Padangsidimpuan. Adapun fasilitas di sekolah ini antara lain 12 ruang kelas, 1 ruang Kepala Sekolah, 1 ruang guru, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang tata usaha, 2 WC siswa, 2 WC guru, serta 1 rumah penjaga sekolah.

Sekolah ini dipimpin oleh ibu Bertua Siregar dengan 17 guru aktif yang terdiri dari 12 guru kelas, 1 guru penjaskes, 2 guru agama, 1 guru muatan lokal beserta 1 orang operator sekolah. Jumlah keseluruhan siswa di SD Negeri 200302 yang tercatat sebagai siswa pada tahun ajaran 2017/2018 adalah 302 orang terdiri dari 38 orang siswa kelas I, 52 orang siswa kelas I, 44 orang siswa kelas III, 43 orang siswa kelas IV, 63 orang siswa kelas V dan 62 orang siswa kelas VI dengan 154 orang laki-laki dan 148 orang perempuan. Dimana yang menjadi sampel pada penelitian adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 106 orang responden.

### **4.2 Gambaran Umum Responden**

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidimpuan yang berada di kelas 4 dan 5 yang berjumlah 106 orang, yang mana kelas 5 berjumlah 63 orang dan kelas 4 berjumlah 43 orang. Variabel gambaran umum responden yang dilihat adalah kelas, jenis kelamin, agama dan umur responden.

#### **4.2.1 Kelas Responden**

Dalam penelitian ini responden terbanyak berada di kelas 5 yaitu sebanyak 63 orang (59,43%), sedangkan jumlah responden yang berada di kelas 4 berjumlah 43 orang (40,57%) sesuai dengan rumus total sampling yang telah ditetapkan berjumlah 106 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.3. sebagai berikut :

**Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Pada Siswa SD Negeri 200302 Batunadua Tahun 2018**

No	Kelas	Jumlah	%
1	4	43	59,4
2	5	63	40,6
<b>Jumlah</b>		<b>106</b>	<b>100</b>

#### 4.2.2 Jenis Kelamin Responden

Dalam penelitian ini jumlah responden perempuan lebih banyak dari pada laki- laki, yaitu responden perempuan sebanyak 54 orang (50,9%) dan responden laki- laki sebanyak 52 orang (49,1%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.4. sebagai berikut :

**Tabel 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SD Negeri 200302 Batunadua Tahun 2018**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1	Laki- laki	52	49,1
2	Perempuan	54	50,9
<b>Jumlah</b>		<b>106</b>	<b>100</b>

#### 4.2.3 Agama Responden

Dalam penelitian ini semua responden beragama Islam dengan jumlah responden sebanyak 106 orang (100%).

#### 4.2.4 Umur Responden

Siswa yang berada dikelas IV (empat) dan V (lima) ini berumur 9-12 tahun dan siswa yang berumur 11 tahun yang terbanyak menjadi responden pada penelitian ini. Gambaran yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 4.3 dan Tabel 4.6 dibawah ini :

**Tabel 4.3. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswa SD Negeri 200302 Batunadua tahun 2018**

No	Umur	Jumlah	%
1	9 Tahun	9	8,5
2	10 Tahun	29	27,4
3	11 Tahun	65	61,3
4	12 Tahun	3	2,8
<b>Jumlah</b>		<b>106</b>	<b>100</b>

#### 4.3. Gambaran Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 11 Juli 2018 pukul 09.00 WIB setelah siswa melaksanakan senam yang rutin dilakukan setiap pagi. Responden yang berjumlah 106 orang dikumpulkan dalam ruangan. Setelah itu dilakukan pretest. Setiap responden mengisi kuesioner yang telah dibagikan dan menyelesaikannya dalam waktu 30 menit. Pelaksanaan pretest berlangsung tenang. Responden diminta untuk bekerja sendiri sesuai dengan kemampuannya menjawab pertanyaan yang ada tanpa melakukan diskusi dengan responden yang lainnya. Setelah selesai diisi semua kuesioner dikumpulkan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan kurang lebih 30 menit dengan metode ceramah menggunakan slide disertai penunjukan poster-poster yang mendukung. Selain itu,

peneliti juga memberikan kesempatan tanya jawab kepada siswa tentang apa yang ingin mereka pertanyakan seputar apa yang telah dijelaskan atau yang

berkaitan dengan materi yang disajikan. Pretest dan penyuluhan sudah selesai dilaksanakan. Untuk mengevaluasi keberhasilan penyuluhan dilakukan posttest. Posttest dilakukan 3 hari setelah diberikannya intervensi yaitu pada hari Sabtu tanggal 14 Juli 2018. Pada responden yang sama juga dengan kuesioner yang sama. Para responden diminta untuk mengisi kuesioner dalam waktu 30 menit. Posttest juga berlangsung dengan tenang. Para siswi diharapkan mengisi kuesioner dengan kemampuannya masing-masing tanpa ada diskusi dengan sesama responden.

#### 4.4 Gambaran Pengetahuan Responden

Penelitian dilakukan pada 106 orang responden dengan jumlah item pertanyaan pengetahuan sebanyak 10 pertanyaan, responden yang menjawab benar akan diberi skor 1 dan yang menjawab salah diberi skor 0, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Distribusi Fekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah mendapatkan penyuluhan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur**

Tingkat pengetahuan	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	7	6,6	69	65,1
Cukup	76	71,7	34	32,1
Kurang	23	21,7	3	2,8
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100,0</b>	<b>106</b>	<b>100,0</b>

Dari Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa terjadi perubahan tingkat pengetahuan responden dari pretest dan posttest. Paling banyak pada kategori baik yaitu 69 orang (65,1%).

#### 4.5 Gambaran Sikap Responden

Penelitian dilakukan pada 106 orang responden dengan jumlah item pertanyaan tentang sikap sebanyak 10 pertanyaan, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5 Distribusi Fekuensi Sikap Responden Sebelum dan Sesudah mendapatkan penyuluhan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur**

Sikap	Pretest		Posttest	
	F	%	F	%
Baik	7	6,6	76	71,7
Cukup	83	78,3	30	28,3
Kurang	16	15,1	0	0
<b>Total</b>	<b>106</b>	<b>100,0</b>	<b>106</b>	<b>100,0</b>

Dari Tabel 4.5 di atas dapat kita lihat bahwa terjadi perubahan sikap responden dari pretest dan posttest. Pada hasil posttest mayoritas responden bersikap baik yaitu sebanyak 76 orang (71,7%) dan tidak ada responden yang bersikap kurang.

#### 4.6. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur

Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhandengan menggunakan uji Wilcoxon adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur**

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks	P
<b>Pengetahuan</b>						
Pretest	106	5,00	1,480	2	9	0,000
Posttest	106	7,79	1,529	4	10	
Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks	P
<b>Sikap</b>						
Pretest	106	4,95	1,482	1	9	0,000
Posttest	106	8,24	1,192	5	10	

Tabel 4.6 menunjukkan terjadi perubahan nilai rata-rata pengetahuan sebelum (Pretest) dengan sesudah (posttest) diberikan penyuluhan dengan media slide dan poster yaitu 5,00 menjadi 7,79 dengan nilai  $p=0,000$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan sebesar 2,79 terhadap pengetahuan.

Tabel 4.6 menunjukkan terjadi perubahan nilai rata-rata sikap sebelum (Pretest) dengan sesudah (posttest) diberikan penyuluhan dengan media slide dan poster yaitu 4,95 menjadi 8,24 dengan nilai  $p=0,000$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan sebesar 3,29 terhadap sikap.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Pengetahuan Siswa SD Negeri 200302 Batunadua**

Menurut Notoatmodjo, 2012 Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan umumnya datang dari pengalaman yang diperoleh dari informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, buku dan surat kabar dan dapat ditelusuri kebenarannya dengan bertanya atau menggali informasi itu sendiri (WHO, 1988).

Pemberian informasi dengan metode ceramah dan dengan alat bantu slide dan poster ternyata mampu mempengaruhi pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur. Dengan pendekatan edukasi dapat merubah perilaku seseorang termasuk pengetahuan, dimana intervensi yang diberikan merupakan proses pendidikan kesehatan yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor masukan adalah metode yang diberikan pada waktu penyuluhan seperti ceramah dan dengan alat bantu slide dan poster serta tanya jawab sehingga siswa secara aktif mengikuti proses penyuluhan tersebut. Proses perubahan perilaku sendiri yang menyangkut aspek pengetahuan,

keterampilan dan sikap mental, sehingga mereka tahu, mau dan mampu melaksanakan (secara sadar dan tanpa paksaan dari orang lain) perubahan-perubahan dalam usaha peningkatan kualitas kesehatan (Luice, 2005).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan WHO yang dikemukakan dalam Notoadmodjo (2007), salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon dapat bahwa  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak, disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan melalui metode ceramah dengan alat bantu slide dan poster terhadap pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bintaria (2014) tentang pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan siswa di SD Kelurahan Pincuran Kerambil Kecamatan Sibolga Sambilan Kota Sibolga dengan metode ceramah dan juga poster yang mengutamakan visual dari siswa mampu meningkatkan pengetahuan siswa terhadap keamanan makanan jajanan.

Notoadmodjo (2012) juga mengungkapkan sasaran dan tujuan dari promosi kesehatan terdiri dari domain yang paling utama pengetahuan (knowledge), selain itu sikap (attitude) dan praktik atau tindakan (practice). Pemberian informasi mengenai cara mencapai hidup sehat, pemeliharaan kesehatan, menghindari penyakit, dan sebagainya akan meningkatkan pengetahuan sasaran tentang hal tersebut. Sehingga dalam hal ini, para siswa mampu menjawab pertanyaan tentang

pengetahuan saat posttest karena telah mendapatkan informasi melalui penyuluhan yang dilakukan.

## **5.2 Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Sikap Siswa SD Negeri 200302 Batunadua**

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari adalah merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Azwar (2005), bahwa sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan orang tersebut dalam hubungan dengan objeknya. Dalam hal ini pengetahuan yang diberikan melalui penyuluhan kepada siswa SD Negeri 200302 Batunadua berpengaruh terhadap pembentukan sikap siswa. Ini bisa dilihat dari hasil analisa penelitian di atas yang menunjukkan terjadi peningkatan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan, hal ini membuktikan bahwa metode penyuluhan efektif digunakan untuk merubah sikap anak tentang mengkonsumsi buah dan sayur.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon di dapat bahwa  $P = 0,000$  ( $P < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak, disimpulkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara sikap siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan melalui metode ceramah dengan alat bantu slide dan poster terhadap sikap siswa tentang konsumsi buah dan sayur.

Hal ini sesuai dengan penelitian Manurung (2010) tentang Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Penyediaan Menu Seimbang Untuk Balita Di Desa Ramunia-I Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang meningkatkan perilaku ibu dalam penyediaan menu seimbang.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan uraian dan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik sebesar (6,6%) menjadi (65,1%).
2. Sikap siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur dalam kategori baik sebesar (6,6%) menjadi (71,7%).
3. Ada perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dan sesudah mendapatkan penyuluhan sehingga ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa terhadap konsumsi buah dan sayur.
4. Ada perbedaan yang sangat signifikan antara sikap siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dan sesudah mendapatkan penyuluhan sehingga ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan sikap siswa terhadap konsumsi buah dan sayur.

## **6.2 Saran**

1. Kepada pihak sekolah disarankan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan dalam hal ini sekolah bekerjasama dengan Puskesmas terdekat agar lebih memperhatikan pentingnya penyuluhan gizi di sekolah sebagai salah satu metode untuk menyebarkan informasi untuk membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari upaya perbaikan mutu anak didik ditingkat daerah maupun tingkat nasional.
2. Kepada pelaksana bidang gizi di Puskesmas agar lebih memperhatikan pentingnya penyuluhan secara berkala, intensif dan berkesinambungan mengenai masalah kesehatan di sekolah-sekolah sehingga para siswa mendapatkan informasi mengenai masalah kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Astawan, M. (2008). *Sehat dengan sayur dan buah: Panduan Lengkap Menjaga Kesehatan Dengan Sayur dan Buah*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2013. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Utara Tahun 2013*, Jakarta
- Bintaria, D. S., 2011. *Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Poster Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Murid Di SD Kelurahan Pincuran Kerambil Kecamatan Sibolga Sambas Kota Sibolga Tahun 2011*. Skripsi FKM USU
- Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas
- Dewi, B. K., 2015. *Fakta Konsumsi Serat di Indonesia*. <http://health.kompas.com/read/2015/06/16/080000123/Fakta.Konsumsi.Serat.di.Indonesia>. Diakses 16 Juni 2015
- Endrika A, Christianto E, Nazrianti E. (2015). *Kecukupan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantir Hilir*. Jurnal. FK. Volume 2, No. 2, Hal 1-12.
- Farida, I. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Irianto, K.& Waluyo, K. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya
- Kementrian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Litbangkes
- Kementrian Kesehatan RI, 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Litbangkes
- Kementrian Kesehatan RI, 2014. *Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Litbangkes
- Luice, S, 2005. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, Ghalia Indonesia, Bogor.

- Manurung, S, 2010. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Penyediaan Menu Seimbang Untuk Balita Di Desa Ramunia- I Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2010, Skripsi FKM USU, Medan.
- Muchtadi, D.2001. Sayuran Sebagai Sumber Serat Pangan Untuk Mencegah Penyakit Degeneratif.[http://www.oaj.unsri.ac.id/files/bai-journal/Dedi\\_Muchtadi\\_sayuran\\_sebagai\\_sumber.PDF](http://www.oaj.unsri.ac.id/files/bai-journal/Dedi_Muchtadi_sayuran_sebagai_sumber.PDF). Diakses 7 April 2016
- Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S.2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Rusilanti. 2007. Sehat dengan Makanan Berserat. Jakarta: PT. Agro Media Pustaka.
- Sediaoetama, A.D. 1999. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi: Jilid II. Jakarta: Dian Rakyat
- Setiawan, S.& Dermawan A. C. 2008. Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Trans Indo Media
- Suhardjo, 2003. Berbagai Cara Pendekatan Gizi. Edisi I. Jakarta: Bumi Aksara
- Supariasa, I. D. N. 2012. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: EGC
- WHO, 1988. Pendidikan Kesehatan, Diterjemahkan oleh Tjitarsa Bagus Ida, Bandung. Institut Teknologi Bandung dan Universitas Udayana (1992).
- Wirakusumah, ES. 2005. Buah dan Sayur Untuk Terapi, Jakarta. Penebar Swadaya

## KUESIONER PENELITIAN

### **Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayuran Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018**

#### **IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Agama :
5. Kelas :

#### **A. Pengetahuan**

Pilihlah jawaban dibawah ini yang paling tepat menurut anda, dan berikan tanda silang.

1. Apakah arti sayur menurut adik-adik?
  - a. Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan dan ada daunnya (0)
  - b. Bahan makanan hasil dari tumbuhan berbunga dan berasa manis (0)
  - c. Bahan makanan yang berasal dari tumbuhan dan mengandung serat (1)
2. Apakah kamu tahu jenis-jenis dari sayur?
  - a. Sayur akar, sayur batang, sayur pucuk (0)
  - b. Sayur kulit, sayur batang, sayur pucuk (0)
  - c. Sayur akar, sayur daun, sayur batang (1)
3. Apakah manfaat dari mengkonsumsi buah dan sayuran?
  - a. Sebagai sumber tenaga, pembangun dan pelindung (1)
  - b. Untuk menjaga kesehatan (0)
  - c. Dapat mengenyangkan perut (0)
4. Apa kamu tahu zat gizi yang banyak terkandung di sayur dan buah?
  - a. Karbohidrat dan Lemak (0)
  - b. Karbohidrat, Mineral dan Vitamin (0)
  - c. Mineral, Vitamin, dan Serat (1)

5. Berapa porsi buah dimakan dalam sehari yang kamu ketahui?
  - a. 3-4 porsi (0)
  - b. 2-3 porsi (1)
  - c. 1-2 porsi (0)
6. Kenapa kita perlu memakan sayur dan buah beragam?
  - a. Karena harga sayur dan buah yang berbeda-beda (0)
  - b. Karena kandungan sayur dan buah berbeda-beda (1)
  - c. Karena bentuk sayur dan buah berbeda-beda(0)
7. Apa kamu tahu manfaat makan sayur dan buah bagi tubuh?
  - a. Membuat pintar dan menggemukkan badan (0)
  - b. Membuat tubuh sehat dan untuk daya tahan tubuh (1)
  - c. Membantu pertumbuhan tulang dan membuat pintar (0)
8. Gangguan kesehatan apa yang terjadi bila tidak memakan sayuran yang mengandung vitamin A?
  - a. Gangguan penglihatan, daya tahan tubuh turun (1)
  - b. Gangguan penglihatan, pernafasan terganggu (0)
  - c. Gangguan pendengaran, pernafasan terganggu (0)
9. Sayur dan buah apa dibawah ini yang banyak mengandung vitamin A?
  - a. Kentang dan Nenas (0)
  - b. Wortel dan Tomat (1)
  - c. Wortel dan Durian (0)
10. Menurut kamu, buah apa yang memiliki manfaat yang baik untuk mencegah gusi berdarah?
  - a. Strawberry dan Jeruk (1)
  - b. Jeruk dan bengkoang (0)
  - c. Alpukat dan bengkoang(0)

## B. Sikap

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan menceklis jawaban tersebut.

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

NO	Pernyataan Sikap	S	TS
1.	Buah dan sayur merupakan bahan makanan yang banyak mengandung zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh.		
2.	Dengan memakan buah dan sayur dapat menjaga kesehatan kita		
3.	Buah yang baik dan bergizi adalah buah yang enak dan mahal harganya		
4.	Jenis buah dan sayur yang dikonsumsi setiap hari haruslah beraneka ragam		
5.	Mengonsumsi buah dan sayuran secara teratur tidak dapat mencegah tubuh dari penyakit		
6.	Mengonsumsi buah dipagi hari sangat baik karena buah memberi cukup energi sampai saatnya makan siang		
7.	Vitamin, mineral dan serat merupakan zat gizi yang tidak dibutuhkan oleh tubuh		
8.	Vitamin, mineral dan serat banyak terdapat dibuah dan sayuran		
9.	Mengonsumsi jeruk tidak dapat mencegah kita dari sariawan dan bibir pecah-pecah		
10.	Mengonsumsi wortel dapat mencegah kita dari gangguan penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh		

## LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Lembar persetujuan ini bertujuan untuk meminta persetujuan kepada siswa dalam pengisian kuesioner untuk pengumpulan data mengenai “Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018”. Jawaban responden akan dijamin kerahasiaannya dan responden berhak untuk tidak mengikuti penelitian ini, Siswa akan sadar tentang manfaat mengkonsumsi buah dan sayur. Maka diharapkan kepada siswa bisa menjadi sukarelawan dalam penelitian ini dengan menjawab pertanyaan yang ditanyakan peneliti untuk mengisi kuesioner yang telah dibuat sebelumnya. Kerjasama siswa untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sangat saya harapkan.

Setelah membaca penjelasan diatas, saya dengan butiran di bawah ini :

Nama :

Tempat/Tgl. Lahir :

Alamat :

Dengan ini setuju untuk mengisi kuesioner yang diajukan peneliti untuk disertakan kedalam data penelitian. Kuesioner yang saya isi ini adalah BENAR adanya. Saya bersedia memberikan pernyataan saya untuk dijadikan bahan penelitian tanpa ada paksaan dari pihak luar.

Padangsidempuan, April 2018

Peneliti

Yang membuat pernyataan

( Nuratikah Nst)

( )

## HASIL PENGOLAHAN DATA

### Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	9	8,5	8,5	8,5
	10	29	27,4	27,4	35,8
	11	65	61,3	61,3	97,2
	12	3	2,8	2,8	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki- laki	52	49,1	49,1	49,1
	Perempuan	54	50,9	50,9	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

### Agama

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	islam	106	100,0	100,0	100,0

### Kelas Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	43	40,6	40,6	40,6
	5	63	59,4	59,4	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

### Kategori Pengetahuan Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik, 8 -10	7	6,6	6,6	6,6
	Cukup, 5 – 7	76	71,7	71,7	78,3
	Kurang, 0 – 4	23	21,7	21,7	100,0

Total	106	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

### Kategori sikap Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik, 8 – 10	7	6,6	6,6	6,6
	Cukup, 5 – 7	83	78,3	78,3	84,9
	Kurang, 0 – 4	16	15,1	15,1	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

### Kategori Pengetahuan Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik, 8 – 10	69	65,1	65,1	65,1
	Cukup, 5 – 7	34	32,1	32,1	97,2
	Kurang, 0 – 4	3	2,8	2,8	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

### Kategori sikap Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik, 8 – 10	76	71,7	71,7	71,7
	Cukup, 5 – 7	30	28,3	28,3	100,0
	Total	106	100,0	100,0	

## Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	106	100,0%	0	0,0%	106	100,0%
Pengetahuan sesudah Penyuluhan	106	100,0%	0	0,0%	106	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pengetahuan Sebelum	Mean	5,00	,144	
Penyuluhan	95% Confidence Interval for	Lower Bound	4,71	
	Mean	Upper Bound	5,29	
	5% Trimmed Mean		4,98	
	Median		5,00	
	Variance		2,190	
	Std. Deviation		1,480	
	Minimum		2	
	Maximum		9	
	Range		7	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		,054	,235
	Kurtosis		,851	,465
	Pengetahuan sesudah	Mean	7,79	,148
	Penyuluhan	95% Confidence Interval for	Lower Bound	7,50
Mean		Upper Bound	8,09	
5% Trimmed Mean			7,86	
Median			8,00	
Variance			2,337	
Std. Deviation			1,529	
Minimum			4	
Maximum			10	
Range			6	
Interquartile Range			2	
Skewness			-,669	,235
Kurtosis			-,175	,465

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Sebelum	,283	106	,000	,873	106	,000
Penyuluhan						
Pengetahuan sesudah	,205	106	,000	,914	106	,000

Penyuluhan

a. Lilliefors Significance Correction

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sikap sebelum Penyuluhan	106	100,0%	0	0,0%	106	100,0%
Sikap sesudah Penyuluhan	106	100,0%	0	0,0%	106	100,0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
Sikap sebelum Penyuluhan	Mean	4,95	,144	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,67	
		Upper Bound	5,24	
	5% Trimmed Mean	4,97		
	Median	5,00		
	Variance	2,198		
	Std. Deviation	1,482		
	Minimum	1		
	Maximum	9		
	Range	8		
	Interquartile Range	0		
	Skewness	-,418	,235	
	Kurtosis	1,792	,465	
	Sikap sesudah Penyuluhan	Mean	8,24	,116
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	8,01	
		Upper Bound	8,47	
5% Trimmed Mean		8,27		
Median		8,00		
Variance		1,420		
Std. Deviation		1,192		
Minimum		5		
Maximum		10		
Range		5		
Interquartile Range	2			

Skewness	-,194	,235
Kurtosis	-,603	,465

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sikap sebelum Penyuluhan	,362	106	,000	,772	106	,000
Sikap sesudah Penyuluhan	,164	106	,000	,919	106	,000

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pengetahuan sesudah Penyuluhan - Pengetahuan Sebelum Penyuluhan	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	105 <sup>b</sup>	53,00	5565,00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	106		
Sikap sesudah Penyuluhan - Sikap sebelum Penyuluhan	Negative Ranks	1 <sup>d</sup>	4,50	4,50
	Positive Ranks	104 <sup>e</sup>	53,47	5560,50
	Ties	1 <sup>f</sup>		
	Total	106		

a. Pengetahuan sesudah Penyuluhan < Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

b. Pengetahuan sesudah Penyuluhan > Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

c. Pengetahuan sesudah Penyuluhan = Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

d. Sikap sesudah Penyuluhan < Sikap sebelum Penyuluhan

e. Sikap sesudah Penyuluhan > Sikap sebelum Penyuluhan

f. Sikap sesudah Penyuluhan = Sikap sebelum Penyuluhan

#### Test Statistics<sup>a</sup>

Pengetahuan sesudah Penyuluhan - Pengetahuan	Sikap sesudah Penyuluhan - Sikap sebelum Penyuluhan
---	--

	Sebelum	
	Penyuluhan	
Z	-8,995 <sup>b</sup>	-8,938 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
AUF A ROYHAN**

KOTA PADANGSIDIMPUAN

SK Mendiknas RI No. 270/E/O/2011, 1 Desember 2011

SK Mendikbud RI No. 322/E/O/2013, 22 Agustus 2013

Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733. Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684

e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: stikes.aufa.ac.id

Nomor : 407/SAR/E/PB/XII/2017  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Padangsidempuan, 21 Desember 2017

Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri 200302  
di

**Batunadua**

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aufa Royhan Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nuratikah Nasution

NIM : 16030026P

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

dapat diberikan izin Penelitian di SD Negeri 200302 dalam rangka pengumpulan data untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2016".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terima kasih.

Ketua Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan  
  
Ns. Sukhri Merianto Ritonga, M.Kep  
NIDN. 0126071201



**PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN  
DINAS PENDIDIKAN DAERAH  
SD NEGERI NO. 200302 PADANGSIDIMPUAN  
Alamat : Jln. Raja Inal Siregar**

**Kode Pos . 22075**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.1/44/302/SD/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama : BERTUA SIREGAR  
2. NIP : 19670203 199007 2 003  
3. Pangkat/Gol Ruang : Penata Tk. I/ III d  
4. Jabatan : Kepala Sekolah  
5. Unit Kerja : SD Negeri 200302 Padangsidempuan

Sesuai dengan surat Ketua STikes Aufa Royhan Padangsidempuan Nomor : 407/SAR/E/PB/XII/2017 Perihal Mohon Izin Survey Penelitian An.Nuratikah Nasution yang dilaksanakan di SD Negeri 200302 Padangsidempuan dengan judul :

**"Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Padangsidempuan Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018"**

Dengan ini SD Negeri 200302 Padangsidempuan memberikan izin melakukan Survey Pendahuluan atas Judul Skripsi tersebut diatas.

Demikian disampaikan untuk diketahui dan dipergunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 16 April 2018  
Kepala Sekolah



**BERTUA SIREGAR  
NIP.19670203 199007 2 003**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
AFA ROYHAN**  
KOTA PADANGSIDIMPUAN

SK Mendiknas RI No. 270/E/O/2011, 1 Desember 2011  
SK Mendikbud RI No. 322/E/O/2013, 22 Agustus 2013  
Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidimpuan 22733. Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
e-mail: afa.royhan@yahoo.com http://: stikes.afa.ac.id

Nomor : 1296/SAR/II/PB/VII/2018  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Padangsidimpuan, 2 Juli 2018

Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri 200302  
di

**Batunadua**

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Afa Royhan Padangsidimpuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nuratikah Nasution

NIM : 16030026P

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

dapat diberikan izin Penelitian di SD Negeri 200302 dalam rangka pengumpulan data untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidimpuan Tahun 2018".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terima kasih.

Kota Padangsidimpuan, 2 Juli 2018  
Ningsih Herianto Ritonga, M.Kep  
NIDN. 0126071201



**PEMERINTAH KOTA PADANGSIDIMPUAN**  
**DINAS PENDIDIKAN DAERAH KOTA PADANGSIDIMPUAN**  
**SD NEGERI NO. 200302 PADANGSIDIMPUAN**  
**Alamat : Jln. Raja Inal Siregar Batunadua**

Kode Pos . 22075

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 421.1/98/302/SD/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : BERTUA SIREGAR  
NIP : 19670203 199007 2 003  
Pangkat/Gol Ruang : Penata Tk.I/ IIIId  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri 200302 Padangsidempuan

Dengan ini memberikan izin penelitian di SD Negeri 200302 Padangsidempuan kepada :

Nama : Nuratikah Nasution  
NIM : 16030026P  
Progran Study : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Judul Skripsi : Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padangsidempuan Tahun 2018.

Demikian disampaikan untuk dapat diketahui dan dipergunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 11 Juli 2018  
Kepala Sekolah  
SD Negeri 200302 Padangsidempuan



**BERTUA SIREGAR**  
NIP.19670203 199007 2 003

3-9-2018	10/4-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki hand pencat lain</li> <li>- Rapihan tulisan</li> </ul>	
8-9-2018	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me upin hand</li> </ul>	

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : NURATIKAH NASUTION

Nim : 16030026P

Dosen Pembimbing : 1. Nurul Hidayah Nasution, SKM, MKM

2. Hennyati Harahap, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	28/08/2018	BAB 4-6	- Perbaiki hasil penelitian - Penambahan hasil penelitian org lain pada pembahasan	
2	29/08/2018	BAB 4-6	lengkapi abstrak & BAB 1 - 6. serta lampiran <del>ACC</del> ACC Ujian Harat	 

5	21/03/2018	Praktikum	- perbida: tugas - perbida: kerja sama	<u>Hug</u>
6	27/03-2018	"	- perbida: kerja sama	<u>Hug</u>
7	28/03	"	- perbida: kerja sama	<u>Hug</u>
8	13/04	"	- Acc ujian properti	<u>Hug</u>

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : NURATIKAH NASUTION

Nim : 16030026P

Dosen Pembimbing : 1. Nurul Hidayah Nasution, SKM, MKM

2. Henniyati Harahap, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1	03/02-2018	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki tata cara penulisan dan susunan kalimat</li> <li>- Penambahan data global terkait konsumsi buah &amp; sayur</li> <li>- Penambahan sumber data</li> <li>- Perbaiki hasil survei pendahuluan</li> <li>- Perbaiki perumusan masalah, tujuan &amp; manfaat</li> </ul>	
2.	06/02 - 2018	BAB I BAB II  BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penambahan kerangka teori</li> <li>- <del>Menyebut</del> uraian poin</li> <li>- Penambahan matriks waktu</li> <li>- Penambahan analisis univariat</li> </ul>	
3.	13/03 - 2018	BAB II BAB III	<ul style="list-style-type: none"> <li>ACC.</li> <li>ACC.</li> </ul>	
4.	21/03 - 2018	Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penambahan Kues.</li> <li>ACC.</li> <li>lanjut pembimbing 2</li> </ul>	
5	18/04 - 2018		ACC Ujian	

## Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Kegiatan Pretes



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan





Gambar 3. Kegiatan Postes