

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

**Nur Ihsani Siregar<sup>1</sup> Delfi Ramadhini<sup>2</sup> Ahmad Safi'i<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan  
( [ihsaninursiregar@gmail.com](mailto:ihsaninursiregar@gmail.com) /081273886386 )

**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  $p^{value}$  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, Vide

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

**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)

## 1. PENDAHULUAN

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 mangkuk per hari dan konsumsi buah setidaknya 2-3 porsi per hari atau 2-3 potong buah per hari. 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).

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).

Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 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 (5-12tahun) mengalami peningkatan.

Prevalensi gizi lebih anak usia sekolah (5-12tahun) mengalami peningkatan. Data Riskesdas menunjukkan prevalensi gizi lebih di Indonesia tahun 2013 sebesar 18,8% meningkat pada tahun 2018 menjadi 20%.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 sebanyak 95,5% penduduk Indonesia yang

mengonsumsi 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.

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 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%.

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.

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.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan model desain *one group pretest-posttest design*. Dalam desain penelitian ini, sampel akan diberi pretest terlebih dahulu, setelah itu diberi perlakuan dalam hal ini yaitu media video dan setelah perlakuan akan diberi posttest.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling.

Teknik pengumpulan data berupa peneliti secara langsung mengisi kuesioner pada responden dan melakukan penyuluhan tingkat perilaku siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media audio visual. Dalam penelitian ini juga memerlukan data sekunder yang diperoleh dari Profil Dinas Kesehatan Tapanuli tengah dan Puskesmas Hutabalang.

Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95% untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan perilaku siswa mengenai khasiat mengkonsumsi sayur dan buah pada saat pretest dan posttest.

### 3 HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1.Univariat

##### 1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1.Distribusi Karakteristik Responden di SDN 157625 Hutabalang 5 Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2023

Karakteristik Responden	N	Persentase %
<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>

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%).

#### 1.2 Perilaku Siswa SD Terhadap Khasiat Mengkonsumsi Sayur dan Buah sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Dengan Media Video

Tabel 2. Distribusi Perilaku Siswa SD Terhadap Khasiat Mengkonsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penyuluhan Dengan Media Video

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<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>

Berdasarkan hasil pada tabel 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.

## 2. Bivariat

Analisis bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media video terhadap perilaku siswa tentang khasiat konsumsi sayur dan buah. Uji statistic yang dilakukan pada penelitian ini adalah Uji Wilcoxon.

Berikut hasil Uji Wilcoxon :

Tabel 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>	0,00
Baik	3	10.0	24	80.0		
Total	30	100	30	100		

Berdasarkan hasil data pada tabel 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  $p\text{-value} = 0,000$  ( $<0,05$ ), artinya terdapat perbedaan perilaku siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

## 4. PEMBAHASAN

### 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 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.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah Perilaku siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang khasiat

konsumsi sayur dan buah dalam kategori baik sebesar (10,0%) menjadi (80.0%).

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.

Disarankan perlunya pembinaan secara berkesinambungan dari Pemerintah khususnya Instansi terkait yaitu Dinas Kesehatan Kota melalui Puskesmas untuk melakukan revitalisasi sarana-prasarana posyandu sehingga kegiatan penyuluhan dapat ditingkatkan dengan penyuluhan menggunakan video di posyandu-posyandu, masyarakat, sekolah meningkatkan upaya monitoring status gizi secara rutin setiap bulan melalui kegiatan Posyandu penyuluhan sehingga dapat mengetahui perilaku konsumsi sayur dan buah.

## 6. REFERENSI

- 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.



**Gambar 3. Kegiatan Postes**

## **7. DOKUMENTASI KEGIATAN**



**Gambar 1. Kegiatan Pretes**



**Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan**