

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

ULFA ATHIYAH SABRUL

K111 16 052



*Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan
gelar Sarjana Kesejatan Masyarakat*

DEPARTEMEN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, 8 Mei 2021

Pembimbing I


Muh. Arsyad Rahman, SKM, M.Kes

Tim Pembimbing

UNIVERSITAS HASANUDDIN

Pembimbing II


Dr. Suriah, SKM, M.Kes

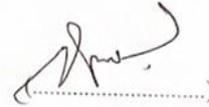
Mengetahui,
Ketua Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin


Muh. Arsyad Rahman, SKM, M.Kes

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Senin, 03 Mei 2021.

Ketua : Muh. Arsyad Rahman, SKM, M.Kes



(.....)

Sekretaris : Dr. Suriah, SKM, M.Kes



(.....)

Anggota :

1) Sabaria Manti Battung, SKM, M.Kes, M.Sc

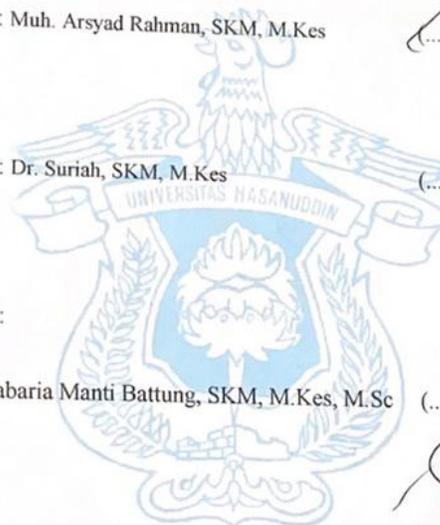


(.....)

2) Sudirman Nasir, S.Ked, MWH,Ph,D



(.....)



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfa Athiyah Sabrul
NIM : K11116052
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Hp : 085257898489
E-mail : ulfaathiyah@yahoo.co.id

dengan ini menyatakan bahwa judul artikel “**Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Simulasi Kuartet**” benar bebas dari plagiat, dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, April 2021



Ulfa Athiyah Sabrul

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Ulfa Athiyah Sabrul

“Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Simulasi Kuartet”

(xiii + 60 halaman + 9 tabel + 5 gambar + 7 lampiran)

Indonesia terkenal dengan kekayaan bahan pangan yang melimpah salah satunya seperti buah dan sayur. Keadaan ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi sayur dan buah di Indonesia yang tergolong sangat rendah. Kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia hampir merata disetiap provinsi termasuk provinsi Sulawesi Selatan. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit. Dalam mengatasi hal ini dilakukan edukasi konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan simulasi kuartet. Kartu kuartet termasuk dalam kategori media visual yang dimana dapat mempermudah menunjukkan realita kepada sasaran dengan menunjukkan gambar sesuai dengan pokok pembahasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan tindakan anak usia sekolah dasar terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah memperoleh edukasi menggunakan metode simulasi kuartet.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *One Group Time Series*. Pengumpulan data primer menggunakan kuesioner. Data sekunder diperoleh dari hasil survei lapangan di TPA Mir'aatul Khaerat Unit 097 Makassar. Sampel sebanyak 48 responden yang memenuhi kriteria inklusi yang ditentukan secara *purposive sampling*. Analisis dilakukan secara deskriptif pada setiap variabel dengan analisis pada distribusi frekuensi dan melihat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *Wilcoxon*. Penyajian data berupa tabel disertai dengan narasi.

Hasil penelitian setelah pemberian edukasi diketahui responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 70.8%, pengetahuan cukup sebanyak 29.2. Responden yang memiliki tindakan baik sebanyak 97.9% dan tindakan kurang baik sebanyak 2.1%. Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* pada masing-masing variabel ($p < 0,005$): pengetahuan ($p = 0.000$) dan tindakan ($p = 0.000$). kesimpulan penelitian ini adalah edukasi konsumsi buah dan sayur menggunakan simulasi kuartet memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan tindakan anak usia sekolah dasar. Saran agar kiranya Puskesmas dapat mereplikasi metode simulasi kuartet dalam pemberian edukasi konsumsi buah dan sayur pada anak-anak di wilayah kerjanya.

Kata Kunci : Edukasi, Konsumsi, Buah dan Sayur, Kuartet
Daftar Pustaka : 46 (1968-2021)

SUMMARY

Hasanuddin University
Faculty Of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Ulfa Athiyah Sabrul

“Education of Fruit and Vegetable Consumption in Elementary School Students through Quartet Simulation”

(xiii + 60 pages + 9 tables + 5 pictures + 7 attachments)

Indonesia is famous for its abundant wealth of foodstuffs such as fruits and vegetables. This situation is inversely proportional to the pattern of consumption of vegetables and fruits in Indonesia which is classified as very low. The lack of consumption of vegetables and fruits in Indonesia is almost evenly distributed in every province including south Sulawesi province. Eating less fruits and vegetables can cause a variety of diseases. In overcoming this, fruit and vegetable consumption education is conducted using a quartet simulation. The quartet card belongs to the category of visual media which can make it easier to show reality to the target by showing the image according to the subject matter. This study aims to find out the improvement of knowledge and actions of elementary school-age children to the consumption of fruits and vegetables before and after obtaining education using the quartet simulation method.

This research is a quantitative research that uses quasi experiment design with one group time series design. Primary data collection using questionnaires. Secondary data obtained from field survey results at TPA Mir'aatul Khaerat Unit 097 Makassar. A sample of 48 respondents who met the inclusion criteria determined by purposive sampling. The analysis was conducted descriptively on each variable with analysis on frequency distribution and saw differences before and after intervention using the Wilcoxon test. Presentation of data in the form of a table accompanied by narration.

The results of the study after the provision of education were known to respondents have a good knowledge level of 70.8%, knowledge is enough as much as 29.2. Respondents who had good actions as much as 97.9% and bad actions as much as 2.1%. Based on wilcoxon test obtained p-value on each variable ($p < 0.005$): knowledge ($p = 0.000$) and action ($p = 0.000$). the conclusion of this study is the education of fruit and vegetable consumption using quartet simulations has an influence on the knowledge and actions of elementary school-age children. Suggestion that puskesmas can replicate the method of simulation quartet in educating the consumption of fruits and vegetables in children in their work area.

Keywords : Education, Consumption, Fruits and Vegetables, Quartet
References : 46 (1968-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat, Hikmat dan Karunia-Nyalah sehingga skripsi yang berjudul “*Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Simulasi Kuartet*” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program Strata-1 Peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP) Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), Universitas Hasanuddin Makassar.

Penghargaan dan terimakasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada kedua orang tua saya Ayahanda tercinta Sabrul Djais dan ibunda Rismawati semoga Allah senantiasa memberikan tempat yang terbaik bersama orang-orang sholeh. Kepada keluarga atas segala dukungan dan penyemangat meraih setiap impian menuju kesuksesan serta segala doa yang tak pernah henti untuk kesuksesan bagi saya. Tak lupa pula terimakasih kepada keluarga yang memberikan dukungan moril dan doa.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Aminuddin Syam, S.KM, M.Kes, M.Med.Ed selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat atas kemudahan birokrasi serta administrasi selama penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Muhammad Arsyad Rahman, S.KM, M.Kes selaku ketua departemen promosi kesehatan dan ilmu perilaku dan pembimbing 1. Atas bimbingan, kritik, dan saran untuk meningkatkan kualitas diri dan skripsi menjadi lebih baik dan

terbaik. Terimakasih atas segala kebaikan dari bapak selama ini terutama ilmu yang bermanfaat mengenai perbaikan skripsi ini.

3. Ibu Dr. Suriah, S.KM., M.Kes selaku ketua prodi kesehatan masyarakat dan pembimbing II. Atas perhatian, bimbingan, kritik, saran dan motivasi, serta dorongan moril untuk peningkatan kualitas diri dan skripsi menjadi lebih baik dan terbaik. Terimakasih atas segala kebaikan dari Ibu selama ini terutama ilmu yang bermanfaat mengenai perbaikan skripsi ini.
4. Ibu Sabaria Manti Battung, S.KM, M.Kes, M.Sc dan bapak Sudirman Natsir S.Ked, MWH,. Ph.D yang telah memberikan saran dan motivasi sehingga penulis semangat dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak/Ibu Kepala Unit TPA Mir`aatul Khaerat Unit 097 yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.
6. Pembina TPA Mir`aatul Khaerat Unit 097 yang telah membantu memberikan informasi kepada peneliti
7. Adik-adik santri TPA Mir`aatul Khaerat Unit 097 yang telah siap menjadi responden.
8. Mudatsir, S.M, terimakasih atas segala bantuan dan arahnya serta selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman FORMA FKM Unhas, terimakasih atas segala kebersamaan dalam menempuh pendidikan dan meraih cita-cita bersama, terimakasih atas segala kritik, dan saran yang sangat membangun bagi pribadi penulis.

10. Irviyanti Putri Sarpin dan Fitri Anjani yang telah menjadi sahabat-sahabat setia penulis dalam menjalani pendidikan di FKM Unhas, terimakasih telah menjadi seorang yang hadir baik suka maupun duka.
11. Selusin Squad: Asma, Adhe, Eni, Ozy, Marwah, Sri, nini, pute, puspita, cika dan diki yang telah menjadi teman yang tidak pernah bosan memberi motivasi yang menginspirasi untuk pengembangan diri penulis.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dan perbaikannya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat secara umum dan bagi bidang ilmu secara khusus, serta dapat memberi kontribusi nyata bagi pendidikan dan penerapan ilmu di lapangan guna pengembangan lebih lanjut.

Makassar, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

RINGKASAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Umum tentang Edukasi.....	9
B. Tinjauan Umum tentang Media Edukasi	9
C. Tinjauan Umum tentang Anak Usia Sekolah Dasar	10
D. Tinjauan Umum tentang Konsumsi	10
E. Tinjauan Umum tentang Buah dan Sayur	11
F. Tinjauan Umum tentang Permainan Kuartet	14
G. Tinjauan Umum tentang Variabel yang diteliti.....	15
H. Kerangka Teori.....	16
BAB III KERANGKA KONSEP.....	23
A. Dasar Pemikiran Variabel yang diteliti	23
B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	30

C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrumen Penelitian.....	32
E. Teknik Pengambilan Data.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Deskripsi Intervensi	34
H. Prosedur Pelaksanaan	34
I. Skema Alur Penelitian.....	35
J. Pengolahan Data.....	36
K. Analisis Data	37
L. Penyajian Data	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Peneliti.....	58
BAB VI PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	36
Tabel 4.1 Matriks Pelaksanaan Simulasi Kuartet	46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Kelas	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kuesioner Pengetahuan	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan	55
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kuesioner Tindakan	58
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kategori Tindakan	63
Tabel 5.6 Distribusi Nilai Rata-Rata Pengetahuan	65
Tabel 5.7 Distribusi Nilai Rata-Rata Tindakan	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Teori <i>Transtheoretical</i> Model Prochaska dan Diclemente 1982	30
Gambar 2.2 : Teori Ketergantungan (<i>Dependency Theory</i>)	32
Gambar 2.3 : Kerangka Teori Konsumsi Buah dan Sayur modifikasi dari Komunikasi Kompetensi, <i>Transtheoretical</i> Model dan Teori Ketergantungan	33
Gambar 3.1 : Kerangka Konsep Konsumsi Buah dan Sayur	35
Gambar 4.1 : Skelam Alur Kerja Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 2 : Media Kuartet

Lampiran 3 : Hasil Analisis Spss

Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 : Daftar Hadir

Lampiran 6 : Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 7 : Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit (Kemenkes,2019). Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menyelamatkan sekitar 2,7 juta jiwa (1,8 %) setiap tahunnya (WHO, 2003). Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial.

Hasil penelitian lokal Lock *et al.* (2005) yang dilakukan di beberapa kawasan bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia.

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

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan penduduk Indonesia kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 95,5% penduduk. Sedangkan berdasarkan RISKESDAS Kabupaten/Kota Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa secara keseluruhan penduduk umur ≥ 5 tahun kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 95%. Kurang konsumsi buah dan sayur dihadapi oleh seluruh kabupaten di Sulawesi Selatan. Hanya di Enrekang yang penduduknya mengonsumsi buah dan sayur lebih sering (14,6%) dibanding kabupaten lainnya. Sedangkan di Makassar masyarakat yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 91%.

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 3-5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram

buah (setara dengan 2-3 porsi atau 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketidakcukupan gizi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk dapat memperbaiki kesehatan gizi anak sekolah yaitu dengan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman yang baik mengenai gizi, anak usia sekolah sangat baik diberikan sejak dini karena anak-anak umumnya mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi. Tempat yang tepat untuk mendapatkan pengetahuan akan hal tersebut yaitu di sekolah dan tempat pendidikan lainnya seperti di TPA (Taman Pendidikan Al-Qur'an). TPA dapat dijadikan *entry point* perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat tentang gizi seimbang (Kurdanti, Khasana and Fatimah, 2019).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian Dhaneswara (2016) dan Mohammad dan Madanijah (2015), menyatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan sikap seseorang dalam mengonsumsi buah dan sayur. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani, dkk (2014) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang. Menurut Amalia, dkk (2012) pengetahuan gizi anak kelas 4 dan 5 sekolah dasar tergolong rendah, sehingga diperlukan adanya pemberian pendidikan gizi untuk meningkatkan

pengetahuan anak usia sekolah tentang buah dan sayur agar dapat meningkatkan pola konsumsi buah dan sayur.

Dalam dunia pendidikan ada banyak metode dan alat yang telah dikembangkan agar dapat menyampaikan informasi dengan baik dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Untuk dapat menyampaikan informasi atau pengetahuan dalam proses penyuluhan maka dibutuhkan sebuah metode dan juga media penyuluhan. Penggunaan metode dan media penyuluhan digunakan untuk mempermudah menyampaikan informasi kepada anak usia sekolah dasar (Sukanto, 2000). Bentuk edukasi yang ada selama ini adalah penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah, dan metode Audio visual seperti penampilan video, metode audio visual dan gambar cetak atau kertas bergambar (*poster, pop up book, kwartet, leaflet, dll*).

Penyuluhan dengan menggunakan metode audio visual dan kartu bergambar seperti kartu kwartet dinilai tepat digunakan dalam penyuluhan untuk anak usia sekolah dasar. Kelebihan dari penggunaan media audio visual dapat mempermudah menunjukkan realita kepada sasaran dengan menunjukkan gambar sesuai dengan pokok pembahasan sehingga mudah dimengerti, dapat digunakan kepada sasaran yang jumlahnya banyak, dapat diulang kembali, mudah dalam penggunaan, meningkatkan partisipasi peserta dan tidak membutuhkan ruangan yang gelap (Tuzzahroh, 2015). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Suiraoaka (2010) bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan gizi yang lebih baik pada responden yang diberikan pendidikan gizi dengan media dibandingkan dengan responden yang tidak diberikan pendidikan gizi tanpa menggunakan media.

Permainan merupakan salah satu alat belajar utama yang bagi anak. Menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children, 1997*), bermain merupakan kegiatan yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, sosial, emosi, intelektual dan spiritual anak sekolah dasar, dengan bermain anak dapat mengenal lingkungan, berinteraksi serta mengembangkan emosi dan imajinasi dengan baik. Pemerintah Indonesia telah menegakkan prinsip "bermain sambil belajar atau belajar seraya bermain". Permasalahannya hingga saat ini, masih jarang sekolah dasar yang memiliki program yang menggabungkan beberapa bidang ilmu pengetahuan dengan unsurunsur permainan yang dinilai lebih banyak memiliki manfaat baik untuk menunjang kualitas pengetahuan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Izza tahun 2018 menunjukkan bahwa media permainan kuartet dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPS dengan materi keragaman budaya di Indonesia. Begitu pula dengan hasil penelitian Setiyorini tahun 2013 di bidang pendidikan sekolah dasar, menunjukkan bahwa media permainan kartu kuartet dapat meningkatkan efektivitas aktivitas siswa dan hasil belajar

pada mata pelajaran IPS di siswa sekolah dasar. Dan juga pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kuhu tahun 2012 di bidang promosi kesehatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap bahaya merokok pada kelompok media kartu bergambar yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok ceramah. (Kurdanti, Khasana and Fatimah, 2019)

Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak dari data tersebut diatas dapat juga kita perhatikan di lingkungan sekitar kita, dimana anak-anak lebih menyukai makan jajanan yang kurang sehat dibanding dengan mengonsumsi buah dan sayur. Salah satu contoh yang dapat kita amati di lingkungan kita adalah ketika kita berada di tempat yang ramai seperti di mall dimana kita akan melihat lebih banyak anak-anak yang mengonsumsi makanan yang kurang sehat (*fast food*) dibandingkan dengan yang mengonsumsi sayur dan buah seperti jus-jus buah, buah-buah, dan lainnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang edukasi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar melalui simulasi kuartet. Adapun lokasi penelitian yaitu di Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) Masjid Mir'aatul Khaerat Unit 097 dengan pertimbangan belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya di lokasi tersebut.

B. Rumusan Masalah

Anak sekolah dasar merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketidakcukupan gizi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk dapat memperbaiki kesehatan gizi anak sekolah yaitu dengan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman yang baik mengenai gizi. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan. Penyuluhan dengan menggunakan metode audio visual dan kartu bergambar seperti kartu kuartet dinilai tepat digunakan dalam penyuluhan untuk anak usia sekolah dasar. Edukasi ini diharap dapat memberikan dampak yang baik terhadap anak usia sekolah dasar. Sehingga pertanyaan pada penelitian ini : Apakah ada perbedaan pengetahuan dan tindakan sebelum dan sesudah memperoleh edukasi konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan metode simulasi kuartet.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar dengan menggunakan metode simulasi kuartet.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak usia sekolah terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah memperoleh edukasi menggunakan metode simulasi kuartet

- b. Untuk menganalisis tindakan anak usia sekolah terhadap konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah memperoleh edukasi menggunakan metode simulasi kuartet

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharap dapat menjadi salah satu acuan dalam pemberian edukasi kepada instansi pendidikan dan kesehatan

2. Manfaat Keilmuan

Diharapkan edukasi simulasi kuartet ini dapat menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengembangkan metode edukasi terkait isu kesehatan gizi pada sasaran anak usia sekolah dasar.

3. Manfaat Institusi

Sebagai bahan masukkan kepada pihak sekolah dan atau siswa untuk memperhatikan bahwa pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi para siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Edukasi

1. Pengertian Edukasi

Edukasi atau pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan (Notoadmodjo, 2003).

Tujuan pendidikan kesehatan menurut Undang–Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 maupun WHO adalah meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara social.

B. Tinjauan Umum Tentang Media Edukasi

1. Pengertian Media

Media berasal dari bahasa Latin medium (antara), istilah ini merujuk pada apa saja yang membawa informasi antara sebuah sumber dan sebuah penerima. Tujuan dari media sendiri adalah untuk memudahkan komunikasi dan belajar. Media pembelajaran sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan. Selain itu media juga dapat membangkitkan motivasi dan minat (Arsyad, 2009).

C. Tinjauan Umum Tentang Anak Usia Sekolah Dasar

1. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar

Menurut Wong (2009), 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 (Moehji, 2009).

D. Tinjauan Umum Tentang Konsumsi

1. Pengertian Konsumsi

Konsumsi adalah pemakaian barang hasil produksi (Bahan pakaian, makanan, dsb), barang-barang yang langsung memenuhi keperluan hidup kita (KBBI, 2010). Dalam penelitian ini, konsumsi lebih dititikberatkan 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. Konsumsi sayur dan buah berarti memakai hasil produksi yang berupa sayuran atau buah-buahan untuk dapat memenuhi keperluan hidup (Winarno, 2002).

E. Tinjauan Umum Tentang Buah dan Sayur

1. Buah

Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya 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 (Astawan, 2008).

2. Sayur

Sayur 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 dijadikan bahan makanan sayur (Sediaoetomo, 2004).

3. Dampak Kekurangan Buah dan Sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur antara lain:

a. Meningkatkan Kolesterol Darah

kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam buah dan sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. (Ruwaidah, 2007).

b. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Kandungan vitamin A dalam buah dan sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi (Ruwaidah, 2007).

c. Menurunkan Kekebalan

Buah dan sayur kaya kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker (Silalahi, 2006).

d. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Kurang konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kegemukan (obesitas) dan diabetes pada seseorang (WHO, 2003). Buah dan sayur bisa menjadi alternatif cemilan (*snack*) yang sehat dibandingkan dengan makanan jajanan lainnya, karena gula yang terdapat dalam buah tidak membuat seseorang menjadi gemuk namun

dapat memberikan energi yang cukup selain itu, juga dapat berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas (Khomsan, dkk, 2009).

e. Meningkatkan Risiko Kanker Kolon

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko kanker kolon (Kanker usus Besar). Serat dapat menekan risiko kanker karena serat makanan diketahui memperlambat penyerapan dan pencernaan karbohidrat, juga membatasi insulin yang dilepas ke pembuluh darah. Terlalu banyak insulin (hormon pengatur kadar gula darah) akan menghasilkan protein dalam darah yang menambah risiko munculnya kanker, yang disebut *insulin growth faktor* (IGF). Serat dapat melekat pada partikel penyebab kanker lalu membawanya keluar dari dalam tubuh (Puspitarani, 2006).

f. Meningkatkan Risiko Sembelit (Konstipasi)

Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari buah dan sayur (Puspitarani, 2006).

g. Demensia (Pikun)

Penyakit Demensia bukanlah sebuah penyakit yang biasa karena dapat mengganggu kondisi-kondisi tertentu pada seseorang

sehingga menyebabkan perubahan kepribadian dan tingkah laku (Gray et al, 2008). salah satu faktor yang dapat menyebabkan demensia antara lain kurangnya asupan zat gizi. kurangnya konsumsi buah dan sayur berpengaruh terhadap penyakit demensia karena dalam buah dan sayur banyak mengandung vitamin yang dimana jika kekurangan vitamin B kompleks akan dapat meningkatkan risiko terjadinya demensia (Pratiwi et al, 2014).

F. Tinjauan Umum Tentang Permainan Kuartet

1. Pengertian Kartu Kuartet

Kartu kuartet merupakan salah satu media yang paling sering digunakan pada dunia pendidikan (Retnaningsih, 2017). Kuartet adalah kelompok, kumpulan, dan sebagainya yang terdiri atas empat. Kartu kuartet adalah kartu yang berukuran 8 x 12 cm terdiri dari sejumlah set kartu bergambar dengan tema yang telah ditentukan. Pada setiap kartu terdapat judul dan sub tema.

Kelebihan dari media kartu kuartet ini adalah mudah dibawa-bawa, praktis, mudah diingat dan menyenangkan. sedangkan kekurangan dari media kartu kuartet ini adalah media kartu kuartet hanya menekankan pada persepsi indera penglihatan, media kartu kuartet apabila tidak dirawat dengan baik akan mudah rusak dan media kartu kuartet melibatkan peran guru untuk mengatasi keterbatasan persepsi indera dan bimbingan bagi anak yang belum bisa membaca dapat dibantu secara lisan.

G. Tinjauan Umum Tentang Variabel yang Diteliti

1. Tinjauan Umum Tentang Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah seseorang dalam melakukan penginderaan suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam tindakan seseorang (*over behavior*). Pengetahuan juga diartikan sebagai informasi yang secara terus menerus diperlukan oleh seseorang untuk memahami pengalaman (Potter, dkk, 2005). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran.

Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besar dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan yaitu Tahu (*Know*), Memahami (*comprehension*), Aplikasi (*application*), Analisis (*analysis*), Sintesis (*synthesis*) dan Evaluasi (*evaluation*).

2. Tinjauan Umum Tentang Tindakan

Menurut pendapat Weber, tindakan adalah perilaku yang bermakna yang diarahkan pada orang lain. Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatannya diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adanya fasilitas (Notoatmodjo, 2007).

H. Kerangka Teori

1. Teori Komunikasi Kompetensi (Communication Competency)

Menurut Devito (2011) “kompetensi komunikasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk berkomunikasi secara efektif”. Kemampuan ini mencakup hal-hal seperti pengetahuan tentang peran lingkungan (konteks) dalam mempengaruhi kandungan (content) dan bentuk pesan komunikasi. Misalnya, pengetahuan bahwa suatu topik mungkin layak dikomunikasikan kepada pendengar tertentu di lingkungan tertentu tetapi mungkin tidak layak bagi pendengar dan lingkungan yang lain.

Brian Spitzberg dan William Cupach (dalam Greene & Burlison, 2003 dan Payne, 2005) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen kompetensi komunikasi, yaitu: knowledge, skills, dan motivation.

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Untuk mencapai tujuan dari komunikasi, individu harus memiliki pengetahuan yang dibutuhkan dalam berkomunikasi secara efektif dan tepat. Spitzberg dan Cupach mengemukakan bahwa pengetahuan dalam hal ini lebih ditekankan pada “ bagaimana” sebenarnya komunikasi daripada “apa” itu komunikasi. Pengetahuan-pengetahuan tersebut diantaranya seperti mengetahui apa yang harus diucapkan, tingkah laku seperti apa yang harus diambil dalam situasi yang berbeda, bagaimana orang lain akan menanggapi dan berperilaku, siapa yang diajak berkomunikasi, serta memahami isi

pesan yang disampaikan. Pengetahuan ini dibutuhkan agar komunikasi dapat berjalan secara efektif dan tepat.

b. Motivasi (Motivation)

Motivasi dalam hal ini merupakan hasrat atau keinginan seseorang untuk melakukan komunikasi atau menghindari komunikasi dengan orang lain. Motivasi biasanya berhubungan dengan tujuan-tujuan tertentu seperti untuk menjalin hubungan baru, mendapatkan informasi yang diinginkan, terlibat dalam pengambilan keputusan bersama, dan lain sebagainya.

c. Skills

Skill meliputi tindakan nyata dari perilaku, yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengolah perilaku yang diperlukan dalam berkomunikasi secara tepat dan efektif.

2. Teori *Transtheoretical Model* (Prochaska dan Diclemente 1982)

Teori *Transtheoretical Model* merupakan suatu model yang diterapkan untuk menilai tindakan seseorang dalam perubahan perilaku serta dalam pemeliharaan kesehatan. Model tersebut digunakan untuk mengembangkan intervensi dalam mempromosikan suatu perubahan perilaku (James,2002).

a. Pra Perenungan (Precontemplation)

Precontemplation merupakan tahap awal dimana seseorang belum mempunyai niat untuk melakukan perubahan perilaku. Niat

tersebut belum dimiliki seseorang untuk perubahan dimasa akan datang dalam kurung waktu enam bulan kedepan, yang dimaksud pada langkah ini yaitu orang-orang belum mendapatkan informasi tentang konsekuensi yang didapatkan dari perilaku tersebut.

b. Perenungan (*Contemplation*)

Tahap *contemplation* merupakan tahap dimana seseorang telah mengetahui dan memiliki niat untuk berubah, biasanya dalam kurung waktu enam bulan berikutnya,. Pada tahap ini seseorang telah melakukan perenungan tentang baik buruknya perilaku yang akan diadopsi sehingga disebutlah tahap perenungan.

c. Persiapan (*Preparation*)

Tahap *preparation* merupakan tahap dimana seseorang sudah berniat untuk melakukan perilaku baru dalam waktu 30 hari, karena adanya perenungan dari masa yang lalu. Tahap *preparation* atau biasa disebut juga dengan tahap persiapan merupakan langkah dimana orang-orang berniat untuk bertindak dimasa yang akan datang.

d. Aksi (*Action*)

Tahap *action* atau biasa disebut juga dengan aksi yaitu merupakan tahap dimana orang-orang sudah melakukan tindakan minimal enam bulan dan telah memodifikasi untuk perubahan perilaku baru tersebut.

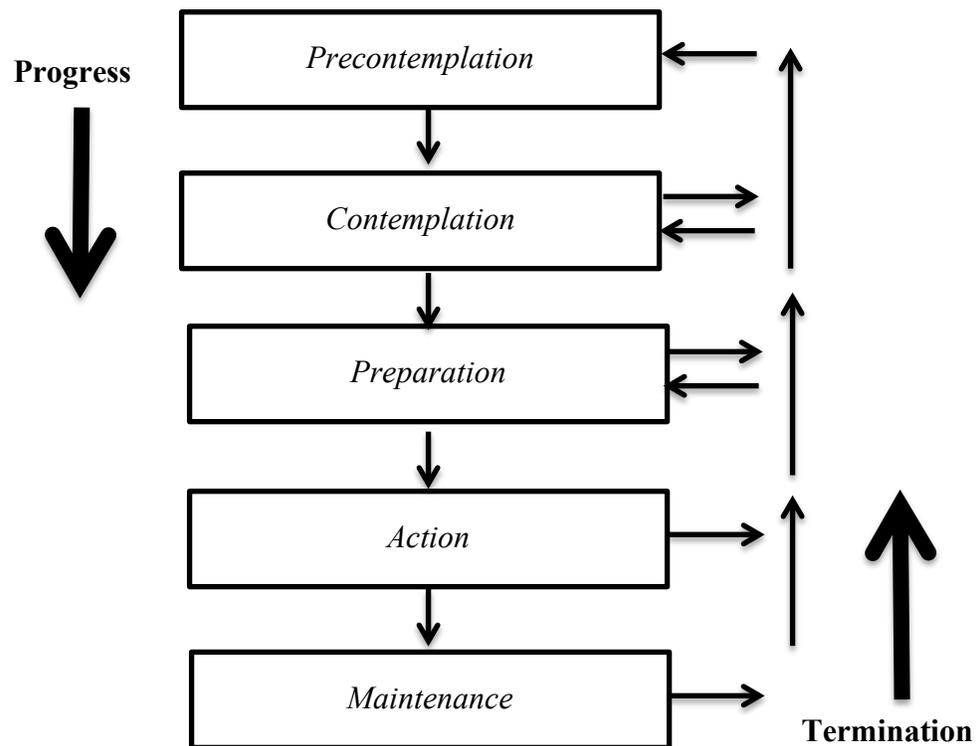
e. Pemeliharaan (*Maintenance*)

Tahap *Maintenance* yaitu tahap dimana akan tetap selalu menjaga dan memelihara perilaku-perilaku yang telah diaplikasikan selama enam bulan.

f. Terminasi (*Termination*)

Termination merupakan tahap dimana seseorang tidak mau lagi mengulangi perilaku sebelumnya.

Untuk lebih jelasnya berikut kerangka teori transteoritical model:



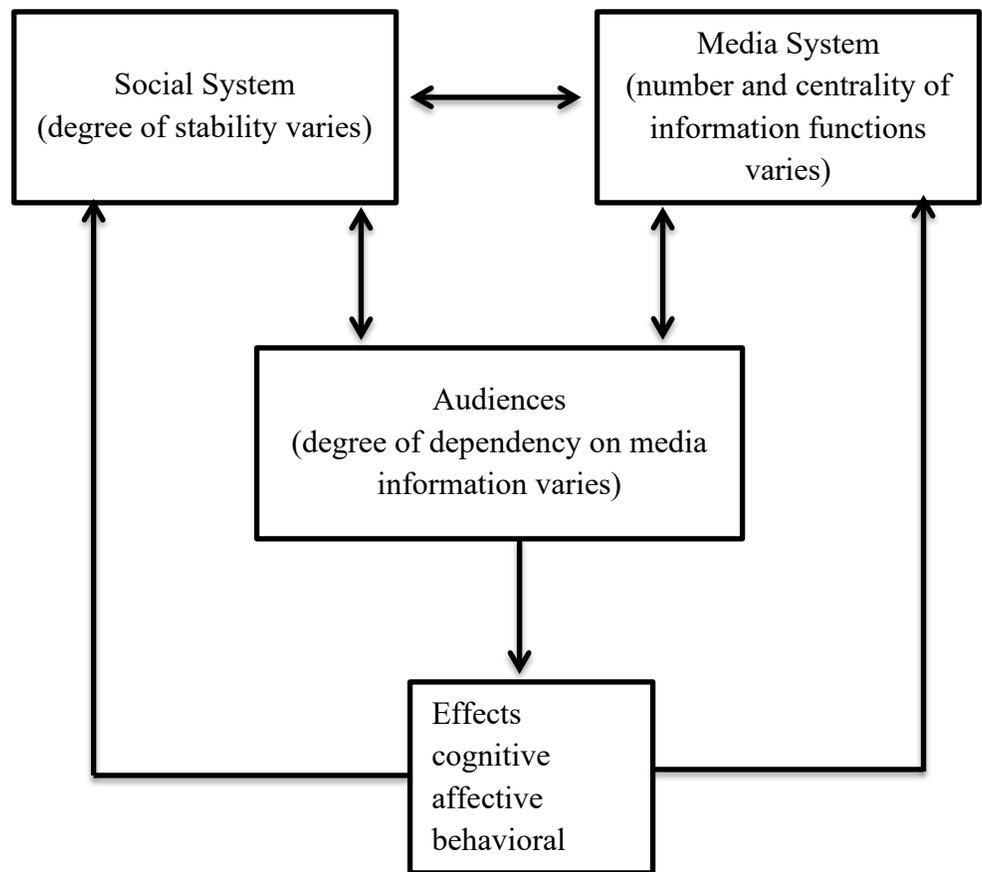
Gambar 2.1 : Teori Transteoritical Model Prochaska dan Diclemente 1982

3. Teori Ketergantungan (*Dependency Theory*)

Teori Ketergantungan pada awalnya diusulkan oleh Sandra Ball-Rokeach dan Melvin DeFleur (1976). Teori ini merupakan penggabungan dari berbagai disiplin komunikasi. Mereka memfokuskan perhatiannya pada kondisi struktural suatu masyarakat yang mengatur kecenderungan terjadinya suatu efek media massa. Teori ini pada dasarnya merupakan suatu pendekatan struktur sosial yang berangkat dari gagasan mengenai suatu sifat masyarakat modern (masyarakat massa), di mana media massa dapat dianggap sebagai sistem informasi yang memiliki peran penting dalam proses pemeliharaan, perubahan, dan konflik pada tataran masyarakat, kelompok atau individu dalam aktivitas sosial. Teori ketergantungan berasumsi bahwa semakin seseorang menggantungkan kebutuhannya untuk dipenuhi oleh penggunaan media, semakin penting peran media dalam hidup orang tersebut, sehingga media akan semakin memiliki pengaruh kepada orang tersebut.

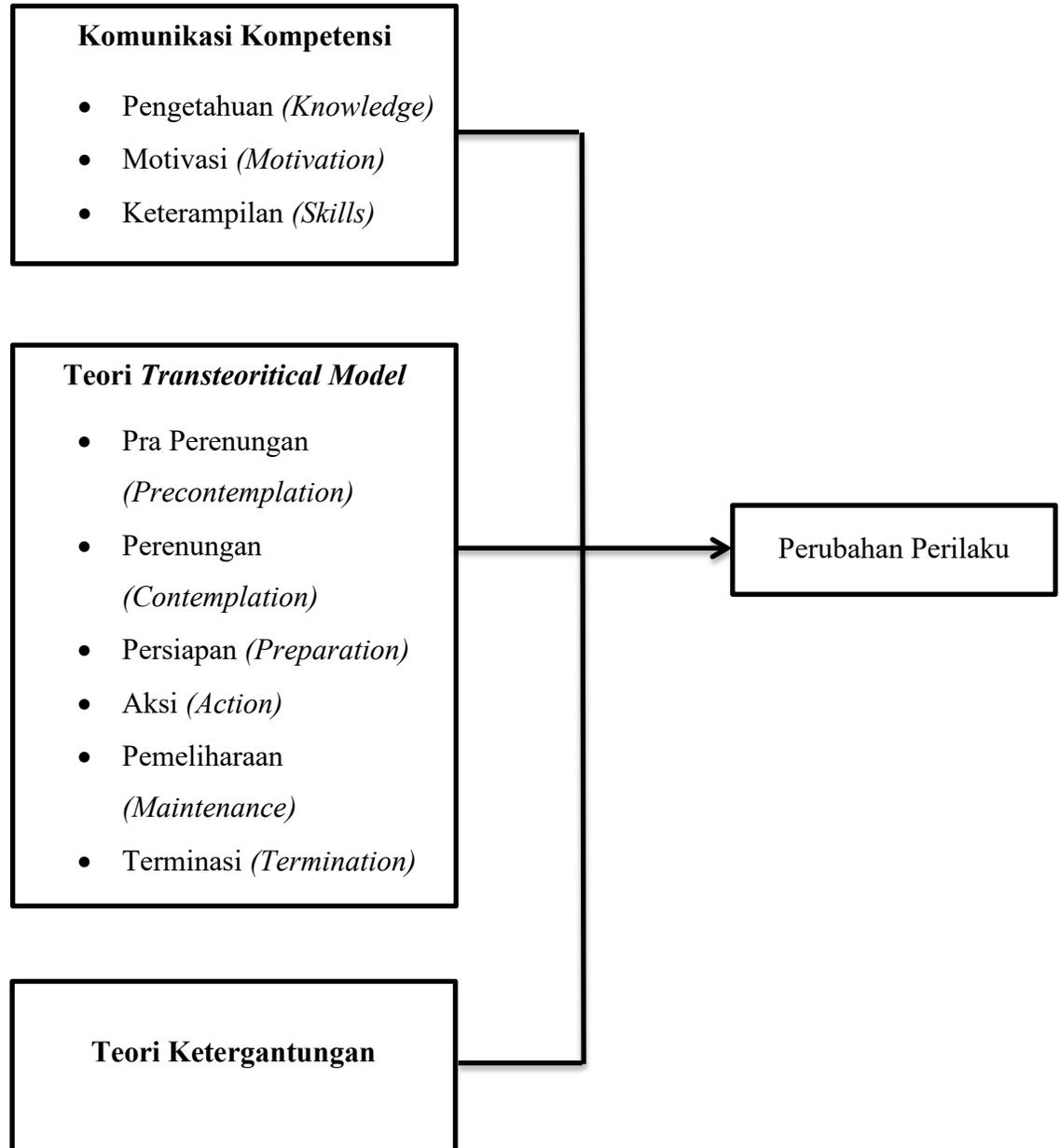
Dua faktor yang mempengaruhi tingkat ketergantungan media yaitu: Pertama, anda akan menjadi lebih tergantung pada media yang memenuhi sekian banyak kebutuhan anda dari pada media yang hanya menyediakan sebagian kecil kebutuhan anda. Sumber kedua dari ketergantungan adalah stabilitas sosial. Ketika perubahan sosial dan konflik lembaga tinggi, memaksa anda untuk mengevaluasi kembali dan membuat pilihan baru. Pada saat seperti ini ketergantungan anda pada media untuk

informasi akan meningkat. Di lain waktu, kondisi yang lebih stabil mengakibatkan ketergantungan anda pada media dapat menurun. Kebutuhan seseorang tidak selalu bersifat pribadi tetapi mungkin dibentuk oleh budaya atau oleh kondisi sosial. Teori ini dapat digambarkan secara sederhana dalam model sebagai berikut:



Gambar 2.2 : Teori Ketergantungan (Dependency Theory)
Sumber : Ball-Rokeach & DeFleur (1976)

Berikut ini bagan kerangka teori :



Gambar 2.3 : Kerangka Teori Konsumsi Buah dan Sayur modifikasi dari Komunikasi Kompetensi, Transteoritical Model dan Teori Ketergantungan.