



Submitted : 14 Juni 2021 Revised : 30 Nov 2021 Accepted : 30 Nov 2021 Published : 30 Nov 2021

Pengaruh Penggunaan Cakram Gizi dalam Proses Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu dan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia 5-9 Tahun

The Effect Of The Use Of Nutrition Discs In The Nutrition Education Process On Mother Knowledge And The Consumption Pattern Of Fruit And Vegetables In Children 5-9 Years Old

Hafizah¹ Zulfiana Dewi¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Corresponding Author: Hafizah
Email: hafizahyellow@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Konsumsi buah dan sayur dengan proporsi 1-2 porsi/hari sebesar 67,16%, sedangkan konsumsi buah dan sayur sebanyak 3-4 porsi/hari dalam seminggu pada golongan umur ≥ 5 tahun sebesar 5,00%.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh penggunaan cakram gizi dalam proses edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu dan pola konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-9 tahun di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Metode : Jenis penelitian adalah *eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. ~~Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang mempunyai anak usia 5-9 tahun di Desa Mamar.~~ Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 32 orang. Pengelompokan anggota sampel ke dalam dua kelompok yang berbeda perlakuan, yaitu yang pertama kelompok perlakuan menggunakan media cakram gizi dan yang kedua kelompok kontrol menggunakan media *leaflet*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan ibu dan pola konsumsi anak melalui media cakram gizi sebelum dan sesudah edukasi gizi. Ada pengaruh edukasi gizi pada kelompok intervensi terhadap pengetahuan ibu menunjukkan nilai p adalah 0,000. Dan ada pengaruh edukasi gizi pada kelompok intervensi terhadap pola konsumsi buah dan sayur anak menunjukkan nilai p adalah 0,003.

Kesimpulan : Penggunaan Cakram Gizi dalam Proses Edukasi Gizi mampu meningkatkan Pengetahuan Ibu dan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia 5-9 Tahun

Kata Kunci : Media Cakram Gizi; Pengetahuan Ibu; Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak; Pengaruh

ABSTRACT

Background: Consumption of fruit and vegetables with a proportion of 1-2 servings/day is 67.16%, while consumption of fruits and vegetables is 3-4 servings/day a week in the age group 5 years by 5.00%.

Objective: To determine the effect of using nutritional discs in the nutrition education process on mother's knowledge and consumption patterns of fruit and vegetables in children aged 5-9 years in Mamar Village, Hulu Sungai Utara Regency.

Methods: This type of research is experimental with a pretest-posttest control group design. Sampling using simple random sampling technique as many as 32 people. The grouping of sample members into two different treatment groups, namely the first treatment group using nutritional disc media and the second control group using leaflet media. Data analysis used Paired Sample T-test and Wilcoxon Sign Rank Test.

Results : Based on the results of the study, it showed that there was an increase in the average knowledge of mothers and children's consumption patterns through nutrition disc media before and after nutrition education. There is an effect of nutrition education in the intervention group on mother's knowledge showing the value of is 0.000. And there is an effect of nutrition education in the intervention group on children's fruit and vegetable consumption patterns showing the value of is 0.003.

Conclusion: The use of Nutrition Discs in the Nutrition Education Process can increase Mother's Knowledge and Consumption Patterns of Fruit and Vegetables for Children aged 5-9 Years

Keywords : Nutritional Discs Media; Maternal Knowledge; Children's Fruit and Vegetable Consumption Patterns; Influence

Introduction **(Pendahuluan)**

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengonsumsi buah dan sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan tidak seimbangnya asam basa dalam tubuh sehingga dapat menimbulkan timbulnya berbagai penyakit¹. Konsumsi buah dan sayur yang rendah dapat menyebabkan beberapa masalah gizi pada anak, salah satunya adalah obesitas pada anak². Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siagin, *et al* (2017), menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah terhadap kejadian obesitas pada anak. Anak yang kurang konsumsi serat dapat mengalami gangguan saluran pencernaan seperti mengalami konstipasi dan kegemukan³.

Konsumsi buah dan sayur anak memang berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan motivasi orang tua. Anak-anak sangat tergantung pada orang tua dalam hal perilaku makan, termasuk memilih makanan kesukaan dan keinginan untuk mencoba makanan baru. Hal ini berarti orang tua memiliki peran yang sangat dominan dalam mendukung konsumsi buah dan sayur anak⁴. Orang tua terutama ibu mempunyai peran penting dalam menentukan pola makan anak. Ibu dapat mempengaruhi pemilihan makanan anak-anaknya dengan menyediakan makanan tertentu termasuk buah dan sayur⁵. Ibu sebagai orang yang dekat dengan anak haruslah memiliki pengetahuan tentang gizi. Sehingga dengan meningkatnya pengetahuan gizi yang dimiliki ibu, diharapkan semakin tinggi pula kemampuan ibu dalam memilih dan merencanakan makanan dengan ragam dan kombinasi yang tepat sesuai dengan syarat-syarat gizi⁶.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi adalah dengan cara edukasi gizi. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Media edukasi dibuat dengan mengacu pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindera⁷. Saat ini sudah terdapat Cakram Gizi yaitu alat yang praktis dan mudah untuk edukasi gizi dan kesehatan di Posyandu, Puskesmas, Rumah Sakit atau fasilitas kesehatan lainnya. Kategori status gizi pada alat cakram gizi ada 3 yaitu batas atas, ideal, dan batas bawah sehingga dalam penentuan status gizi hanya menentukan normal atau tidak dan pada cakram gizi tidak ada cara penggunaan alat. Hak cipta cakram gizi dimiliki oleh PERGIZI PANGAN Indonesia dan linisehat.com⁸.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah memodifikasi cakram gizi menjadi

cakram buah dan sayur sedangkan penelitian sebelumnya ada yang menggunakan cakram buah, cakram sayur dan ada juga menggunakan cakram pengetahuan gizi umum. Cakram gizi sudah 5 tahun digunakan sebagai media edukasi di puskesmas yang berada di tempat penelitian, dan akan dimodifikasi dengan buah dan sayur yang mudah didapatkan masyarakat sekitar. Penelitian ini juga berbeda dari sebelumnya dengan menggunakan kelompok kontrol yaitu media leaflet. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan cakram gizi dalam proses edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu dan pola konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-9 tahun. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh penggunaan cakram gizi dalam proses edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu dan pola konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-9 tahun di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Method **(Metode)**

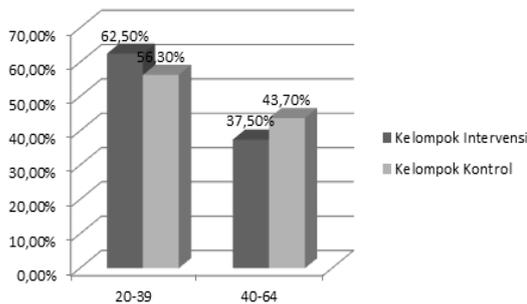
Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Pengelompokan anggota sampel ke dalam dua kelompok yang berbeda perlakuan, yaitu yang pertama kelompok perlakuan menggunakan media cakram gizi dan yang kedua kelompok kontrol menggunakan media *leaflet*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang mempunyai anak usia 5-9 tahun. Penelitian dilakukan di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara pada bulan April 2021. Sampel yang digunakan tiap kelompok percobaan sebanyak 16 responden dan jumlah kelompok yang digunakan adalah 2 kelompok sehingga penelitian ini menggunakan 32 responden dari populasi yang ada. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Variabel penelitian ini dapat dikategorikan dalam variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah edukasi gizi menggunakan media cakram gizi dan variabel terikat adalah pengetahuan ibu dan pola konsumsi buah dan sayur anak.

Penelitian diawali dengan sebuah tes awal (*pre-test*) yang diberikan kepada kedua kelompok dengan cara mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang buah dan sayur dengan menggunakan kuesioner, melakukan penilaian terhadap pola konsumsi buah dan sayur anak dengan menggunakan formulir *semiquantitatif* FFQ. Kemudian kedua kelompok diberikan perlakuan edukasi gizi. Kemudian minggu selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) yang diberikan kepada kedua kelompok dengan cara mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang buah dan sayur dengan menggunakan kuesioner, dan melakukan penilaian terhadap pola konsumsi buah dan sayur anak dengan menggunakan formulir *semiquantitatif* FFQ. Setelah data terkumpul dari hasil

pengumpulan data, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu analisis data. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test* (bila data berdistribusi normal) dan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* (bila data tidak berdistribusi normal).

**Result
(Hasil)**

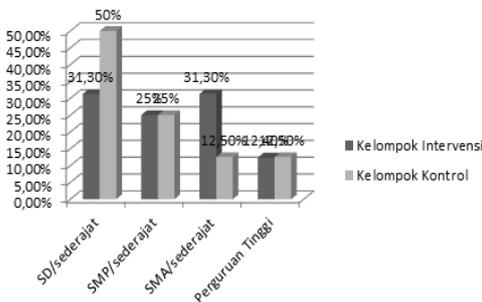
Karakteristik responden yang ditanyakan sebagai bahan dalam memperkaya hasil penelitian ini berupa karakteristik usia responden. Rekapitulasi karakteristik responden ini berdasarkan jawaban responden pada kuesioner. Gambar 1 memuat uraian karakteristik responden yang meliputi usia.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden kelompok intervensi berusia 20-39 tahun (62,5%). Demikian pula pada kelompok kontrol, lebih separuh responden berusia 20-39 tahun (56,3%).

Karakteristik responden yang ditanyakan sebagai bahan dalam memperkaya hasil penelitian ini berupa karakteristik pendidikan responden. Rekapitulasi karakteristik responden ini berdasarkan jawaban responden pada kuesioner. Gambar 2 memuat uraian karakteristik responden yang meliputi pendidikan.

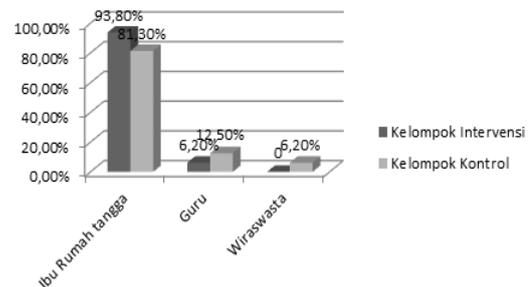


Gambar 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa responden kelompok intervensi tingkat pendidikan terbanyak yaitu SD/ sederajat (31,3%) dan SMA/ sederajat (31,3%). Sedangkan responden kelompok kontrol tingkat pendidikan terbanyak yaitu SD/ sederajat (50%).

Karakteristik responden yang ditanyakan sebagai bahan dalam memperkaya hasil penelitian ini berupa

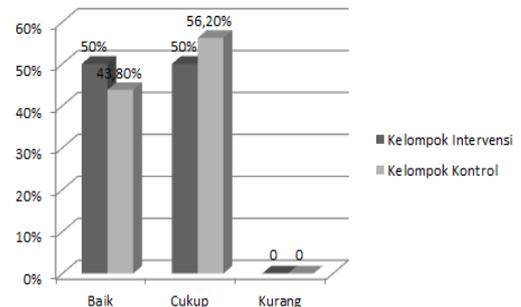
karakteristik pekerjaan responden. Rekapitulasi karakteristik responden ini berdasarkan jawaban responden pada kuesioner. Gambar 3 memuat uraian karakteristik responden yang meliputi pekerjaan.



Gambar 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

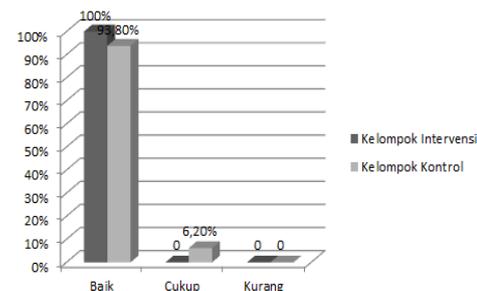
Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden kelompok intervensi pekerjaannya yaitu ibu rumah tangga (93,8%). Demikian pula responden kelompok kontrol, lebih dari separuh pekerjaannya juga ibu rumah tangga (81,3%).

Pengetahuan ibu tentang buah dan sayur dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Gambar 4 dan Gambar 5 menyajikan gambaran pengetahuan ibu pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi.



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang Buah dan Sayur di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara (sebelum edukasi)

Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dengan kategori baik sebanyak 50% dan kategori cukup sebanyak 50%. Sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak dengan kategori cukup (56,2%).

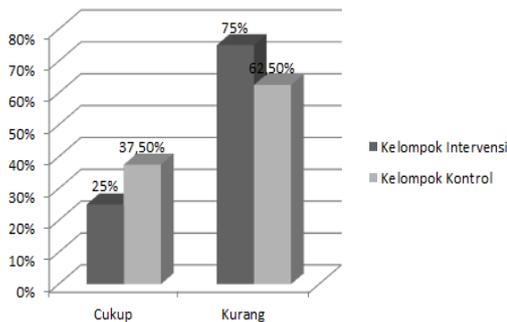


Gambar 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu tentang Buah dan Sayur di

Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara (sesudah edukasi)

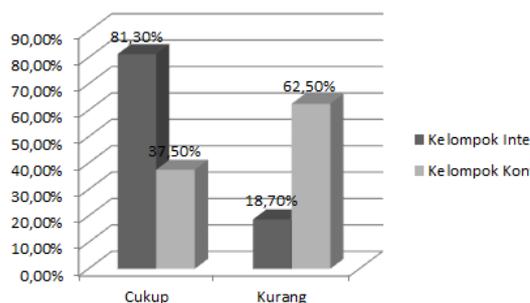
Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi meningkat menjadi kategori baik (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari separuh dengan kategori baik (93,8%).

Pola konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-9 tahun dikategorikan menjadi dua kategori yaitu cukup dan kurang. Gambar 6 dan Gambar 7 menyajikan gambaran pola konsumsi buah dan sayur anak pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi.



Gambar 6. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara (sebelum edukasi)

Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi anak sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori kurang (75%). Demikian pula pada kelompok kontrol lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori kurang (62,5%).



Gambar 7. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara (sesudah edukasi)

Berdasarkan gambar tersebut menunjukkan bahwa pola konsumsi anak sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi meningkat pola konsumsinya termasuk kategori cukup (81,3%). Sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori kurang (62,5%).

Pengetahuan ibu

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Ibu tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	Mean ± SD
Kelompok Intervensi	
Sebelum	77,96 ± 5,716
Sesudah	90,00 ± 3,979
Kelompok Kontrol	
Sebelum	75,15 ± 5,436
Sesudah	86,56 ± 6,638

Hasil uji *Paired Sample T Test* didapatkan probabilitas (ρ) 0,000 dan alfa (α) sebesar 0,05 dari hasil tersebut menunjukkan bahwa $\rho < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 di tolak. Ini berarti menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap pengetahuan ibu.

Table 2. Hasil Pengukuran Pola Konsumsi Buah dan Sayur Anak pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Variabel	Mean ± SD
Kelompok Intervensi	
Sebelum	1,19 ± 0,447
Sesudah	1,75 ± 0,403
Kelompok Kontrol	
Sebelum	1,63 ± 0,500
Sesudah	1,63 ± 0,500

Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan probabilitas (ρ) 0,003 dan alfa (α) sebesar 0,05 dari hasil tersebut menunjukkan bahwa $\rho < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 di tolak. Ini berarti menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi pada kelompok intervensi terhadap pola konsumsi buah dan sayur anak. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan probabilitas (ρ) 1,000 dan alfa (α) sebesar 0,05 dari hasil tersebut menunjukkan bahwa $\rho > \alpha$ (0,05) sehingga H_0 di terima. Ini berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh edukasi gizi pada kelompok kontrol terhadap pola konsumsi buah dan sayur anak.

Discussion (Pembahasan)

Perkembangan usia dibagi menjadi tiga bagian yaitu, dewasa muda (*young adulthood*) dengan usia berkisar antara 20 sampai 39 tahun, dewasa menengah (*middle adulthood*) dengan usia berkisar antara 40 sampai 64 tahun dan dewasa akhir (*late adulthood*) dengan usia mulai 65 tahun ke atas⁹. Dengan demikian, mayoritas kedua kelompok penelitian termasuk kedalam kategori dewasa muda.

Faktor usia yang termasuk muda lebih cenderung menjadikan ibu lebih memperhatikan kepentingannya sendiri daripada kepentingan anaknya sehingga kualitas dan kuantitas pengasuhan anak kurang terpenuhi. Sebaliknya, pada ibu yang memiliki usia yang telah matang (dewasa) akan cenderung menerima perannya dengan sepenuh hati¹⁰. Namun

demikian, kedua kelompok belum tentu menunjukkan sikap kurang bertanggungjawab terhadap pengasuhan anak karena kematangan kedewasaan seseorang tidak hanya ditentukan oleh usia, namun dipengaruhi juga oleh faktor lainnya.

Terdapat perbedaan tingkat pendidikan pada kedua kelompok penelitian. Pendidikan SD dan SMA pada kelompok intervensi sama banyaknya, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas berpendidikan SD. Tingkat pendidikan dari kedua kelompok ini terdapat perbedaan dimana kelompok intervensi menggunakan cakram gizi tingkat pendidikannya lebih baik karena banyak di antara mereka berpendidikan SMA. Putra dan Podo (2017) menyatakan bahwa, mereka yang pernah menempuh jenjang pendidikan dengan level lebih tinggi memiliki pengalaman dan wawasan yang lebih luas sehingga berdampak kepada kognitif seseorang. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi penerimaan seseorang terhadap sesuatu hal yang baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah baginya untuk menerima hal-hal yang baru yang ada di sekitarnya serta semakin bagus pula pengetahuan yang dimiliki¹⁰.

Mayoritas pekerjaan kedua kelompok penelitian adalah ibu rumah tangga. Seseorang yang memiliki pekerjaan akan sibuk dengan pekerjaannya sehingga memiliki sedikit waktu untuk memperoleh informasi kemudian pengetahuan yang mereka peroleh kurang¹¹. Ibu rumah tangga hanya melakukan pekerjaan rumah tanpa melakukan pekerjaan tambahan di luar rumah sehingga memiliki banyak waktu untuk mendapatkan informasi daripada ibu yang bekerja di luar rumah.

Ibu yang bekerja di satu sisi akan berdampak positif bagi pertambahan pendapatan, namun di sisi lain berdampak negatif terhadap pembinaan dan pemeliharaan anak. Seorang ibu yang tidak bekerja di luar rumah akan memiliki waktu yang lebih banyak dalam mengasuh serta merawat anak dibandingkan ibu yang bekerja di luar rumah. Ibu yang bekerja di luar rumah harus membagi waktunya antara bekerja dan pekerjaan domestik seperti membersihkan rumah serta mengasuh dan mendidik anak¹⁰.

Sesuai dengan hasil pengumpulan data responden menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dengan kategori baik dan kategori cukup sama-sama sebanyak 50%, pada kelompok kontrol lebih banyak dengan kategori cukup 56,2%. Kemudian sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi lebih banyak dengan kategori baik (100%) dan pada kelompok kontrol lebih banyak dengan kategori baik (93,8%).

Pada penelitian ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang buah dan sayur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dikarenakan pada saat edukasi gizi ibu sangat antusias dalam mendengarkan secara seksama terhadap penjelasan yang diberikan. Dengan edukasi gizi ini juga dapat menambah wawasan ibu tentang buah dan sayur. Oleh sebab itulah pengetahuan ibu tentang buah dan sayur meningkat dari sebelum

perlakuan. Pengetahuan ibu juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu dimana untuk kelompok intervensi meningkat menjadi 100% disebabkan oleh tingkat pendidikan lebih banyak SD dan SMA, untuk kelompok kontrol meningkat menjadi 93,8% karena tingkat pendidikannya lebih banyak SD.

Pemberian intervensi berupa edukasi gizi dengan menggunakan media cakram gizi buah dan sayur dapat meningkatkan pengetahuan subyek mengenai buah dan sayur. Hal ini karena cara penggunaan cakram gizi buah dan sayur sangat mudah digunakan dan dipahami. Hanya dengan diputar, ibu sudah dapat mengetahui informasi gizi buah dan sayur serta dengan desain dan warna yang bagus akan menarik minat ibu untuk membaca dan memahami informasi gizi buah dan sayur yang terdapat pada cakram gizi tersebut sehingga pengetahuan ibu menjadi meningkat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijayati (2018) yang melakukan analisis pengetahuan dengan menggunakan media cakram gizi ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader posyandu karena cakram gizi mudah digunakan dan diterima. Sejalan dengan penelitian Nurul dan Deny (2016) yang menunjukkan bahwa kelompok yang diberi edukasi melalui booklet mengalami peningkatan skor pengetahuan saat pre-test dengan saat post-test. Sejalan juga dengan yang dilakukan oleh Al Rahmad dan Agus Hendra (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah¹⁰.

Sesuai dengan hasil pengumpulan data responden menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori kurang (75%) dan pada kelompok kontrol lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori kurang (62,5%). Kemudian sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori cukup (81,3%) dan pada kelompok kontrol lebih banyak anak yang pola konsumsinya termasuk kategori kurang (62,5%). Dari hasil tersebut, ada peningkatan pola konsumsi menjadi baik setelah diberikan edukasi gizi pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan pola konsumsi.

Pada penelitian ini pola konsumsi buah dan sayur pada anak ada peningkatan walaupun hanya sedikit karena ibu setelah dilakukan edukasi gizi khususnya menggunakan media cakram gizi jadi lebih tau zat gizi yang terkandung dalam buah dan sayur serta manfaatnya untuk perkembangan anak. Ibu menjadi membiasakan anak untuk lebih banyak makan buah dan sayur. Anak pun ketika melihat ibunya makan buah dan sayur setiap hari jadi ikut memakannya karena anak akan mengikuti apa yang dimakan oleh keluarganya. Berbeda dengan kelompok kontrol menggunakan media *leaflet*, karena didalam *leaflet* tidak disebutkan lebih mendalam tentang zat gizi buah

dan sayur oleh sebab itu tidak ada peningkatan pola konsumsi buah dan sayur anak pada kelompok kontrol.

Sejalan dengan penelitian Ogunba (2006) menyebutkan bahwa perilaku ibu yang benar selama memberi makan akan meningkatkan konsumsi pangan anak dan pada akhirnya akan meningkatkan status gizi anak. Makanan dan minuman bergizi harus dapat disediakan orang tua bahkan sejak masa prenatal (sebelum kelahiran) hingga pada masa postnatal (setelah kelahiran), periode usia bayi, balita, usia prasekolah, usia sekolah hingga periode usia dewasa¹². Senada dengan pendapat Kobel *et al.* (2014) bahwa keterlibatan orang tua secara aktif berpengaruh pada tingkat keberhasilan intervensi yang diberikan. Jadi apabila keinginan seorang anak untuk konsumsi sayur buah tidak sejalan dengan peranan orang tua dalam hal penyediaan makan di rumah, maka hasil intervensi yang diperoleh tidak dapat maksimal⁷.

Sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media cakram gizi dan *leaflet* menunjukkan pengetahuan memiliki perbedaan sebelum dan sesudah edukasi dimana meningkatnya nilai pengetahuan setelah dilakukan uji statistik, ini artinya ada pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan pengetahuan tentang buah dan sayur di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hal ini disebabkan karena informasi melalui edukasi gizi menggunakan media cakram gizi dan *leaflet* dapat diterima oleh ibu sehingga meningkatkan pengetahuan menjadi lebih baik. Untuk ibu yang memang pengetahuan gizinya kurang maka dengan edukasi ini menambah wawasan tentang gizi khususnya buah dan sayur.

Hal ini dibuktikan dengan penelitian Apriani (2013) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang lebih besar pada kelompok wanita usia subur yang mendapatkan pendidikan kesehatan dengan media booklet daripada wanita usia subur yang mendapatkan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah tanpa media booklet. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Arosna,2014) yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengetahuan pretest dan posttest pada responden kelompok perlakuan dan juga kelompok kontrol yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang kesehatan reproduksi remaja pada mahasiswa FIK-UMS. Tingkat pengetahuan dapat dirubah dengan kombinasi berbagai macam metode yaitu metode ceramah, presentasi, wisata karya, curahan pendapat, seminar serta diskusi panel¹³.

Sesudah dilakukan edukasi gizi menggunakan media cakram gizi menunjukkan pola konsumsi menggunakan uji statistik ada pengaruh untuk meningkatkan pola konsumsi buah dan sayur pada anak di Desa Mamar Kabupaten Hulu Sungai Utara. Akan tetapi pada kelompok kontrol menggunakan media *leaflet* tidak ada peningkatan pola konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah edukasi gizi dan setelah di uji statistik tidak ada pengaruh yang signifikan. Perubahan pola konsumsi kelompok

intervensi lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Perbedaan ini disebabkan karena edukasi gizi menggunakan media cakram gizi cukup efektif dalam meningkatkan pola konsumsi buah dan sayur anak karena cakram gizi berisi informasi tentang nilai gizi yang terdapat pada buah dan sayur sehingga ibu bisa menyediakan konsumsi buah dan sayur di rumah tangga sesuai dengan porsi yang dianjurkan. Sedangkan edukasi dengan media *leaflet* tidak dipaparkan secara terperinci tentang zat gizi yang terkandung didalam buah dan sayur.

Pada penelitian ini antara media cakram gizi dan media *leaflet* informasi yang terdapat didalamnya tidak seimbang. Media cakram gizi berisi informasi yang lebih detail dengan memuat zat gizi yang terdapat pada buah dan sayur sedangkan media *leaflet* hanya berisi informasi umum tentang buah dan sayur. Perbedaan antara kedua media ini juga terdapat pada media cakram gizi lebih menarik untuk dilihat karena bentuknya yang unik sedangkan untuk media *leaflet* hanya berbentuk kertas saja yang membuat orang pun bosan ketika membacanya. Seharusnya informasi yang terdapat pada kedua media tersebut harus sama sehingga hasil yang didapat pun akan lebih baik.

Menurut Herman dkk (2020) tidak terdapat perbedaan frekuensi dan porsi konsumsi sayur remaja antara sebelum dan sesudah pemberian leaflet, atau dengan perkataan lain tidak ada perbedaan secara signifikan antara frekuensi dan porsi konsumsi sayur remaja sebelum dan sesudah pemberian *leaflet*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *leaflet* tidak mampu memengaruhi frekuensi dan porsi konsumsi sayur siswa. Hal ini kemungkinan disebabkan karena lama pemberian intervensi edukasi terlalu singkat, sedangkan untuk mengubah kebiasaan konsumsi memerlukan waktu yang tidak singkat¹⁰.

Conclusion (Simpulan)

Hasil penelitian ini menghasilkan kesimpulan yaitu ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media cakram gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan pola konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-9 tahun.

Recommendations (Saran)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penellitian selanjutnya. Peneliti diharapkan dapat mengambil data dengan waktu lebih lama agar dapat melihat perubahan pengetahuan dan pola konsumsi yang lebih baik. Selain itu, peneliti sebaiknya memuat informasi yang sama pada media cakram gizi dan *leaflet* agar perbedaan efektivitas keduanya dapat terukur lebih jelas.

References (Daftar Pustaka)

1. Sadida, H. S. Ilyas, N. O. Fitria, M. Pusparini, dan Azka, S. F. Efek pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah pada remaja di asrama. *Jurnal Riset Kesehatan*, 2019 Vol. 11, No. 2.
2. Anggraeni, A.S. 2016. Correlation between consumption pattern of fruit and vegetables with risk of obesity in school-age children. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Airlangga, Surabaya.
3. Azadirachta, F. L. dan Sumarmi, S. Pendidikan Gizi menggunakan Media Buku Saku meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal*, 2017 Vol. 12, No. 2.
4. Bestari, G. S. dan Pramono, A. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Buku Cerita Bergambar terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Anak di PAUD Cemara Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2014 Volume 3, No.4.
5. Ghassani, Livia Nur, Ronny Aruben, M. Zen Rahfiludin. 2016. Gambaran Pengetahuan Sikap dan Praktik Ibu dalam Menyediakan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*. Semarang. Vol 4, No. 3.
6. Miniarti, Etti, Nurhaedar Jafar, Abdul Salam. 2014. Gambaran Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Prasekolah Di Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin*. Makassar.
7. Sekti, R. M. dan Fayasari, A. Edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap pola konsumsi sayur buah pada remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2019 Vol. 1, No. 2.
8. Islami W, Agustiansyah. Efektivitas modifikasi cakram gizi sebagai media lingkaran status gizi untuk meningkatkan keterampilan kader dalam menentukan status gizi balita. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 2018; Vol. 01, No. 02.
9. Papalia, E. D. Dan Feldman, R. T. 2014. *Menyelami Perkembangan Manusia : Experience Hman Development*. Jakarta: Salemba Humanika
10. Malino, L. 2019. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Media Cakram Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Ibu serta Konsumsi Pangan Balita. Skripsi. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor
11. Agustini S. 2012. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimandala Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor tahun 2012. FKM UI
12. Ogunba BO.. Maternal behavioral feeding practices and under-five nutrition: implication for child development and care. *Journal of Applied Sciences Research*. 2006; 2(12): 1132-1136
13. Purnama, R. A. 2013. Studi Deskriptif Mengenai Bentuk *Impulsive Buying* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Usia 18-20 tahun (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta