

PENGARUH POSTER AYO MAKAN SAYUR TERHADAP KONSUMSI SAYUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASARDI BANDA ACEH

Liza Salawati

Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat/Ilmu Kedokteran Komunitas
Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

Abstrak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh poster ayo makan sayur terhadap konsumsi sayur pada anak usia sekolah dasardi Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan menggunakan kontrol grup *pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling* dengan jumlah sampel 100 pelajar SD kelas V di Banda Aceh (SD Negeri 69 Banda Aceh, SD Negeri 32 Banda Aceh, SD Negeri 6 Banda Aceh, dan SD Negeri 56 Banda Aceh). Hasil penelitian pada kelompok perlakuan menunjukkan 62% pelajar SDN 32 dan SDN 56 Banda Aceh jarang mengonsumsi sayur, 20% tidak pernah, hanya 18 % sering mengonsumsi sayur, setelah di beri edukasi ayo makan sayur 62% menjadi sering mengonsumsi sayur (4x/minggu) dan 8% sangat sering, hanya 2% tidak pernah mengonsumsi sayur. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan 62% pelajar SDN 32 dan SDN 56 Banda Aceh jarang mengonsumsi sayur, 20% tidak pernah, hanya 18 % sering mengonsumsi sayur. Satu minggu kemudian dilakukan penilaian kembali (*posttest*) ternyata hasilnya tidak jauh berbeda yaitu 64% murid jarang mengonsumsi sayur, 18% tidak pernah, hanya 18 % sering makan sayur. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada *Confident Interval* (CI) 95% dan α 0,05 menunjukkan p value = $0,0000 \leq 0,05$ pada kelompok perlakuan dan $0,655 > 0,05$ pada kelompok kontrol, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang nyata antara pola konsumsi sayur pelajar SDN 69, SDN 6 Banda Aceh yang diberikan edukasi ayo makan sayur dengan pelajar SDN 32, SDN 56 Banda Aceh yang tidak diberikan edukasi. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh poster ayo makan sayur terhadap konsumsi sayur pada anak usia sekolah dasardi Banda Aceh.

Kata kunci: Poster ayo makan sayur, konsumsi sayur, anak usia Sekolah Dasar.

Abstract. The purpose of this study is to know the effect of poster "Let's eat vegetables" on vegetable consumption among elementary school age children in Banda Aceh. This experimental quasi study used pretest-posttest group control. The sampling technique was simple random sampling with the number of samples of 100 fifth grade elementary school students in Banda Aceh. The treatment group showed that 62% of students rarely consume vegetables, 20% never, only 18% frequently consume vegetables, after being education, 62% have often consumed vegetables (≥ 4 times /week) and 8% very often, only 2% never consume vegetables. While in the control group showed that 62% of students rarely consume vegetables, 20% never, only 18% often consume vegetables. One week later re-examination (*posttest*) was not much different results ie 64% of students rarely consume vegetables, 18% never, only 18% often eat vegetables. Wilcoxon test showed p value 0.000 in treatment group and 0.655 control group. This study showed there is a significant difference between consumption pattern vegetable among treatment group compared to control group students. The conclusion of this research is there is influence of poster "Let's eat vegetable" to consumption of vegetables at elementary school age children in Banda Aceh.

Keywords: "Let's eat vegetables" poster, vegetable consumption, elementary school children.

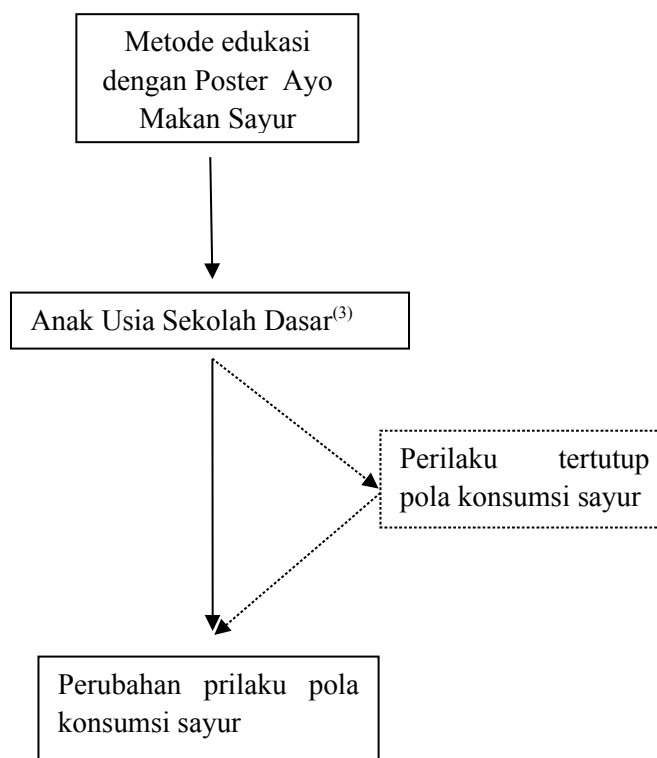
Pendahuluan

Sayur biasanya dijadikan pelengkap nasi dan lauk pauk, namun masih banyak yang tidak menyadari pentingnya sayuran sehingga tidak menyertakannya dalam menu sehari-hari.⁽¹⁾ Sebagian besar anak-anak tidak memenuhi rekomendasi *World Health Organization* (WHO) untuk mengonsumsi setidaknya 400 gram buah dan sayuran setiap harinya.⁽²⁾ Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa anak sekolah dasar (6-14

tahun) di Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 93,6%), pada anak usia 10-14 tahun banyak yang mengonsumsi makanan yang berisiko, seperti makanan yang mengandung penyedap sebesar 75,4% dan makanan serta minuman manis sebesar 63,1%.⁽³⁾ Profil kesehatan Provinsi Aceh tahun 2013 menunjukkan bahwa Provinsi Aceh menjadi salah satu dari 22 provinsi yang mempunyai prevalensi kurang makan sayur dan buah pada anak usia >10 tahun yaitu diatas prevalensi nasional (93,6%).⁽⁴⁾ Oleh karena itu

diperlukan suatu usaha pemeliharaan kesehatan di sekolah yang diutamakan pada upaya peningkatan promotif dan preventif.^(5,6,7) Masa anak-anak adalah masa yang tepat untuk diberikan edukasi tentang praktik makan sehat.⁽⁸⁾ Sekolah adalah sebagai perpanjangan tangan keluarga dalam menentukan dasar perilaku untuk kehidupan selanjutnya. Oleh sebab itu, promosi kesehatan di sekolah sangat penting.⁽⁹⁾ Sekolah merupakan tempat yang tepat untuk mendorong gaya hidup sehat, praktek promosi kesehatan di sekolah telah diperkuat oleh WHO dalam *Ottawa Charter for Health Promotion*, kontribusi promosi kesehatan di sekolah dapat meningkatkan kesehatan anak usia sekolah.^(3,5,10) Fokus dari promosi kesehatan adalah

memodifikasi berbagai perilaku seperti cara memilih makanan.⁽¹¹⁾ Dalam melakukan suatu promosi kesehatan dapat digunakan media untuk mempermudah penyampaian pesan atau informasi kepada sasaran. Media yang dapat digunakan diantaranya adalah media visual yang dikemas dalam bentuk yang lebih menarik.⁽¹²⁾ Salah satu promosi kesehatan yang dapat dilakukan di sekolah adalah metode edukasi menggunakan poster yang mampu menyampaikan informasi secara cepat, berisi pesan-pesan kesehatan yang menarik perhatian, mempengaruhi, membentuk opini atau pandangan tertentu, dan menggunakan warna mencolok. Sehingga informasi maupun pesan yang ingin disampaikan dapat diterima dengan mudah. ^(3, 5,10, 13)



Gambar 1 Kerangka Pengaruh Edukasi Poster Terhadap Konsumsi Sayur

Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian analitik eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Kelompok perlakuan akan diberikan *pretest* lalu diberi perlakuan yaitu edukasi dengan menggunakan Poster Ayo Makan Sayur, seminggu kemudian diberi *posttest*. Pada kelompok kontrol juga diberikan *pretest* dan *posttest* yang sama dengan jangka waktu yang sama dengan kelompok perlakuan, namun kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan. Penelitian pada bulan Juli 2016 terhadap pelajar

kelas V SD Negeri 69, SD Negeri 32, SD Negeri 6, dan SD Negeri 56 Banda Aceh tahun 2016 yang diambil dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 100 pelajar SD kelas V di Banda Aceh. Jumlah sampel SD Negeri 69 Banda Aceh berjumlah 25 orang, SD Negeri 32 Banda Aceh berjumlah 25 orang, SD Negeri 6 Banda Aceh berjumlah 25 orang, dan SD Negeri 56 Banda Aceh berjumlah 25 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu SDN 69 dan SDN 6 sebagai kelompok perlakuan. SDN 32 dan SDN 56 sebagai

kelompok kontrol. Instrumen dalam penelitian ini adalah Poster Ayo Makan Sayur dan *Food Frequency Quatitionare* (FFQ) yang telah diuji

validitas dan reabilitasnya. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* pada *Confident Interval* (CI) 95% dan α 0,05.⁽¹⁴⁾

Hasil dan pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada empat Sekolah Dasar Negeri di kota Banda Aceh, yaitu SDN 69, SDN 32, SDN 6, dan SDN 56 kota Banda Aceh, hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekwensi Jenis Kelamin Pelajar SDN 69, SDN 6, SDN 32, SDN 56 Banda Aceh

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	57	57
Perempuan	43	43
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden terbanyak adalah laki-laki yaitu sebesar 57%.

2. Pola Konsumsi Sayur

Pola konsumsi sayur dibagi ke dalam empat kategori yaitu sangat sering bila frekuensi konsumsi $>1x/hari$, sering apabila frekuensi konsumsi $\geq 4x/minggu$, jarang apabila frekuensi konsumsi $1-3x/minggu$, dan tidak pernah sama sekali.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Sayur pada Pelajar SDN 69, SDN 6, SDN 32, SDN 56 Banda Aceh

Pola Konsumsi Sayur	Perlakuan				Kontrol			
	n							
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak Pernah	11	22	1	2	10	20	9	18
Jarang	32	64	14	28	31	62	32	64
Sering	7	14	31	62	9	18	9	18
Sangat Sering	0	0	4	8	0	0	0	0
Total	50	100	50	100	50	100	50	100

Berdasarkan tabel 2 hasil *pretest* pada kelompok perlakuan menunjukkan 64% pelajar SDN 69 dan SDN 6 Banda Aceh jarang mengkonsumsi sayur (1-3x perminggu), 22% tidak pernah, hanya 14% sering makan sayur ($\geq 4x/minggu$), sedangkan pada kelompok kontrol menunjukan hasil yang sama yaitu 62% pelajar SDN 32 dan SDN 56 Banda Aceh jarang mengkonsumsi sayur, 20% tidak pernah, hanya 18 % sering mengkonsumsi sayur. Halini menunjukkan bahwa masih banyak anak yang tidak suka sayur dan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Hakim.⁽¹⁵⁾ Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawati, responden kurang mengkonsumsi serat (sayur dan buah) dalam menu hariannya yaitu sebesar 84,6%, pola seperti ini akan berdampak pada kesehatan

apabila tidak diarahkan pada pola konsumsi makanan yang sehat.⁽¹⁶⁾ Bahria juga menyatakan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur pada pelajar 4 SMA di Jakarta Barat.⁽¹⁷⁾ Pola konsumsi sayur adalah berbagai informasi mengenai jenis, frekuensi dan jumlah sayuran yang dimakan oleh seseorang yang dapat dilaporkan dalam bentuk frekuensi yaitu berapa kali per hari, berapa kali dalam seminggu hingga berapa kali pertahun, setelah itu dibuat rata-rata harian dalam mengonsumsi sayuran atau makanan lainnya tersebut.⁽¹⁸⁾ Konsumsi serat harian individu berasal dari sayur dan buah-buahan. Menurut Tumpeng Gizi Seimbang jumlah minimal yang harus dikonsumsi adalah 5 porsi terdiri dari mengkonsumsi sayur minimal 2 kali dan buah

minimal 3 kali.⁽¹⁹⁾ Kecenderungan masyarakat kota yang menyukai *fast food*, mereka menganggap bahwa makanan ini lebih modern dibandingkan makanan tradisional Indonesia yang ketinggalan jaman dan kurang mempunyai nilai komersil. *Fast food* pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori (terutama lemak dan gula sederhana), tinggi garam, bumbu masak, zat pengawet dan pewarna serta rendah serat. Jika hal ini dibiasakan akan mengawali terjadinya penyakit degeneratif.

⁽²⁰⁾Oleh karena itu penting konsumsi sayur dan buah, direkomendasikan ≥ 5 porsi sayur dan buah sehari untuk mengurangi risiko penyakit kronis.

⁽¹⁹⁾Rendahnya asupan serat makanan pada anak salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang tentang serat makanan dan kesehatan.⁽¹⁹⁾

Pada penelitian ini selanjutnya responden diberikan edukasi ayo makan sayur dengan menggunakan poster untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya sayur untuk kesehatan. Satu minggu kemudian dilakukan penilaian kembali (*posttest*) ternyata 62% sudah sering mengonsumsi sayur dan 8% sangat sering, hanya 2% tidak pernah mengonsumsi sayur.

Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan edukasi, satu minggu kemudian dilakukan penilaian kembali (*posttest*) ternyata hasilnya tidak jauh berbeda yaitu 64% murid jarang mengonsumsi sayur, 18% tidak pernah, hanya 18 % sering makan sayur. Proses perubahan perilaku dapat terjadi dalam waktu pendek (*spontan*) atau dalam waktu yang lama atau lambat, bergantung pada faktor yang memengaruhinya. Tujuan akhir proses perubahan perilaku adalah perilaku baru yang berhasil diubah dalam masyarakat dapat terwujud menjadi budaya, yaitu budaya sehat.⁽²¹⁾ Untuk mencapai kesesuaian perilaku dengan norma-norma kesehatan, diperlukan strategi yang tepat. Menurut WHO, strategi perubahan perilaku dikelompokkan menjadi tiga cara, yaitu tekanan, edukasi dan diskusi-partisipasi.⁽²¹⁾ Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi ayo makan sayur dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai konsumsi sayur sehingga terjadi perubahan pola konsumsi sayur. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbaikan pola konsumsi sayur pada pelajar SDN 69 dan SDN 6 Banda Aceh setelah diberikan edukasi ayo makan sayur.

3. Pengaruh Poster Ayo Makan Sayur Terhadap Pola Konsumsi Sayur

Tabel 3 Pengaruh Poster Ayo Makan Sayur Terhadap Konsumsi Sayur Pada Pelajar SDN 69, SDN 6, SDN 32, SDN 56 Banda Aceh

Kelompok	n	Mean Rank	p-value
Perlakuan	50		
- Pre test		21,0	0,000
- Post test		0,0	
Kontrol	50		
- Pre test		3,0	0,655
- Post test		3,0	

Hasil uji *Wilcoxon* pada CI 95% dan α 0,05 pada kelompok perlakuan diperoleh *p-value* $0,000 \leq 0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol *p-value* $0,655 > 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan hipotesis diterima, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang nyata antara pola konsumsi sayur pelajar SDN 69, SDN 6 Banda Aceh yang diberikan edukasi ayo makan sayur dengan pelajar SDN 32, SDN 56 Banda Aceh yang tidak diberikan edukasi. Artinya ada pengaruh poster ayo makan sayur terhadap konsumsi sayur pada pelajar SDN 69, SDN 6, SDN 32, SDN 56 Banda Aceh. Hasil

penelitian ini sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh Kristjandottir *et al*, pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak.

⁽²²⁾Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Bourdeaudhuij *et al*, yang menyatakan bahwa pengetahuan anak usia sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur.⁽²³⁾ Menurut Skinner dalam Soekidjo merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) atau

sering disebut teori SOR.⁽²⁴⁾ Apabila stimulus tersebut dianggap menarik dan penting maka akan menimbulkan perubahan sikap pada organisme (*behavioural changes*).⁽²⁵⁾

Daftar Pustaka

1. Sapto H. Efektifitas Pemamfaatan Media Audio-Visual sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. J Edukasi@elektro. 2009.
2. Krølner R, Rasmussen M, Brug J, Klepp K, Wind M, Due P. Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature Part II: qualitative studies. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. BioMed Central Ltd; 2011;8(1):112. Available from: <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/112>.
3. Saloso I. Pengaruh Media Audia (Lagu Anak-Anak) dan Media Visual (Kartu Bergambar) Terhadap Pengetahuan Gizi (PUGS dan PHBS) Serta Tingkat Penerimaannya pada Anak Usia Sekolah Dasar Negeri di Kota Bogor. Imam Saloso Departemen Gizi Masyarakat. 2011.
4. RISKESDAS. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2013.
5. Kartasura, D. I. W., & Surakarta, U. M. Hubungan pola konsumsi makanan jajanan dengan morbiditas dan status gizi anak sekolah dasar di wilayah kartasura. 2008.
6. Aprillia BA, Studi P, Gizi I, Kedokteran F, Diponegoro U. Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar. 2011;1-63.
7. Markum, M. E. Pengentasan Kemiskinan dan Pendekatan Psikologi Sosial. 2009;1(1):1-2.
8. Will J. promoting health. united kingdom: blackwell publishing Ltd; 2007.
9. Djmarah SB, Zain A. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya; 2006.
10. Latief, A. Gambaran Pengetahuan, Perhatian, dan Sikap Mahasiswa Terhadap Media Promosi kesehatan Berupa Gambaran Kemasan Rokok pada Perokok Aktif. Jember: 2015
11. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Profil Kesehatan Provinsi Aceh 2013. Banda Aceh: 2013.
12. Pearson M, Chilton R, Wyatt K, Abraham C, Ford T, Woods HB, et al. Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom. Implement Sci [Internet]. Implementation Science; 2015;1-20. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s13012-015-0338-6>
13. Shalwa. Pembutan Poster Keanekaragaman Fitoplankton di Danau Biru Singkawang pada Sub Materi Keanekaragaman Hayati di SMA. Pontianak: 2015.
14. Kadir. Statistika Terapan: Konsep, Contoh, dan Analisa Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian. Jakarta: Rajawali Pers. 2015.
15. Hakim, N.H.Abdull., Muniandy, N.D., and Danish, Ajau. 2012. Nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor, Malaysia. Asian Journal of Clinical Nutrition. 4 (3): 77-87.
16. Rimawati E, Setyawati VAV. Pola Konsumsi Fast Food dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/16792>
17. Bahria, Triyanti. faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 sma jakarta barat. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Maret – september 2010, Vol.4. No.2. <http://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/70>
18. Ohlhorst SD, Russell R, Bier D, Klurfeld DM, Li Z, Mein JR, et al. Working Group Report Nutrition research to affect food and a healthy lifespan 1, 2. :579-84.
19. Kemenkes RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Diakses melalui <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>.
20. Nurjanah, Nunung. 1998. “Upaya Peningkatan Kesehatan Balita Melalui Pengelolaan Gizi Keluarga”. Bina Diknakes.
21. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kedokteran. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. 60-61 Hal. 60-61
22. Kristjandottir AG, Thorsdottir I, Bourdeaudhuij ID, Due P, Wind M, Klepp KI. 2006. Determinant of fruit and vegetable intake among 11 year old school children in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. Int J Behav Nutr Phys Act 3:41
23. Andika Mohammad, Siti Madaniyah. Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. J. Gizi Pangan, Maret 2015, 10(1): 71-76
24. Djmarah SB, Zain A. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya; 2006.
25. Rauf, RS. Uranic Law of Attraction. Jakarta: PT. Mizan Publika. 2008. Hal. 6.

