

**PENGARUH PENYULUHAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP  
PERILAKU TENTANG KHASIAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA SISWA SDN 157625 HUTABALANG 5 KABUPATEN  
TAPANULI TENGAH TAHUN 2023**

Oleh :  
**NUR IHSANI SIREGAR**  
**NIM. 19030010**



**PROGRAM STUDI**  
**ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA**  
**FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN**  
**DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**  
**2023**

**PENGARUH PENYULUHAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP  
PERILAKU TENTANG KHASIAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA SISWA SDN 157625 HUTABALANG 5 KABUPATEN  
TAPANULI TENGAH TAHUN 2023**

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh :  
**NUR IHSANI SIREGAR**  
**NIM. 19030010**



**PROGRAM STUDI  
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS AUFA ROYHAN  
DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PENYULUHAN MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP  
PERILAKU TENTANG KHASIAT KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA SISWA SDN 157625 HUTABALANG 5 KABUPATEN  
TAPANULI TENGAH TAHUN 2023**

Laporan penelitian ini telah disetujui untuk diseminarkan di hadapan  
Tim penguji Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

Padangsidempuan, 18 Oktober 2023

**Pembimbing Utama**



**Delfi Ramdhini, SKM, M.Biomed**  
NIDN. 0113039201

**Pembimbing Pendamping**



**Ahmad Safii Hasibuan, SKM, M.K.M**  
NIDN. 01070402

**Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan  
masyarakat Program Sarjana**



**Nurul Hidayah Nasution, SKM, M.K.M**  
NIDN. 0112099101

**Dekan Fakultas Kesehatan**



**Arinil Hidayah, SKM, M.Kes**  
NIDN. 0118108703

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nur Ihsani Siregar  
Nim : 19030010  
Tempat/Tgl Lahir : Padangsidempuan, 24 Oktober 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : JL.I.Bonjol Gg.Teladan  
No. Telpon/HP : 0812 7388 6386  
Email : ([ihsaninursiregar@gmail.com](mailto:ihsaninursiregar@gmail.com))

### Riwayat Pendidikan

1. TK Raudhatul Athfal 'afifah' Sihitang : Lulus Tahun 2007
2. SD Negeri 200216 Aektampang : Lulus Tahun 2013
3. SMP Negeri 6 Padangsidempuan : Lulus Tahun 2016
4. SMA Negeri 3 Padangsidempuan : Lulus Tahun 2019

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangandibawah ini:

Nama : Nur Ihsani Siregar  
NIM : 19030010  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sdn 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023" 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, 17 September 2023

Peneliti



Nur Ihsani Siregar

## KATA PENGANTARA

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-NYA peneliti dapat menyusun proposal/ skripsi dengan judul” Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023”, sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kesehatan masyarakat di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.

Dalam proses penyusunan proposal/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. Arinil Hidayah, SKM, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
2. Nurul Hidayah Nasution, SKM, M.K.M selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas
3. Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Ahmad Safii Hasibuan, SKM, M.K.M selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Nurul Hidayah Nasution, SKM, M.K.M selaku ketua penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji proposal ini.
6. Nefonavrtilova Ritonga, SKM, M.K.M selaku anggota penguji, yang telah meluangkan waktu untuk menguji proposal ini.

7. Nurhaida Dameria. S,Pd selaku kepala sekolah SDN 157625 Hutabalang 5 yang telah memberikan izin untuk melakukan survey penelitian.
8. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
9. Terisitimewa penulis ucapkan terimakasih yang paling mendalam kepada Ayahanda Hakimuddin Siregar dan Ibunda Nur Hamidah Nasution tercinta serta kepada saudara/saudari peneliti Nur Hakizah Siregar dan Imam Darussalam (abang ipar), Ismail Hakim Siregar dan Kadaria Lubis (kaka ipar), Alm. Ahmad Rizky Ananda Siregar, Muhammad Sahrin Siregar dan keponakan kesayangan Mirza Haziq Athar Siregar yang telah banyak mendoakan dan memberikan dukungan pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada Sahabat Kecil yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi.
11. Kepada Teman-teman Seangkatan terimakasih peneliti ucapkan atas kebersamaan yang kita lalui.

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

Padangsidimpuan, 17 September 2023  
Peneliti

Nur Ihsani Siregar

**PROGRAM STUDI  
ILMU KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

**Laporan penelitian, 14 Agustus 2023**

**Nur Ihsani Siregar**

**Pengaruh Penyuluhan Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2023**

**Abstrak**

Sayur dan Buah 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 perilaku siswa SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Perlakuan penyuluhan berupa ceramah dengan alat bantu video. Jumlah sampel adalah sebanyak 30 orang siswa. Analisa hasil dilakukan dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan khasiat konsumsi sayur dan buah terhadap perilaku siswa. Perbedaan rata-rata perilaku siswa sebelum diberikan penyuluhan dengan media video adalah 10,0 menjadi 80,0 dengan nilai  $p=0,000$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan perilaku siswa tentang khasiat konsumsi sayur dan buah. Diharapkan kepada petugas promosi kesehatan dapat memberikan penyuluhan untuk membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah.

**Kata Kunci : Penyuluhan, Konsumsi Sayur dan Buah, Perilaku, Siswa SD, Video**

**Daftar Pustaka : 35, (2011-2023)**



**PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM GRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH AUFA ROYHAN UNIVERSITY  
IN PADANGSIDIMPUAN**

Research report, August 14<sup>th</sup> 2023  
Nur Ihsani Siregar

The Influence of Video Media Counseling on Behavior Regarding the Benefits of Vegetables and Fruit Consuming among Students at SDN 157625 Hutabalang 5, Central Tapanuli District in 2023

**ABSTRACT**

*Vegetables and fruit are foodstuffs that have an important role for the body, as a source of vitamins, minerals and dietary fiber. The aim of the research was to determine the effect of counseling on the behavior of students at SD Negeri 157625 Hutabalang 5, Central Tapanuli District in 2023. This type of research was quantitative with a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The extension treatment takes the form of a lecture with video tools. The number of samples was 30 students. Analysis of the results was carried out using the Wilcoxon Test. The results of data analysis shows that there is an influence of counseling on the benefits of consuming vegetables and fruit on student behavior. The average difference in student behavior before being given counseling using video media was 10.0 to 80.0 with p value = 0.000. The conclusion of this research is that there is an influence of counseling on improving student behavior regarding the benefits of consuming vegetables and fruit. It is hoped that health promotion officers can provide education to help increase students' knowledge about the importance of consuming vegetables and fruit.*

**Keywords :Counseling, Vegetable and Fruit Consumption, Behavior, Elementary School Students, Video**

**Bibliography : 35, (2011-2023)**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Umum Tentang Perilaku Konsumsi .....	7
2.1.1 Defenisi Perilaku Konsumsi .....	7
2.1.2 Defenisi Sayur .....	7
2.1.3 Defenisi Buah .....	8
2.1.4 Jenis Sayur dan Buah .....	8
2.1.5 Kandungan Gizi dan Manfaat Sayur dan Buah .....	11
2.1.6 Dampak Kurang Konsusmi Sayur dan Buah .....	13
2.1.7 Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur yang Dianjurkan .....	15
2.1.8 Cara Pengolahan Sayur dan Buah.....	15
2.1.9 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah .....	16
2.2 Tinjauan Umum Tentang Penyuluhan .....	19
2.2.1 Defenisi Penyuluhan .....	19
2.2.2 Tujuan Penyuluhan Kesehatan .....	20
2.2.3 Sasaran Penyuluhan .....	20
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyuluhan Kesehatan .....	21
2.2.5 Metode dan Media Penyuluhan Kesehatan .....	22
2.3 Tinjauan Umum Media Video .....	24
2.2.6 Defenisi Video .....	24
2.2.7 Manfaat Media Video .....	25
2.2.8 Karakteristik Media Video .....	26
2.2.9 Kelebihan Media Video .....	27
2.2.10 Kekurangan Media Video .....	28
2.4 Tinjauan Umum Tentang Perilaku .....	28

2.2.11	Defenisi Perilaku .....	28
2.2.12	Tingkat Perilaku .....	31
2.2.13	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku .....	33
2.3	Tinjauan Umum Tentang Anak Usia Sekolah Dasar .....	35
2.4	Kerangka Teori .....	36
2.5	Kerangka Konsep .....	37
2.6	Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB 3</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian .....	40
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.2.1	Tempat .....	40
3.2.2	Waktu .....	41
3.3	Populasi dan Sampel .....	41
3.3.1	Populasi .....	41
3.3.2	Sampel.....	41
3.4	Alat Pengumpulan Data.....	42
3.4.1	Instrumen Penelitian .....	42
3.4.2	Sumber Data .....	42
3.5	Prosedur Pengumpulan data .....	43
3.6	Defenisi Operasional .....	44
3.7	Pengolahan dan Analisa Data .....	44
3.7.1	Pengolahan Data .....	44
3.7.2	Analisa Data .....	45
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
4.1.1.	Letak Geografis .....	46
4.2	Analisis Univariat .....	46
4.2.1	Karakteristik Responden.....	47
4.3	Analisis Bivariat .....	48
<b>BAB5</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
5.1	Pengaruh Penyuluhan Malalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sdn 157625 Hutabalang 5 .....	50
<b>BAB 6</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
6.1	Kesimpulan.....	54
6.2	Saran.....	54

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Desain One Group Pretest-Posttest.....	38
Tabel 3.2 Jadwal Penelitian.....	39
Tabel 3.3 Defenisi Operasional .....	42

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 1.1. Kerangka Konsep Penelitian .....	36
Skema 3.1 Desain Penelitian .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat survei pendahuluan dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 2 Surat balasan survei pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan
- Lampiran 4 Surat Balasan penelitian
- Lampiran 5 Permohonan menjadi responden
- Lampiran 6 Persetujuan menjadi responden (Informed Consent)
- Lampiran 7 Kuesioner
- Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 9 Master Data
- Lampiran 10 Output SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

WHO (*World Health Organization*) telah menganjurkan konsumsi sayur dan buah per individu sejumlah 400 gram atau 5 porsi per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram 10 buah (WHO, 2018). Konsumsi sayur dan buah dianggap cukup jika asupan sayur dan buah 5 porsi atau lebih dalam sehari sedangkan dianggap kurang jika asupan sayur dan buah di bawah 5 porsi dalam sehari. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan individu untuk mengkonsumsi sayur setidaknya 3-4 porsi per hari atau 1½-2 mangkok per hari dan konsumsi buah setidaknya 2-3 porsi per hari atau 2-3 potong buah per hari. Konsumsi sayur dan buah sangat penting untuk tubuh kita, karena tubuh kita tidak hanya memerlukan protein dan kalori, tetapi tubuh kita juga memerlukan vitamin dan mineral yang banyak terkandung dalam sayur-sayuran dan buah-buahan maka dari itu sangat penting bagi setiap individu untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan sesuai anjuran yang telah ditetapkan (Adhila, 2021).

Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Usia sekolah (usia 5-14 tahun), merupakan salah satu kelompok rawan gizi yang perlu mendapatkan perhatian. Mereka merupakan cikal bakal di masa yang

akan datang sehingga perlu diperhatikan asupan gizinya sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi anak-anak yang berkualitas. Dalam penelitian (Mindu Lupiana dkk, 2017) menyebutkan bahwa Anak sekolah memerlukan asupan energi dan zat gizi seperti protein, kalsium, seng, besi, vitamin dan serat. Sayuran dan buah-buahan juga dibutuhkan sebagai sumber vitamin, mineral dan serat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Masyarakat Indonesia yang berumur  $\geq 5$  tahun yang kurang dari 5 porsi konsumsi buah dan sayur mendekati persentase sebesar 95,5%. Provinsi Bengkulu termasuk yang tertinggi kurang dari 5 porsi konsumsi buah dan sayur dengan persentase  $\geq 95,5\%$  (Data Hasil Riskesdas 2018), Anja dkk (2017) Menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah yaitu pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah, ketersediaan di rumah dan lingkungan sekolah, pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah, serta peran media massa.

Konsumsi sayur dan buah yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak (Muna & Mardiana 2019). Konsumsi buah dan sayur yang rendah dapat menyebabkan kegemukan pada anak, pada masa kanak-kanak sangat penting mengkonsumsi buah dan sayur karena dapat membantu anak menerapkan pola konsumsi makanan sehat untuk mengontrol dan mengatur berat badan (Dewi 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Lupiana & Sadiman (2017) ada hubungan perilaku konsumsi buah dan sayur terhadap preferensi, pengetahuan dan sikap Siswa yang mempunyai pengetahuan yang kurang terhadap manfaat dan dampak dari konsumsi buah dan sayur sebanyak 26% dan siswa yang mempunyai sikap



kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur sebanyak 41%. Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Rachman dkk (2017) terdapat hubungan yang signifikan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah dengan sikap dan juga terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan dengan konsumsi buah sayur. Penelitian yang dilakukan Nadya (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, ketersediaan buah dirumah dan dukungan orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian lainnya juga yang dilakukan Hidayati (2017) hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan pengetahuan dengan konsumsi buah dan siswa mempunyai sikap yang netral terhadap konsumsi buah dan sayur. Penelitian lainnya juga yang dilakukan Vivi Linda (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan konsumsi buah pada anak dan tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dan konsumsi buah dan sayur.

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 dan 2018, salah satu masalah gizi pada anak usia sekolah ialah kegemukan terutama yang berada di wilayah perkotaan. Prevalensi gizi lebih anak usia sekolah (5-12 tahun) mengalami peningkatan. Data Riskesdas menunjukkan prevalensi gizi lebih di Indonesia tahun 2013 sebesar 18,8% meningkat pada tahun 2018 menjadi 20%. Kegemukan terjadi ketika kelebihan konsumsi pangan tinggi energi, lemak, gula dan garam namun rendah pada konsumsi sayur dan buah. Padahal sayur dan buah mempunyai banyak manfaat seperti mengurangi risiko penyakit degeneratif seperti kardio vaskuler, hipertensi dan stroke. Namun konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah masih tergolong rendah. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 sebanyak 95,5% penduduk Indonesia yang mengkonsumsi sayur dan buah belum

sesuai anjuran 5 porsi/hari, data ini meningkat dari tahun 2013 sebanyak 93,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia sekolah persentasenya lebih tinggi yaitu sekitar 96%. Konsumsi buah dan sayur dikategorikan cukup jika mengonsumsi sayur dan/atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu.

Pemberian Penyuluhan gizi dan kesehatan yang diberikan di sekolah sampai saat ini masih sangat terbatas. Dalam upaya penyuluhan, pengaruh keberhasilan peningkatan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu seperti proses dalam penyuluhan seperti penggunaan media yang digunakan untuk menunjang penyuluhan gizi. Penggunaan media dalam sebuah penyuluhan dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah, terutama media yang berhubungan dengan panca indera penglihatan dan pendengaran. Media video dibuat dengan mengacu pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau di tangkap melalui panca indra terutama panca indra penglihatan dan pendengaran, sehingga media video dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah.

Survey pendahuluan yang dilakukan pada siswa SD N 157625 Hutabalang 5 melalui wawancara langsung oleh peneliti kepada 10 siswa tentang konsumsi sayur dan buah, ternyata 6 diantaranya tidak suka 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 N 157625 Hutabalang 5 bahwa sebelumnya belum pernah ada dilakukan kegiatan penyuluhan yang berkaitan dengan khasiat Konsumsi Sayur dan Buah. Saat peneliti datang mensurvey lokasi

dan mengelilingi sekolah satu kantin pun tidak ada yang berjualan buah-buahan . Oleh Karena itu penulis berminat melakukan penelitian tentang Konsumsi Sayur dan Buah. Sebagai upaya untuk mengubah perilaku agar para generasi bangsa tidak salah asupan gizi dan berpengaruh terhadap proses belajar mengajar salah satu usaha dilakukan dengan memberikan penyuluhan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah penyuluhan melalui media video memiliki pengaruh terhadap perilaku tentang khasiat konsumsi sayur dan buah pada siswa siswa SD N 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur dan Buah Siswa SD N 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui karakteristik responden (nama,usia,jenis kelamin dan kelas) di SD N 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023
2. Untuk mengetahui tingkat perilaku siswa tentang khasiat konsumsi sayur dan buahsebelum dan sesudah di berikan penyuluhan media video di SD N 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.
3. Menganalisis pengaruh penyuluhan dengan media video di SD N 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Sarjana Kesehatan Masyarakat untuk menambah wawasan pengetahuan pengolahan penulis dalam hal melakukan suatu penelitian khususnya dalam masalah pengetahuan konsumsi sayur dan buah.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian yang selanjutnya tentang konsumsi sayur dan buah dapat dijadikan bahan bacaan yang bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Aifa Royhan Padangsidempuan.

#### **3. Bagi Petugas Kesehatan**

Masukan kepada pihak petugas kesehatan di Puskesmas khususnya bidang gizi agar lebih memperhatikan pentingnya penyuluhan gizi di sekolah.

#### **4. Bagi Responden**

Sebagai bahan masukan bagi siswa SD untuk meningkatkan pemahaman tentang konsumsi sayur dan buah.

### **2. Manfaat Praktis**

Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan mengenai pentingnya penyuluhan untuk meningkatkan perilaku gizi siswa dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Umum Tentang Perilaku Konsumsi**

##### **2.1.1 Defenisi Perilaku Konsumsi**

Menurut Notoatmojo (2013), perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, misalnya manusia. Perilaku manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, mengkonsumsi dan lain-lain. Bahkan kegiatan internal (*internalactivity*) seperti berpikir, persepsi, dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah berbagai hal yang dikerjakan oleh organisme, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997) dalam Farida (2010), konsumsi adalah suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain- lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititik beratkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi buah dan sayur. Jadi, perilaku konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhannya akan bahan makanan agar terpenuhi kecukupan gizi individu tersebut.

##### **2.1.2 Defenisi Sayur**

Menurut Astawan (2013), sayur di definisikan sebagai bagian tanaman yang umum dimakan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Berdasarkan definisi tersebut, sayuran dapat dibedakan atas sayuran daun, sayuran biji muda, sayuran buah, sayuran batang muda serta sayuran umbi.

Menurut Sediaoetomo (2015), sayuran adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat di jadikan bahan makanan sayur.

### 2.1.3 Defenisi Buah

Menurut Astawan (2015) buah adalah bagian dari tanaman yang struktur nya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri. Buah-buahan banyak mengandung vitamin dan mineral. Vitamin yang banyak terkandung dalam buah-buahan adalah vitamin C dan B kompleks. Pada beberapa buah juga terdapat kandungan vitamin A, D, dan E yang sangat penting bagi tubuh. Vitamin A, C dan E merupakan antioksidan alami yang mempunyai manfaat untuk melawan radikal bebas, penyebab penuaan dini, dan berbagai jenis kanker.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), Buah merupakan bagian tumbuhan yang berasal dari bunga atau putik dan biasanya berbiji.

### 2.1.4 Jenis Sayur dan Buah

#### 1. Sayuran

- a. Kemangi (*Ocimum sanctum* L): mengandung antioksidan/antikanker, memperlancar air susu ibu (ASI), mengobati panas dalam dan sariawan, membantu mengatasi bau badan, bau keringat dan bau mulut.
- b. Katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr): mengandung antioksidan/anti kanker, memperlancar air susu ibu (ASI), mengobati borok, bisul dan infeksi kulit lainnya, memperlancar saluran

pencernaan dan buang air besar.

- c. Pare (*Momordica charantia*): mengandung antioksidan/antikanker, memperlancar asi, mengendalikan penyakit Diabetes, menurunkan kolesterol, pengobatan gangguan liver, pembersih darah dan menambah nafsu makan.
- d. Selada air: mengandung antioksidan/antikanker, mengobati gangguan dan iritasi pada kulit, memperlancar saluran pencernaan dan mengobati hipertensi.
- e. Daun pepaya (*Carica papaya Linn*) : menyembuhkan malaria dan menaikkan jumlah trombosit pada penderita Demam berdarah.
- f. Mentimun (*Cucumis sativus L*) :mengurang kecacingan, menurunkan tekanan darah tinggi.
- g. Labusiam (*Sechium edule Sw*): Untuk mengatasi panas/demam, menurunkan kolesterol.
- h. Terong (*Solanum melongena*): Penyubur untuk menginginkan keturunan.

## 2. Buah

- a. Alpukat (*Persea gratissima Gaert*): Sariawan, melembabkan kulit kering, Jantung, kencing manis/batu, darah tinggi, diabetes, sakit kepala, tumit pecah.
- b. Belimbing Manis (*Averhoa carambola*): Diabetes melitus, kolesterol, hipertensi
- c. Jambu Biji (*Psidium guajava, Linn*): Diabetes melitus, maag, demam berdarah.

- d. Nanas (*Ananas comosus*(L)Merr): anti radang, peluruh kencing (diuretik), membersihkan jaringan kulit yang mati (skin debridement), mengganggu pertumbuhan sel kanker, menghambat penggumpalan trombosit (agregasiplatelet), dan mempunyai aktifitas fibrinolitik.
- e. Pepaya (*Carica papaya, Lin*): Batu ginjal, hipertensi, malaria, sakit keputihan, kekurangan ASI, reumatik, malnutrisi, gangguan saluran kencing, haid berlebihan, sakit perut saat haid, disentri, diare, jerawat, ubanan.
- f. Pisang (*Musa Paradisiaca, Linn*): Pendarahan rahim, merapatkan vagina, sariawan usus, ambeien, cacar air, telinga dan tenggorokan bengkak, disentri, amandel, kanker perut, sakit kuning (lever), pendarahan usus besar, diare.
- g. Rambutan (*Nephelium lappaceum L*) : Kulit buah berkhasiat sebagai penurun panas. Biji berkhasiat menurunkan kadar gula darah (hipoglikemik).
- h. Sirsak (*Annona muricata, Linn*): Asam urat, kolesterol, hipertensi, kanker, migrain, anemia, susah buang air kecil.
- i. Lansat (*Lansium domesticum*): Memperlancar sistem pencernaan, mencegah kanker kolon dan membersihkan tubuh dari radikal bebas penyebab kanker, anti diare.
- j. Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia L*) : Obat batuk, sembelit, vertigo, ketombe, demam, haid tak teratur.
- k. Sawo (*Manilkara zapota L*): menurunkan kadar gula darah untuk



penderita DM.

- l. Buah Tin (*Ficus carica*L) :mengurangi kolesterol jahat, menguatkan jantung dan menormalkan pernafasan bagi penderita sesak nafas.
- m. Zaitun (*Olea europea*L): anti radang, seperti, anti kanker
- n. Manggis (*Garcinia mangostana*): sariawan, kanker, tumor, wasir, diare, jantung.
- o. Delima (*Punicagranatum*L): mengobati diare, ambeien, pelega nafas, cacingan, radang gusi, radang lambung dan kesehatan mata.

### **2.1.5 Kandungan Gizi dan Manfaat Sayur dan Buah**

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin A, vitamin C, vitamin B khususnya asam folat, berbagai mineral seperti magnesium, kalium, kalsium dan Fe, namun tidak mengandung lemak maupun kolesterol. Setiap buah dan sayur mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang berbeda. Misalnya belimbing, durian, jambu, jeruk, mangga, melon, papaya, rambutan, sawo dan sirsak merupakan contoh buah yang mengandung vitamin C relatif tinggi dibandingkan buah lainnya. Sedangkan jambu biji, merah garut, mangga matang, pisang raja dan nangka merupakan sumber provitamin A yang sangat tinggi (Astawan, 2018).

Menurut Sekarindah (2018), kandungan vitamin dan mineral pada buah dan sayur memang berbeda-beda, tidak saja diantara berbagai spesies dan varietas, namun juga di dalam varietas sendiri yang tumbuh pada kondisi lingkungan yang berbeda, iklim, macam tanah dan pupuk, semuanya berpengaruh terhadap kandungan vitamin dan mineral dalam produk buah dan sayur yang dihasilkan. Menurut Khomsan, dkk (2018), buah dan sayur mempunyai banyak manfaat bagi

kesehatan. Ada dua alasan utama yang membuat konsumsi buah dan sayur penting untuk kesehatan, yaitu:

1. Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi buah dan sayur, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, potassium dan folat kurang terpenuhi. Oleh karena itu, buah dan sayur merupakan sumber makanan yang baik dan menyehatkan.
2. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi buah dan sayur dapat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Salah satu studi epidemiologi yang mengkaji secara umum terhadap perilaku sekelompok masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat Cina, Jepang dan Korea lebih sedikit terkena kanker dan penyakit jantung koroner dibandingkan masyarakat Eropa dan Amerika. Hal ini disebabkan karena masyarakat Korea, Jepang dan Cina dikenal sangat suka mengonsumsi sayuran dan buah-buahan lebih banyak dari Negara Eropa dan Amerika. Buah-buahan dan sayuran segar juga mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia di dalam tubuh. Komponen gizi dan komponen aktif non-nutrisi yang terkandung dalam buah dan sayur berguna sebagai antioksidan untuk menetralkan radikal bebas, anti kanker dan menetralkan kolesterol jahat. Selain itu, dalam sayuran dan buah terdapat dua jenis serat yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus, yaitu serat larut air dan tidak larut air. Serat larut air dapat memperbaiki performa mikroflora usus sehingga jumlah bakteri baik dapat tumbuh dengan sempurna. Sedangkan, serat tidak larut air akan menghambat pertumbuhan bakteri jahat sebagai pencetus berbagai macam penyakit

(Khomsan,dkk,2008).

### **2.1.6 Dampak Kurang Konsusmsi Sayur dan Buah**

#### 1. Kurang konsumsi sayur

##### a. Mudah Memar

Sayuran adalah salah satu sumber vitamin C terbaik. Bila tubuh sampai kekurangan vitamin C, ini dapat meningkatkan risiko memar dikulit atau pembuluh darah mudah pecah. Sayuran yang mengandung vitamin C antara lain: paprika merah, kangkung, cabai merah, sayuran berdaun gelap, brokoli, kubis, dan tomat.

##### b. Sering Kelelahan

Asam folat secara alami bisa didapat dari beberapa jenis makanan, salah satunya adalah sayuran. Kekurangan asam folat bisa membuat Anda kelelahan sepanjang waktu dan anemia. Jenis dari vitamin Bini dapat ditemukan dalam sayuran berdaun gelap dan kacang-kacangan seperti kacang polong, kacang merah dan asparagus.

##### c. Sakit Tak Kunjung Sembuh

Akibat kurang makan sayur lainnya adalah menurunnya daya tahan tubuh yang dibutuhkan untuk memerangi radikal bebas, virus, bakteri, dan kuman penyakit lainnya. Tubuh yang kekurangan vitamin B kompleks, C, E, zink, zat besi, magnesium, dan potassium dapat membuat Anda cepat atau sering sakit, misalnya common col data upilek dan influenza.

d. Sering Kram Otot

Brokoli dan bayam bisa membantu mencegah kram otot pada malam hari. Sayuran berdaun hijau tersebut diketahui kaya akan kalsium dan magnesium, yang mana keduanya dibutuhkan otot agar terhindar dari kram. Selain itu, ada juga penelitian yang menyebut bahwa mengonsumsi sayuran hijau sebelum haid bisa mencegah terjadinya kram perut yang banyak dialami.

e. Kenaikan Berat Badan

Konsumsi sayur dan buah yang seimbang dapat mengenyangkan atau membantu mempertahankan rasa kenyang karena kandungan seratnya. Bila Anda sedang diet konsumsi sayur dapat membantu mencegah ngemil berlebihan.

f. Berisiko Terkena Kanker

Meski tak ada makanan yang bisa menjamin perlindungan akan kanker, tapi menurut *American Institute for Cancer Research* (AICR), memperbanyak konsumsi sayur dan buah bisa mengurangi risikonya. Sayur yang mengandung vitamin E, C, dan karotenoid dapat melindungi tubuh dari radikal bebas yang dikenal dapat menyebabkan kanker atau keganasan. Contoh sayuran yang dianjurkan adalah bayam, brokoli, lobak hijau, tomat, wortel, paprika, ubi jalar, dan lain-lain.

g. Sering Mengalami Sariawan dan Gusi Berdarah

Masalah lain akibat kurang makan sayur adalah sariawan dan gusi berdarah karena kekurangan vitamin C, magnesium, dan kalsium.

Perbanyak konsumsi sayuran seperti bayam, sawi, dan sayuran berdaun hijau tua lainnya.

### **2.1.7 Kecukupan Konsumsi Buah dan Sayur yang Dianjurkan**

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014), bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Sedangkan organisasi pangan dan pertanian dunia *Food and Agriculture Organization (FAO)*, merekomendasikan warga dunia untuk makan sayur dan buah secara teratur sebanyak 75 kg/kapita/tahun begitupun dengan WHO merekomendasikan agar konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram setiap hari.

### **2.1.8 Cara Pengolahan Sayur dan Buah**

Menurut Marlinda (2016) sayuran dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah atau segar seperti lalapan maupun dapat dimasak dengan berbagai cara.

Pengolahan sayuran dapat dimasak dengan cara, yaitu:

1. Direbus
2. Ditumis
3. Digoreng
4. Dibakar
5. Dikukus atau Dipepes

Pengolahan buah-buahan menurut Marlinda (2016) dapat dibagi menjadi:

1. Pengeringan
2. Manisan
3. Asinan Buah

4. Pengolahan modern Buah yang diolah dengan menggunakan teknologi modern contohnya adalah buah yang dikalengkan.

### **2.1.9 Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah**

Faktor yang mempengaruhi Konsumsi sayur dan buah pada anak menurut Marlinda (2016) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

#### **1. Faktor Internal**

Beberapa faktor internal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak adalah sebagai berikut :

##### **a. Preferensi Makanan**

Preferensi dianggap sebagai faktor penentu dalam mengkonsumsi makanan termasuk sayur dan buah. Preferensi merupakan tindakan atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap suatu jenis makanan. Pola preferensi dan asupan makanan anak dibentuk melalui pengalaman tentang makan dan makanan yang diberikan oleh ibu dan anggota keluarganya. Rasa suka terhadap makanan terbentuk oleh rasa senang atau puas yang diperoleh saat makan makanan tertentu.

##### **b. Pengaruh Orang Tua**

Keluarga adalah pengaruh utama dalam perkembangan kebiasaan makan anak. Pemberian makanan terhadap anak merupakan tanggungjawab orangtua dalam menyediakan makanan yang aman dan bergizi. Orangtua mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan preferensi makanan bagi anaknya. Pola konsumsi pada anak dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak.

Dengan memberikan makan kepada anak, maka anak juga dididik agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup sehingga akan terbina kebiasaan yang baik. Teknik orangtua dalam memberikan makan pada anak juga berpengaruh .

c. Ketersediaan Sayur dan Buah dikeluarga

Ketersediaan sayur dan buah didalam keluarga sangatlah penting. Mutu gizi pangan seseorang dapat diperbaiki dengan diversifikasi konsumsi pangan. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan diversifikasi pangan yaitu menyediakan berbagai ragam pangan ditingkat keluarga.

2. Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada anak menurut Marlinda (2016) adalah sebagai berikut :

a. Pengaruh Teman

Seiring dengan pertumbuhan anak, interaksi antara anak dengan lingkungan sosial semakin luas dan komunikasi menjadi penting. Teman mempengaruhi dalam pemilihan dan kesukaan makanan. Anak dapat menolak suatu makanan dan meminta suatu makanan yang sedang populer secara tiba-tiba.

b. Pengaruh Pesan

Media Pemilihan dan kesukaan makanan tidak hanya terpengaruh pada reaksi indera tetapi juga oleh pendekatan melalui media massa, seperti Televisi, Radio, dan Majalah. Dengan adanya pesan media ini dapat mengubah kebiasaan makan pada anak. Sebagian besar iklan yang ditayangkan saat program acara anak adalah iklan makanan yang biasanya menawarkan produk makanan yang rendah serat dan tinggi kandungan gula, lemak dan natrium. Iklan tersebut dapat mempengaruhi anak usia sekolah dengan mudah sehingga anak meminta untuk mengkonsumsinya dan dengan mengkonsumsi makanan tersebut dapat menggantikan sayur dan buah.

c. Pengetahuan Gizi Ibu

Faktor pengetahuan gizi dan pendapatan keluarga faktor yang saling berhubungan dalam mempengaruhi konsumsi pangan. Adanya pendapatan yang rendah disertai dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan. Pengetahuan gizi ibu dalam menangani makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga dan juga pola konsumsi makanan. Tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dalam rumah tangga dan selanjutnya mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan. Pola konsumsi pada anak dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak.



d. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses pembentukan kecapatan seseorang secara intelektual dan emosional. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu usaha sendiri untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam maupun di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup.

e. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan segala aktivitas yang dijalani oleh orangtua. Dan pekerjaan juga menjadi profesi yang dilakukan oleh orangtua dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

f. Lingkungan Sosial dan Budaya

Unsur sosial dan budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang bertentangan dengan prinsip ilmu gizi. Berbagai budaya memberikan peranan dan nilai yang berbeda terhadap pangan atau makanan.

## **2.2 Tinjauan Umum Tentang Penyuluhan**

### **2.2.1 Defenisi Penyuluhan**

Penyuluhan adalah pendidikan kesehatan (Public Health Education) yaitu suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan, dengan adanya pesan dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik, yang akhirnya pengetahuan tersebut dapat merubah perilakunya, penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (ouput) (Siti, 2017).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dilakukan menggunakan prinsip belajar sehingga masyarakat mendapatkan perubahan pengetahuan dan kemauan, baik untuk mencapai kondisi hidup yang diinginkan ataupun untuk mendapatkan cara mencapai kondisi tersebut secara individu maupun bersama-sama (Ira, 2017).

Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan dengan komunikasi dua arah dimana komunikator (penyuluhan) memberikan kesempatan komunikasi untuk memberi feedback dari materi yang diberikan. Diskusi interaktif pada komunikasi dua arah ini diharapkan dapat memicu terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan.

### **2.2.2 Tujuan Penyuluhan Kesehatan**

Tujuan dari penyuluhan kesehatan, yaitu melakukan perubahan terhadap pengetahuan, pengertian atau konsep yang sudah ada, serta perubahan terhadap pandangan dan keyakinan dalam upaya menempatkan perilaku yang baru sesuai dengan informasi yang diterima. Penyuluhan dengan tujuan yang ditetapkan oleh tim pelaksana akan membedakan jenis media dan alat peraga yang digunakan, semakin rumit tujuan yang akan dicapai, semakin banyak dan bervariasi media dan alat peraga yang digunakan. Misalkan, media dan alat peraga yang dirancang untuk kegiatan peningkatan pengetahuan sasaran tentang permasalahan kesehatan akan berbeda dengan media dan alat peraga yang disiapkan oleh pelaksana program yang bertujuan untuk peningkatan keterampilan untuk melakukan intervensi terhadap permasalahan kesehatan (Ira, 2017).

### **2.2.3 Sasaran Penyuluhan**

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media dan alat peraga memiliki peran penting dalam tersampainya pesan pada proses pemberian informasi.

Sasaran penyuluhan akan menyerap informasi lebih sedikit ketika sasaran hanya mendengarkan pemaparan dari pemateri. Sebaliknya, ketika sasaran melihat dan mendengar materi yang disampaikan maka sasaran penyuluhan akan mendapatkan lebih banyak informasi.

#### **2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyuluhan Kesehatan**

Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan di dalam memberikan edukasi kesehatan agar sasaran tercapai (Maulana, 2014):

##### **1. Tingkat Pendidikan**

Pendidikan adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap cara pandang seseorang mengenai informasi baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka menerima informasi baru akan semakin mudah.

##### **2. Tingkat Sosial Ekonomi**

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, juga semakin mudah pula seseorang dalam menerima informasi.

##### **3. Adat Istiadat**

Pada umumnya masyarakat masih menganggap bahwa menjunjung tinggi adat istiadat adalah suatu hal yang utama dan adat istiadat tidak bisa dilanggar oleh apapun.

##### **4. Kepercayaan Masyarakat**

Informasi yang diberikan oleh orang yang berpengaruh, akan lebih diperhatikan masyarakat, karena masyarakat sudah memiliki rasa percaya terhadap informan tersebut.

## 5. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Menyampaikan informasi juga harus memperhatikan waktu. Untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam melakukan penyuluhan, waktu harus disesuaikan dengan aktifitas masyarakat (Maulana, 2014).

Guilbert dalam (Nursalam & Efendi, 2018) membagi faktor-faktor yang berpengaruh dalam keberhasilan edukasi kesehatan yaitu:

1. Faktor materi atau hal yang dipelajari yang meliputi kurangnya persiapan, kurangnya penguasaan materi oleh pemberi materi, bahasa yang kurang bisa dimengerti oleh sasaran, suara pemberi materi terlalu kecil, penyampaian yang terkesan kurang meyakinkan sasaran, dan penyampaian materi yang terlalu monoton sehingga memberikan efek bosan terhadap audiens.
2. Faktor lingkungan, dikelompokkan menjadi dua yaitu :
  - a. Lingkungan fisik yang terdiri atas kelembaban kondisi tempat belajar, suhu, dan udara.
  - b. Lingkungan sosial yaitu manusia dan representasinya serta interaksinya seperti kegaduhan atau keramaian, pasar, lalu lintas, dan sebagainya.
  - c. Faktor kondisi individu subjek belajar, yang meliputi kondisi psikologis, misalnya intelegensi, pengamatan, daya tangkap, ingatan, motivasi, dan kondisi fisiologis seperti kondisi panca indra (terutama penglihatan dan pendengaran (Nursalam & Efendi, 2018)

### **2.2.5 Metode dan Media Penyuluhan Kesehatan**

#### 1. Metode

Metode adalah cara yang digunakan dalam melakukan pendidikan kesehatan. Suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya atau

tujuan perubahan perilaku, dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor materi atau pesannya, pendidikan atau petugas yang melakukannya, dan alat bantu peraga atau media yang digunakan. Metode yang digunakan berbeda menurut sasaran kelompok.

## 2. Media Penyuluhan Kesehatan

Alat-alat yang digunakan untuk Penyuluhan kesehatan harus memiliki fungsi-fungsi sebagai berikut (Notoatmodjo, 2015) :

- a. Membangkitkan minat sasaran
- b. Meraih banyak sasaran
- c. Membantu kesulitan dalam pemahaman
- d. Memberikan stimulasi terhadap audiens untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima
- e. Mempermudah penyampaian informasi kesehatan
- f. Mempermudah sasaran untuk menerima informasi

## 3. Tujuan media penyuluhan kesehatan :

- a. Menanamkan konsep-konsep, pendapat, dan pemahaman.
- b. Mengubah persepsi dan sikap
- c. Menanamkan kebiasaan baru

## 4. Tujuan menggunakan alat bantu

- a. Membantu dalam pendidikan, pemaparan, dan latihan.
- b. Meningkatkan perhatian sasaran terhadap suatu masalah.
- c. Mengingatkan kembali pesan yang telah disampaikan
- d. Menjelaskan prosedur, tindakan, dan fakta

5. Bentuk-bentuk penyuluhan :
  - a. Berdasarkan stimulasi indra
  - b. Berdasarkan penggunaanya dan pembuatannya
  - c. Berdasarkan fungsinya :
    - 1) Multimedia cetak
      - a) Leaflet
      - b) Flayer (Selebaran)
      - c) Booklet
    - 2) Flipchart(Lembarbalik)  
Multimedia elektronik
      - a) Presentasi melalui proyektor
      - b) Grafis
      - c) Video

## **2.3 Tinjauan Umum Media Video**

### **2.2.6 Defenisi Video**

Video adalah sebuah media visual-audio yang menyajikan suara dan gambar. Pesan yang disampaikan bisa berupa fiktif (misalnya cerita), maupun fakta (berita, kejadian, peristiwa penting) bisa bersifat edukatif, informatif dan juga instruksional (Sadiman et al., 2018). Media video merupakan kombinasi gambar bergerak dengan audio secara sekuensial. Kelebihan penggunaan video di dalam pembelajaran adalah mampu menampilkan visual bergerak dengan audio, sehingga memiliki suatu daya tarik khusus karena penyerapan informasi dapat menggunakan lebih dari satu indera (Daryanto, 2016). Video merupakan frame berisi gambar-gambar, kemudian melalui lensa proyektor, frame demi frame

diproyeksikan dengan cara mekanis sehingga terlihat gambar hidup pada layar (Arsyad,2015).

Video edukasi konsumsi sayur dan buah yang ingin saya putar untuk penyuluhan pada siswa SD dari Direktorat Promkes dan PM Kemenkes RI (2020).

### **2.2.7 Manfaat Media Video**

Penerapan video dalam menyampaikan informasi memiliki beragam manfaat. Menurut (Pujriyanto, 2012) manfaat dari video dapat dilihat dari pada ranah psikomotorik, afektif, kognitif, dan ketrampilan interpersonal. Manfaat media video yaitu:

#### **a. Ranah Kognitif**

Video dapat menjadi pelengkap informasi dengan menyajikan proses, serta kaitan dan teknik-teknik tertentu. Pemutaran video dinilai lebih fleksibel sebagai pengantar dan juga dapat menjadi daya tarik bagi audiens untuk mendalami materi.

#### **b. Ranah Afektif**

Pemanfaatan video mempengaruhi pembentukan kepribadian dan sikap sosial melalui pemberian peran model dan kisah-kisah.

#### **c. Ranah Psikomotorik**

Beragam jenis ketrampilan dapat didemonstrasikan melalui video terkait dengan waktu, ruang, dan proses. Audiens dapat meniru suatu gerakan dengan berulang-ulang dan mempraktikannya langsung hingga menguasai ketrampilan yang diajarkan.

Menurut Arsyad, (2015) manfaat media pembelajaran video adalah sebagai berikut:

1. Video bisa memvisualisasikan sebuah proses secara akurat dan dapat diputar secara berulang jika perlu.
2. Video dapat meningkatkan motivasi, menanamkan sikap, dan mengembangkan segi afektif.
3. Video dapat ditunjukkan kepada perorangan maupun kelompok.

### **2.2.8 Karakteristik Media Video**

Dalam cara penyampaian informasi, terdapat karakteristik yang dimiliki media video yang tidak ada di dalam media lain. Menurut Daryanto (2016) karakteristik video antara lain:

1. Meminimalkan keterbatasan jarak dan waktu.
2. Dapat diulangi sesuai kebutuhan jika dirasa kurang jelas.
3. Pesan tersampaikan dengan mudah dan cepat.
4. Memberikan stimulasi imajinasi pada audiens
5. Memberikan gambaran yang lebih realistik.
6. Baik dalam mempengaruhi emosi seseorang.
7. Unggul dalam menjelaskan suatu proses dan keterampilan, mampu mengkhususkan stimulasi sesuai dengan respon yang diharapkan dari audiens.
8. Menjangkau lebih banyak audiens dengan berbagai karakteristik dan latar pendidikan.
9. Menumbuhkan motivasi dan minat belajar



### 2.2.9 Kelebihan Media Video

Penggunaan video memiliki kelebihan jika digunakan secara tepat. Menurut keuntungan jika menggunakan media video dalam penyampaian edukasi, yaitu:

1. Terdapat suatu dimensi baru di dalam pembelajaran, video menyediakan gambar bergerak disamping suara yang menyertainya.
2. Suatu fenomena yang sulit untuk dilihat secara nyata dapat disampaikan melalui video.
3. Ukuran tampilan video dinilai fleksibel dan dapat diatur sesuai dengan kebutuhan
4. Karena dapat sampai ke hadapan audiens secara langsung, video adalah salah satu media edukasi non cetak yang lugas dan kaya informasi.

Sedangkan menurut (Sadiman, 2014), kelebihan media video dalam penggunaannya adalah:

1. Dapat lebih menarik perhatian
2. Informasi dari ahli-ahli atau spesialis bisa didapatkan dari video.
3. Demonstrasi yang rumit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga saat penyampaian, edukator bisa memfokuskan perhatian audiens.
4. Rekaman dapat diputar berulang dan menghemat waktu.
5. Bisa mengamati lebih dekat objek yang sedang bergerak atau objek yang berbahaya.
6. Dapat mengatur keras lemahnya suara
7. Pemateri dapat menghentikan video sesuai kebutuhan

### **2.2.10 Kekurangan Media Video**

Disamping memiliki keuntungan, media video juga memiliki kekurangan dalam penggunaannya, menurut (Daryanto, 2016), kekurangannya adalah sebagai berikut:

1. Fine details, obyek yang ditampilkan tidak dapat diperlihatkan secara detail.
2. Size information, obyek tidak dapat ditampilkan dengan ukuran yang sebenarnya.
3. Third dimention, pada umumnya gambar di video berbentuk dua dimensi.
4. Opposition, artinya penonton bisa jadi dapat mengalami keraguan dan salah tafsir karena pengambilan gambar yang kurang tepat
5. Membutuhkan alat proyeksi untuk mendukung penampilan video.
6. Budget, untuk membuat program video membutuhkan biaya yang relatif tidak sedikit.

## **2.4 Tinjauan Umum Tentang Perilaku**

### **2.2.11 Defenisi Perilaku**

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, misalnya manusia. Perilaku manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, mengonsumsi makanan dan lain-lain. Bahkan kegiatan internal (internal activity) seperti berfikir, bersepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah berbagai hal yang dikerjakan oleh organisme, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung Notoatmodjo (2003).

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk

hidup mulai tumbuh-tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai aktifitas masing-masing (Notoatmodjo, 2007).

Perilaku kesehatan merupakan segala aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati secara langsung (observable) maupun yang tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain (unobservable) yang berkaitan dengan pemeliharaan dengan peningkatan kesehatan. Oleh sebab itu perilaku kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yakni : perilaku sehat (Health behavior) yang merupakan perilaku orang yang sehat agar tetap sehat atau kesehatannya meningkat dan perilaku pencarian kesehatan (Health Seeking Behaviour) yang merupakan perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecahan masalah kesehatannya (Notoatmodjo, 2014)

Maka perilaku dapat dibedakan menjadi 2 (Notoatmodjo 2007) yaitu:

1. Perilaku Tertutup (covert behavior)

Respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

2. Perilaku terbuka (overt behavior)

Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam atau praktik (practice) yang dengan mudah diamati atau dilihat orang lain. Perilaku manusia itu didorong oleh motif tertentu sehingga manusia berperilaku.

Beberapa teori tentang perilaku adalah sebagai berikut :

a. Teori instining

Menurut teori ini perilaku manusia disebabkan oleh insting. Insting merupakan perilaku innate (perilaku yang bawaan ), insting juga akan mengalami perubahan karena pengalaman.

b. Teori dorongan

Teori ini menerangkan bahwa manusia mempunyai dorongan-dorongan yang berkaitan dengan kebutuhan, dan manusia ingin memenuhi kebutuhannya maka terjadi ketegangan dalam diri manusia. Bila manusia mampu berperilaku untuk memenuhi kebutuhannya maka akan terjadi pengurangan dorongan-dorongan tersebut.

c. Teori insentif

Menurut teori ini perilaku manusia timbul karena disebabkan adanya insentif. Insentif disebut juga reinforcement, ada yang positif (berkaitan dengan hadiah) dan negative (berkaitan dengan hukuman).

d. Teori atribusi

Teori ini menganggap perilaku manusia disebabkan oleh disposisi internal (misalnya motif, sikap dan sebagainya) atau keadaan eksternal (misalnya situasi).

e. Teorikognitif

Menurut teori ini dimana seseorang harus memilih perilaku mana yang harus dilakukan, maka yang bersangkutan akan memiliki alternatif perilaku yang akan membawa manfaat bagi yang bersangkutan. Kemampuan berfikir seseorang sebagai penentu dalam menentukan pilihan. Perilaku berbeda dengan pengetahuan dan sikap pengetahuan dan sikap merupakan bentuk

perilaku tertutup (*covert*) yang bersifat pasif, sedangkan perilaku atau tindakan merupakan respon terbuka (*overt*) yang bersifat aktif dan dapat diamati secara langsung (Rahmawati, 2000 ).

### 2.2.12 Tingkat Perilaku

Menurut Triwibowo (2015) perilaku manusia sangat kompleks dan mempunyai ruang lingkup yang sangat luas. Perilaku terbagi dalam tiga domain yaitu:

#### 1. Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni:

- a. Tahu (*know*), tahu artinya sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- b. Memahami (*comprehension*), memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.
- c. Aplikasi (*application*), aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

- d. Analisis (*analysis*), suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*syhthesis*), sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*), evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

## 2. Sikap (*Attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap mempunyai tiga komponen pokok, yakni :

- a. Kepercayaan (*keyakinan*), ide dan konsep terhadap suatu objek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi emosional terhadap suatu objek
- c. Kecenderungan untuk bertindak (*trend to behave*)

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :

- 3. Menerima (*receiving*), menerima diartikan bahwa orang (*subjek*) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (*objek*). Misalnya sikap orang terhadap gizi, dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian seseorang terhadap ceramah-ceramah.
- 4. Merespon (*responding*), memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

Suatu usaha untuk menjawab suatu pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan berarti orang dapat menerima ide tersebut.

5. Menghargai (*valuing*), mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkatan yang ketiga. Misalnya : seorang ibu yang mengajak ibu yang lain untuk pergi menimbang anaknya ke Posyandu.
6. Bertanggung jawab (*responsible*), bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilihnya dengan segala risiko merupakan sikap yang paling tinggi.
7. Praktek atau tindakan (*practice*)  
Tindakan terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :
8. Persepsi (*perception*), mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil merupakan tindakan tingkat pertama.
9. Respon terpimpin (*guided respons*), dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh merupakan indikator tindakan tingkat kedua.
10. Mekanisme (*mechanism*), apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai tindakan tingkat ketiga.
11. Adaptasi (*adaptational*), adaptasi adalah suatu praktek atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

### **2.2.13 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku**

1. Faktor predisposisi

Faktor predisposisi merupakan faktor positif yang mempermudah terwujudnya praktek, maka sering disebut sebagai faktor pemudah.

Adapun yang termasuk faktor predisposisi, yaitu: kepercayaan, keyakinan, pendidikan, motivasi, persepsi, pengetahuan.

## 2. Faktor pendukung

Faktor pendukung terwujud dalam lingkungan fisik, teredia atau tidaknya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku, sehingga disebut factor pendukung atau pemungkin.

## 3. Faktor pendorong

Faktor pendorong terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lainnya, yang merukapan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

Perilaku orang lebih banyak dipengaruhi oleh orang-orang penting

(Triwibowo, 2015).

Menurut Febriani (2013), faktor yang dapat mempengaruhi perilaku juga dari faktor internal yaitu kegiatan yang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang dimaksud antara lain jenis kelamin menurut Hungu (2007), bahwa perbedaan biologis antara siswa perempuan dan siswa laki-laki, siswa perempuan lebih menggunakan perasaan sehingga berpengaruh terhadap keterampilan terutama dalam menyikat gigi, ras/keturunan, sifat fisik, kepribadian, dan bakat.

Bakat adalah suatu kondisi pada seseorang yang memungkinkannya dengan suatu latihan khusus mencapai suatu kecapakan, pengetahuan dan keterampilan khusus.



### 2.3 Tinjauan Umum Tentang Anak Usia Sekolah Dasar

Usia sekolah adalah anak pada usia 6-12 tahun. Usia sekolah merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu sedangkan menurut UU Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak menyatakan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun dan belum pernah kawin. Hal-hal baru yang dialami oleh anak-anak yang sudah mulai masuk dalam usia sekolah akan mempengaruhi kebiasaan mereka, termasuk kebiasaan makan (Ulfa, 2021).

Usia antara 6-12 tahun adalah usia anak duduk di sekolah dasar. Pada permulaan usia 6 tahun anak mulai masuk sekolah, sehingga anak-anak mulai masuk kedalam dunia baru, dimana mulai banyak berhubungan dengan orang-orang diluar keluarganya dan berkenalan dengan suasana dan lingkungan baru dalam hidupnya. Hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Kegembiraan di sekolah menyebabkan anak-anak sering menyimpang dari kebiasaan waktu makan yang sudah diberikan kepada mereka (Mukhammad, 2016).

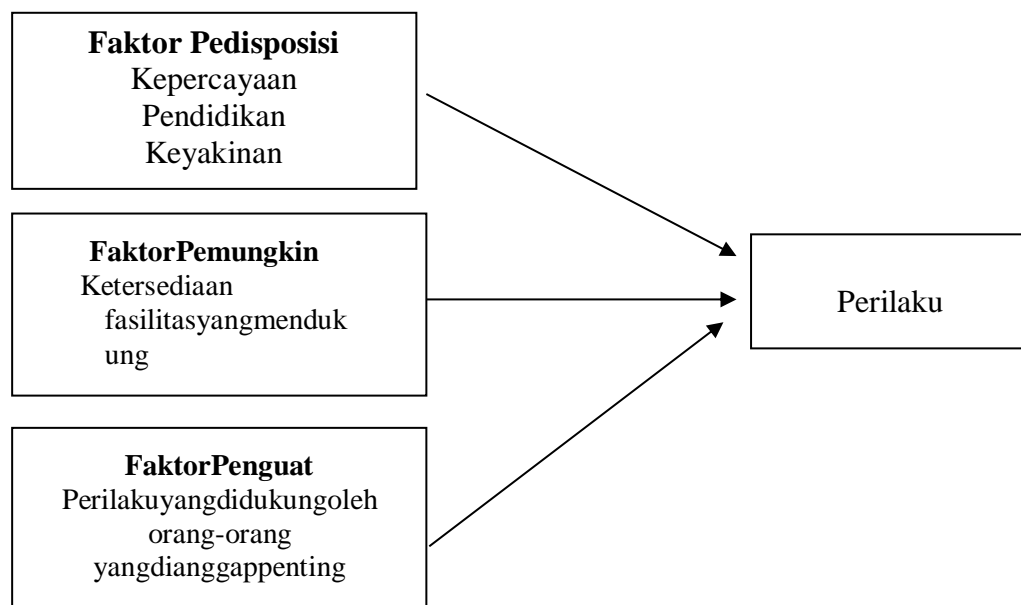
Beberapa gambaran karakteristik anak sekolah dasar antara lain sebagai berikut: karakteristik anak sekolah dasar yang pertama adalah senang bermain, karakteristik yang kedua senang bergerak, karakteristik yang ketiga senang bekerja dalam kelompok dan karakteristik keempat senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Anak sekolah dasar senang bergerak dan dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Dalam pergaulan dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses

sosialisasi. Seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada orang lain dan diterima di lingkungannya, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat dan sportif (Mukhammad, 2016).

Anak usia sekolah biasanya banyak memiliki aktivitas bermain yang menguras banyak tenaga, dengan demikian terjadi ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Akibatnya tubuh anak menjadi kurus, untuk mengatasinya dengan mengontrol waktu bermain anak sehingga anak memiliki waktu istirahat yang cukup. Kurangnya nafsu makan dapat disebabkan banyak jajan, untuk meningkatkannya dapat diberikan obat nafsu makan sesuai dosis yang dianjurkan. Makanan jajanan yang kurang mengandung nilai gizi dan kebersihannya kurang terjaga, maka akan menimbulkan dampak yang merugikan kesehatan (Mukhammad, 2016).

## 2.4 Kerangka Teori

Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur maka peneliti menyusun kerangka teori seperti di bawah ini.

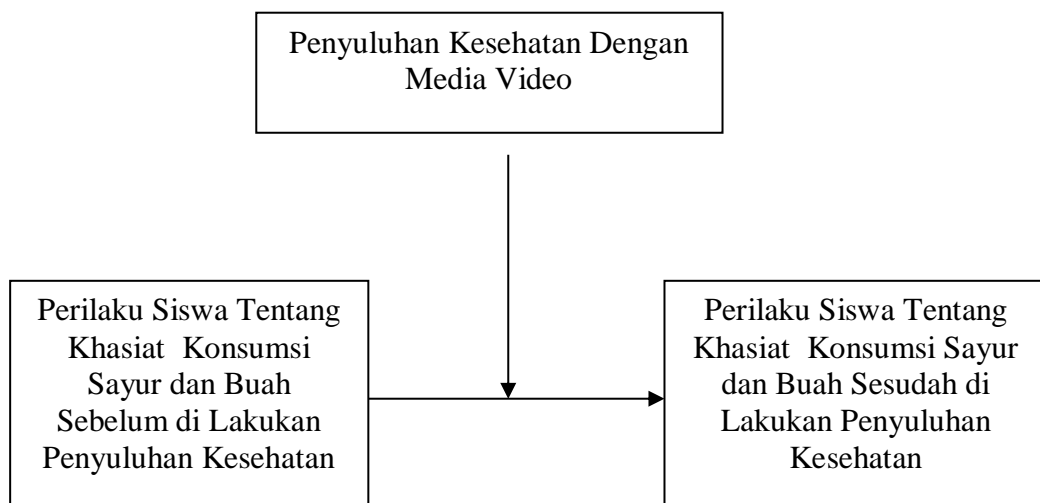


**Skema 1.1 Kerangka Teori**

*Sumber: Teori Lawrence Green (1980)*

## 2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep menurut (Sugiyono, 2014) adalah suatu hubungan yang akan menghubungkan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian yaitu, antara variabel independen dengan variabel dependen yang akan di amati atau di ukur melalui penelitian yang akan di laksanakan. Kerangka konsep dari penelitian ini bertujuan untuk penyuluhan dengan media video terhadap perilaku tentang khasiat konsumsi sayur dan buah pada siswa SD.



**Skema 2.1. Kerangka Konsep Penelitian**

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesa adalah jawaban sementara dari masalah atau pertanyaan penelitian

Hipotesa penelitian adalah:

$H_a$  : Ada pengaruh media video dengan tingkat perilaku anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah.

$H_0$  : Tidak ada pengaruh media video dengan tingkat perilaku anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah.

## BAB 3

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan menggunakan *Pre Eksperimen Design* dengan pendekatan *pre test and post testone group design*. Metode ini diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. (Notoadmodjo, 2016).

PreTest	Perlakuan	PostTes
<b>O1</b>	<b>X</b>	<b>O2</b>

**Tabel 3.1 Desain One Group Pretest-Posttest**

Keterangan :

O1 : Nilai Pre Test sebelum diberi perlakuan

X : Perlakuan yaitu pemberian penyuluhan pada Anak Usia Sekolah Dasa khasiatr konsumsi sayur dan buah dengan media video.

O2 : Nilai Post test setelah diberi perlakuan

#### 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

##### 3.2.1 Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri. Adapun alasan pemilihan lokasi ini adalah karena sekolah tersebut belum p-e-rnah mendapatkan penyuluhan khasiat konsumsi sayur dan buah.

### **3.2.2 Waktu**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Juli 2023. Waktu penelitian dimulai dengan pengajuan judul pada bulan Januari, merumuskan masalah penelitian dan menyusun proposal penelitian mulai bulan Februari sampai Juni 2023. Pelaksanaan seminar proposal pada bulan Juni 2023. Pelaksanaan penelitian dan pengolahan data dilakukan pada bulan Juli 2023. Ujian akhir (skripsi) dilaksanakan pada bulan September 2023.

## **3.3 Populasi dan Sampel**

### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri yang duduk di kelas 4 dan 5 sebanyak 30 siswa, pertimbangan memilih kelas 4 dan 5 menjadi populasi karena mereka sudah bisa menjawab pertanyaan yang di ajukan oleh peneliti dan bisa bekerja sama dalam memperoleh data yang di butuhkan peneliti.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah sebagai anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jadi sampel pada penelitian ini adalah siswa di SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri yang berjumlah 30 orang.

### **3.3 Alat Pengumpulan Data**

#### **3.4.1 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Alat pengumpulan data pada penelitian ini yaitu data demografi responden antara lain nama, umur, jenis kelamin, kelas dan untuk pengumpulan data penyuluhan kesehatan dengan media video yaitu dengan menggunakan alat video, laptop serta LCD.

Kuesioner Perilaku anak siswa dasar tentang khasiat konsumsi sayur dan buah di adopsi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Nadia Yulia (2021) yang berjudul pengaruh penyuluhan konsumsi buah dan sayur terhadap pengetahuan

#### **3. Perilaku**

Pengukuran variabel perilaku diukur dengan menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan dengan pilihan (jika responden menjawab benar diberi skor 1 dan jika menjawab salah diberi skor 0). Pengetahuan responden dikategorikan dengan menggunakan skala rasio dengan hasil ukurnya yaitu rata-rata (*Mean*).

#### **3.4.2 Sumber Data**

##### **1. Data Primer**

Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yang berisi tentang identitas responden (nama, jenis kelamin, umur dan kelas) dan daftar pertanyaan tentang perilaku siswa terhadap khasiat konsumsi sayur dan buah.

##### **2. Data Sekunder**

Data sekunder meliputi gambaran umum SD Negeri 15762 Hutabalang 5 Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri dan jumlah siswa yang diperoleh dari bagian Tata Usaha.

### 3.4 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 157625 Hutabalang 5 Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri.

2. Menyusun rencana intervensi

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

3. Pengumpulan data tahap pertama (pretest)

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

4. Pelaksanaan intervensi

Intervensi pada penelitian ini berupa penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah kepada siswa.

5. Pengumpulan data tahap kedua (posttest)

Dilakukan setelah dilaksanakan penyuluhan seperti halnya pada pengumpulan data tahap pertama dengan menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest.

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

### 3.5 Defenisi Operasional

Defenisi Operasional adalah untuk menentukan jenis dan indikator dari variabel-variabel terikat dalam penelitian. Selain itu, proses ini juga dimaksudkan untuk menentukan skala masing-masing variabel sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan alat bantu statistic dapat dilakukan secara benar.

**Tabel 3.3 Defenisi Operasional**

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
<b>Variabel Independen</b> Penyuluhan melalui media video	Penyuluhan kesehatan tentang khasiat buah dan sayur	-	-	-
<b>Variabel Dependen</b> Perilaku Khasiat Konsumsi buah dan sayur	Hasil penilaian terhadap perilaku siswa SD tentang khasiat konsumsi sayur dan buah	Kuesioner 5 pertanyaan Benar = 1 Salah = 0	Ordinal	1. Baik jika nilai skor $\geq$ 4-5  2. Kurang jika nilai skor $\leq$ 3

### 3.6 Pengolahan dan Analisa Data

#### 3.6.1 Pengolahan Data

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.



### 3.6.2 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 edukasi.

#### 2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan pada dua kelompok data, yaitu variabel independen dan dependen. Edukasi gizi menggunakan media video sebagai variabel independen, sedangkan tingkat pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar sebagai variabel dependen. Pada penelitian ini sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang ada. Apabila data berdistribusi normal maka analisis bivariat yang digunakan adalah paired test (uji T berpasangan) karena untuk mencari hubungan 2 variabel bila data skala berbentuk numeric namun bila data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023.

## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN**

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

##### **4.1.1. Letak Geografis**

Lokasi penelitian ini adalah SD N 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah merupakan sekolah yang terletak di Kampung sebelah, Hutabalang Kecamatan Badiri Tapanuli Tengah dengan kode pos 22654. Mempunyai luas tanah 4.050 M<sup>2</sup> dengan akses jalan yang dapat dilalui oleh kendaraan roda dua dan empat.

SD Negeri 157625 Hutabalang 5 adalah sekolah dengan akreditasi B dengan menggunakan kurikulum 2013. Sarana pada sekolah terdiri dari ruang kelas, ruang guru, ruang perpustakaan dan toilet. Jumlah keseluruhan siswa/siswi SD Negeri Hutabalang 5 yaitu 80.

#### **4.2 Analisis Univariat**

Analisa univariat digunakan untuk menganalisa hasil penelitian terkait pengetahuan ibu tentang stunting pada balita baik itu sebelum intervensi maupun setelah intervensi. Hasil analisis ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase. Hasil penelitian tentang pengaruh penyuluhan melalui media video terhadap perilaku tentang khasiat konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 2023 dapat dijelaskan pada tabel berikut.

#### 4.2.1 Karakteristik Responden

**Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden di SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023**

<b>Karakteristik Responden</b>	<b>N</b>	<b>Persentase %</b>
<b>Umur</b>		
9 tahun	12	40.0
10 tahun	14	46.7
11 tahun	4	13.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	20	66.7
Perempuan	10	33.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
<b>Ruang kelas</b>		
Kelas 4	14	46.7
Kelas 5	16	53.3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Tabel 4.1 berdasarkan hasil data pada tabel diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian dari segi umur mayoritas responden berumur 10 tahun sebanyak 14orang (46.7%), minoritas yang berumur 11 tahun sebanyak 4 orang (13.3%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (66.7%) dan minoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (33.3%). Sedangkan ruang kelas mayoritas responden kelas 5 sebanyak 16 orang (46.7%) dan minoritas responden kelas 4 (46.7%).

**i. Perilaku Siswa SD Terhadap Khasiat Mengonsumsi Sayur dan Buah sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Dengan Media Video**

**Tabel 4.2 Distribusi Perilaku Siswa SD Terhadap Khasiat Mengonsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Dengan Media Video**

<b>Variabel</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Perilaku Sebelum Penyuluhan</b>		
Kurang	27	90.0
Baik	3	10.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>
<b>Perilaku Setelah Penyuluhan</b>		
Kurang	6	20.0
Baik	24	80.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4.2 diatas dapat diketahui perilaku responden sebelum di berikan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video, mayoritas dalam kategori kurang yaitu sebanyak 27 responden (90,0%), responden berperilaku baik sebanyak 3 orang (10,0%). Sedangkan perilaku setelah penyuluhan kesehatan ada peningkatan perilaku baik sebanyak 24 responden

### **4.3 Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video terhadap perilaku tentang khasiat konsumsi sayur dan buah. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji Wilcoxon. Berikut hasil uji Wilcoxon.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Perilaku Siswa SD Terhadap Khasiat Mengonsumsi Sayur dan Buah sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Dengan Media Video.**

Kategori perilaku	Pretest		Posttest		Z	P-value
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Kurang	27	90.0	6	20.0	-4.583 <sup>b</sup>	0.000
Baik	3	10.0	24	80.0		
Total	30	100	30	100		

Tabel 4.3 diatas dapat dilihat sebelum dilakukan penyuluhan scor perilaku kurang sebanyak 27 siswa (90.0%) dan scor perilaku baik sebanyak 3 siswa (10.0%). Setelah dilakukan penyuluhan scor yang kurang sebanyak siswa (20.0%) dan scor yang baik sebanyak 24 siswa (80.0%) dengan nilai  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ), artinya terdapat perbedaan perilaku siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

## **BAB 5**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sdn 157625 Hutabalang 5**

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p,0,05$ ) hal tersebut mengidentifikasi  $H_0$  ditolak, artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau ada pengaruh penyuluhan melalui media video terhadap peningkatan perilaku siswa.

Pemberian Penyuluhan gizi dan kesehatan yang diberikan di sekolah sampai saat ini masih sangat terbatas. Dalam upaya penyuluhan, pengaruh keberhasilan peningkatan dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu seperti proses dalam penyuluhan seperti penggunaan media yang digunakan untuk menunjang penyuluhan gizi. Penggunaan media dalam sebuah edukasi dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah, terutama media yang berhubungan dengan panca indera penglihatan dan pendengaran. Media video dibuat dengan mengacu pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau di tangkap melalui panca indera terutama panca indera penglihatan dan pendengaran, sehingga media video dapat meningkatkan motivasi belajar anak usia sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Lupiana & Sadiman (2017) ada hubungan perilaku konsumsi buah dan sayur terhadap preferensi, pengetahuan dan sikap Siswa yang mempunyai pengetahuan yang kurang terhadap manfaat dan dampak dari konsumsi buah dan sayur sebanyak 26% dan siswa yang mempunyai sikap

kurang baik terhadap konsumsi buah dan sayur sebanyak 41%. Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Rachman dkk (2017) terdapat hubungan yang signifikan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah dengan sikap dan juga terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan dengan konsumsi buah sayur.

Hasil penelitian di lapangan diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberikan penyuluhan melalui video perilaku siswa mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini terlihat dari gambaran jawaban responden dengan skor perilaku sebelum diberikan penyuluhan melalui video adalah 10.0 dan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 80.0 artinya terdapat peningkatan perilaku siswa sesudah diberikan penyuluhan.

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian , maka dapat disimpulkan:

1. Perilaku siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang khasiat konsumsi sayur dan buah dalam kategori baik sebesar (10,0%) menjadi (80.0%)
2. Ada perbedaan yang sangat signifikan antara perilaku siswa sebelum mendapatkan penyuluhan dan sesudah mendapatkan penyuluhan sehingga ada pengaruh pemberian penyuluhan terhadap peningkatan perilaku siswa terhadap konsumsi sayur dan buah.

#### **6.2 Saran**

1. Kepada pihak sekolah disarankan bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Tapanuli Tengah dalam hal ini sekolah bekerjasama dengan Puskesmas terdekat agar lebih memperhatikan penting nya penyuluhan di sekolah sebagai salah satu metode untuk menyebarkan informasi untuk membantu meningkatkan perilaku siswa tentang penting nya mengonsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari upaya perbaikan mutu anak didik ditingkat daerah tingkat nasional.
2. Kepada pelaksana 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

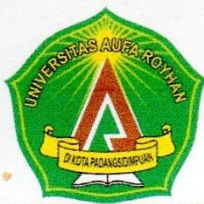
- Debora Danisa Kurniasih Perdana Sitanggang – detikJabar, Senin, 01 Agu 2022 06:30 WIB Baca artikel detikjabar, "Edukasi adalah: Pengertian, Tujuan, Manfaat, dan Jenis-jenisnya" selengkapnya <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6208271/edukasi-adalah-pengertian-tujuan-manfaat-dan-jenis-jenisnya>.
- World Health Organization. 2018. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health : Promoting fruit and vegetable consumption around the world*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/> (diakses 11 September 2019).
- Notoatmodjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018). Efektivitas media promosi "Piring makanku" pedoman gizi seimbang sebagai panduan sekali makan (The effectiveness of media promotion "Piring makanku" balanced nutrition guidelines as a guide once packed). *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 53. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i1.6767>
- Sagita, Y. D., Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Maesaroh, S. (2019). Peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP ( ABDI KE UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(1), 33–41.
- Umar, F., & Maallah, M. N. (2018). Analisis pola konsumsi sayur dan buah dengan perkembangan motorik halus anak di PAUD terpadu Nusa Indah Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2).
- Aeni, N., & Yuhandini, D. S. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(2), 162. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i2.929>
- Budiarto, M., Bella, U., & Kota, K. B. (2018). Media Promosi Dan Informasi Pada PT . Gardena Karya Anugrah Berbentuk Video. 4(2), 217–227.
- Bella NR, Mustika IG, Kusumawari W. Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2017; 6(1).

Saputra MD. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Al Chasanah Ilmu kesehatan. 2016.

Mohammad A. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor Gizi Pangan. 2015; 10(1).

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 Laporan Nasional. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013.

A Wawan, M D. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014.



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
**FAKULTAS KESEHATAN**

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/I/2019, 17 Juni 2019  
 Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.  
 Telp. (0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
 e-mail: afa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 061/FKES/UNAR/E/PM/I/2023 Padangsidempuan, 18 Januari 2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Survey Pendahuluan

Kepada Yth.  
 Kepala SD N 157625  
 Di

**Tapanuli Tengah**

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nur Ihsani Siregar  
 NIM : 19030010

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Dapat diberikan Izin Survey Pendahuluan di Sekolah SD N 157625 untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SD N 157625 Hutabalang Kab. Tapanuli Tengah Tahun 2022".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.



Dekan

**Arinil Hidayah, SKM, M.Kes**  
 NIDN. 0118108703



**PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SD NEGERI 157625 HUTABALANG 5**  
*Jl. Pelita Lingkungan IX Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri*



**NPSN : 10206432**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2 / 60 / SD / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah Provinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: <b>NUR IHSANI SIREGAR</b>
NIM	: 19030010
Program Studi	: Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
Alamat Rumah	: Kelurahan Aek Tampang

Telah melakukan Izin Survey pendahuluan di SD Negeri 157625 Hutabalang 5 tanggal 25 Januari 2023 dengan judul skripsi “ **Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023**”.

Demikian Suratt keterangan ini dbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hutabalang, 25 Januari 2023

Kepala Sekolah,

  
**NURHADA DAMERIA, S.Pd**  
**PENATA Tk.I**  
 NIP. 19800325 201001 2 016



UNIVERSITAS AUFA ROYHAN DI KOTA PADANGSIDIMPUAN  
**FAKULTAS KESEHATAN**

Berdasarkan SK Menristekdikti RI Nomor: 461/KPT/2019, 17 Juni 2019  
 Jl. Raja Inal Siregar Kel. Batunadua Julu, Kota Padangsidempuan 22733.  
 Telp.(0634) 7366507 Fax. (0634) 22684  
 e-mail: aufa.royhan@yahoo.com http://: unar.ac.id

Nomor : 683/FKES/UNAR/I/PM/VI/2023 Padangsidempuan, 25 Agustus 2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
 Kepala Sekolah SDN 157625 Hutabalang 5  
 Di

**Hutabalang**

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, kami mohon bantuan saudara agar kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Nur Ihsani Siregar  
 NIM : 19030010

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Dapat diberikan izin Penelitian di SDN 157625 Hutabalang 5 untuk penulisan Skripsi dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023".

Demikian kami sampaikan atas perhatian dan bantuan saudara kami ucapkan terimakasih.



Arini Hidayah, SKM, M.Kes  
 NIDN: 0118108703



PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI 157625 HUTABALANG 5  
Jl. Pelita Lingkungan IX Kelurahan Hutabalang Kecamatan Badiri



NPSN : 10206432

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 70 / SD / 2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SD Negeri 157625 Hutabalang 5 Kecamatan Badiri Kabupaten Tapanuli Tengah Provinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: NUR IHISANI SIREGAR
NIM	: 19030010
Program Studi	: Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS AUFA ROYHAN
Alamat Rumah	: Kelurahan Aek Tampang

Telah melakukan Penelitian di SD Negeri 157625 Hutabalang 5 tanggal 28 Agustus 2023 dengan judul skripsi “ Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hutabalang 28 Agustus 2023

Kepala Sekolah,

PEMERINTAH KABUPATEN TAPANULI TENGAH  
 KEC.  
 SD NEGERI 157625  
 HUTABALANG  
 BADIRI  
 NURILAHDA DAMERIA, S.Pd  
 TAPANULI TENGAH  
 NIP. 19800325 201001 2 016



## PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,  
Responden Penelitian  
Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan di Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Nama : Nur Ihsani Siregar

Nim : 19030010

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Penyuluhan Melalui Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN 2 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023”**.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan proses gambaran yang dilakukan melalui kuesioner. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu menandatangani lembaran persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

(Nur Ihsani Siregar)



**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
***(Informed Consent)***

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :  
Umur :  
Pekerjaan :  
Pendidikan :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Nur Ihsani Siregar, Mahasiswa program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan di kota Padangsidempuan yang berjudul "Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Tentang Khasiat Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Siswa SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023". Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibatkan negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Demikianlah persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Padangsidempuan, 2023  
Responden

( )

## KUESIONER PERILAKU

### IDENTITAS RESPONDEN

**Nama** :

**Usia** :

**Jenis Kelamin** : L / P

**Kelas** :

**Pilihlah jawaban pilihan Anda.**

#### 1. Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah adik mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari		
2.	Apakah adik makan 6 jenis sayur dan buah dalam 1 minggu		
3.	Apakah adik mengkonsumsi 2 porsi sayur dan 1-2 buah dalam sehari		
4.	Apakah adik mengkonsumsi sayur dalam bentuk sayur asam, sayur bening, sayur tumis dan mengkonsumsi buah segar, juice dan salad setiap harinya		
5.	Apakah setiap makan adik selalu makan sayur dan buah		

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

1. **Pokok Bahasan** : Penyuluhan Kesehatan Tentang Khasiat Sayur dan Buah
2. **Hari/Tanggal** : Senin, 28 Agustus 2023
3. **Tempat** : Di SD 157625 Hutabalang 5
4. **Waktu** : 09.00 – 09.30 (30 Menit)
5. **Sasaran** : Siswa SD

#### A. Tujuan

##### 1. Tujuan Umum

Setelah di berikan penyuluhan tentang Penting nya Makan Sayur dan Buah selama 30 menit, di harapkan Siswa/Siswi dapat memahami Pentingnya Makan Sayur dan Buah

##### 2. Tujuan Khusus

Setelah Mengikuti penyuluhan selama 30 menit diharapkan Siswa/Siswi dapat :

- a. Menjelaskan pengertian Sayur
- b. Menjelaskan Pengertian Buah
- c. Menyebutkan Manfaat Kandungan Gizi dalam Sayur dan Buah
- d. Menyebutkan Fungsi Sayur dan Buah
- e. Menyebutkan Akibat Kekurangan Sayur dan Buah

#### B. Materi

- a. Pengertian Sayur dan Buah
- b. Manfaat Kandungan Gizi dalam Sayur dan Buah
- c. Fungsi Sayur dan Buah
- d. Akibat Bila Kekurangan Sayur dan Buah

#### C. Metode :

1. Ceramah
2. Diskusi dan Tanya Jawab

**D. Media/ Alat**

1. Video
2. LCD/Infocus

**E. Kegiatan Penyuluhan**

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Metode	Media
1	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Mengucapkan terimakasih atas waktu yang telah diberikan</li> <li>4. Menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilakukan</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjawab Salam</li> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Memperhatikan</li> </ul>	Keramah	-
2	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Isi Penyampaian Materi Tentang :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Sayur</li> <li>2. Pengertian Buah</li> <li>3. Manfaat Kandungan Gizi dalam Sayur dan Buah</li> <li>4. Fungsi Sayur dan Buah</li> <li>5. Akibat bila Kekurangan Sayur dan Buah</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menyimak</li> </ul>	-	Video
3	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan hasil penelitian</li> <li>2. Mengucap salam</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menjawab salam</li> </ul>	Keramah	-

**F. Evaluasi :**

- a. Evaluasi Struktur

1. Peserta bersedia ikut dalam kegiatan
  2. Persiapan media dan tempat yang akan digunakan sudah sesuai SAP
  3. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di SD 157625 Hutabalang 5
- b. Evaluasi Proses
1. Selama penyuluhan peserta memperhatikan materi yang disampaikan
  2. Peserta terlibat langsung dalam kegiatan penyuluhan (diskusi)
  3. Selama penyuluhan peserta antusias mengajukan pertanyaan dan aktif menjawab pernyataan yang diajukan.
- c. Evaluasi hasil
1. Peserta paham dan menjelaskan kembali materi Sayur dan Buah
  2. Peserta yang hadir berjumlah .... Orang





23	R23	Perempuan	10 tahun	kelas 5	1	0	1	1	0	3	1	1	1	1	1	1	5	2
24	R24	laki-laki	11 tahun	kelas 5	1	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	0	4	2
25	R25	laki-laki	10 tahun	kelas 4	0	1	1	0	0	2	1	1	1	1	1	1	5	2
26	R26	laki-laki	10 tahun	kelas 5	0	0	1	1	1	3	1	0	1	1	1	1	4	2
27	R27	laki-laki	10 tahun	kelas 5	0	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	5	2
28	R28	Perempuan	10 tahun	kelas 5	1	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	1	4	2
29	R29	laki-laki	10 tahun	kelas 5	1	0	1	0	1	3	1	1	0	1	0	1	3	1
30	R30	laki-laki	9 tahun	kelas 4	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	1	1	4	2

**Keterangan:**

0 = Salah

1 = Benar

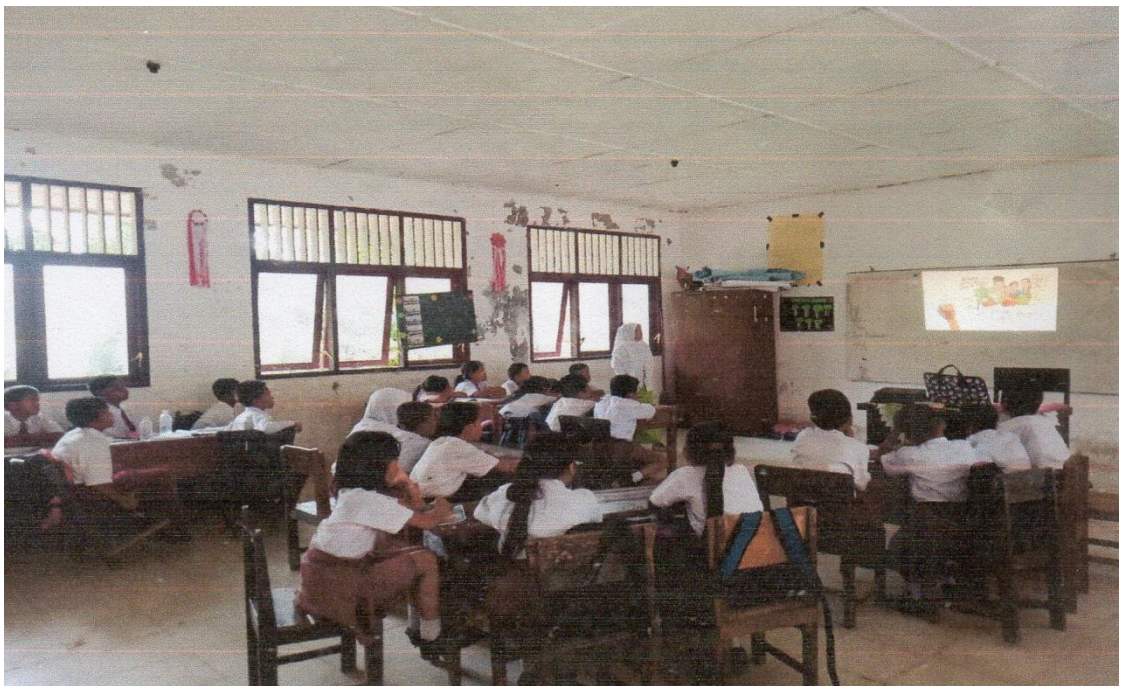
## Kategori Perilaku

1= Kurang

2= Baik



### DOKUMENTASI











*Log Book Perbaikan Proposal/Perbaikan Skripsi*

Nama Mahasiswa : Nur Ihsani Siregar

NIM : 19030010

Nama Pembimbing Pendamping : Ahmad Safii Hasibuan, SKM, MKM





No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
				
				
				
				

*Log Book Proposal/Perbaikan Proposal/Skripsi/Perbaikan Skripsi*

Nama Mahasiswa : Nur Ihsani Siregar





NIM : 19030010

Nama Pembimbing Pendamping : Ahmad Safii Hasibuan, SKM, MKM

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1.	28 / Februari 2023	BAB I - IV	Perbaiki Latar belakang Masalah disini tidak ada Definisi Operasional dijelaskan kembali Referensi diperbaiki	
2.	31 / maret 2023	Bab II	Menambahkan kelebihan Media Video pada bab II Memperbaiki daftar pustaka	
3.	10 / April 2023	Bab III	Perbaiki tulisan Prosedur pengumpulan data diperjelas	
	31 / Mei 2023			Acc Proposal 

**Log Book Proposal/Perbaikan Proposal/Skripsi/Perbaikan Skripsi**

Nama Mahasiswa : Nur Ihsani Siregar  
 NIM : 19030010  
 Nama Pembimbing Utama : Delfi Ramadhini,SKM, M.biomed





No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1.	30 / Januari 2023	Bab 1-3	Penambahan Observasi Penambahat Manfaat utk Peneliti, Responden dan Instansi terkait Perbaiki Tinjauan Pustaka	
2.	06 / Februari 2023	Bab 1-3	Mengganti Kerangka Konsep Menambah Keterangan Gambar Perbaikan Definisi Operasional	
3.	09 / Februari 2023	Bab 1-3	Perbaiki Populasi dan Sampel Definisi Operasional Lengkapi Daftar Pustaka Lampiran dan Lanjut ke Pembimbing II	
4.	3 Juni 2023	Proposal	Acc Seminar Proposal	

**Log Book Perbaikan Proposal/Perbaikan Skripsi**

Nama Mahasiswa : Nur Ihsani Siregar

NIM : 19030010

Nama Pembimbing Utama : Delfi Ramadhini,SKM,M.Biomed

No	Tanggal	Topik	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
				
				
				
				
			Acc semicor hasil	