

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Pop-Up Book* Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Buah dan Sayur di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus

Prita Amara Dyah Agustin¹ Atikah Adyas² Asep Jalaludin Saleh³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: pritaamara1@gmail.com¹ adyas_atikah@yahoo.com² jalaluddinasep0@gmail.com³

Abstrak

Berdasarkan Data Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar, menyebabkan 96,85% penduduk yang berumur 5-12 tahun ditemukan kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Sebanyak 52,7% anak SD mempunyai pengetahuan Gizi masih kurang. Edukasi gizi dengan media yang menarik merupakan salah satu upaya untuk dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada anak sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One-Group Petest-Posttest Desaign*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 90 siswa dengan sampel sebesar 47 responden. Hasil univariat menunjukkan bahwa usia responden yang paling banyak yaitu usia 9-10 tahun (87,2%), berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki (51,1%). Sebelum intervensi jumlah responden dengan nilai rata-rata pengetahuan baik hanya 7 responden (14,9%), setelah intervensi jumlah responden dengan nilai rata-rata pengetahuan baik meningkat menjadi 31 responden (66,0%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan pengaruh signifikan penggunaan media edukasi *pop-up book* terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi buah dan sayur dengan nilai p -value 0.001 ($p < 0.05$). Kesimpulan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan dengan media edukasi *pop-up book* terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus.

Kata Kunci: Media *Pop Up Book*, Edukasi Gizi, Pengetahuan Siswa

Abstract

Based on the National Basic Health Research Report, 96.85% of the population aged 5-12 years were found to consume less fruits and vegetables. As many as 52.7% of elementary school children have poor nutrition knowledge. Nutrition education with attractive media is one of the efforts to increase nutritional knowledge in school children. This study aims to determine the effect of counseling using *Pop Up Book* media on students' knowledge about fruit and vegetable nutrition at SDN 3 Campang 1, Gisting District, Tanggamus Regency. This study used the *Quasi Experiment* method using the *One-Group Petest-Posttest Desaign* approach. The population in this study was 90 students with a sample size of 47 respondents. Univariate results showed that the most respondents' age was 9-10 years old (87.2%), based on gender the most were male (51.1%). Before the intervention the number of respondents with an average value of good knowledge was only 7 respondents (14.9%), after the intervention the number of respondents with an average value of good knowledge increased to 31 respondents (66.0%). Based on the results of statistical tests, there is a significant effect of using *pop-up book* educational media on elementary school students' knowledge of fruit and vegetable nutrition with a p -value of 0.001 ($p < 0.05$). The conclusion is that there is an increase in knowledge use of *pop-up book* educational media on elementary school students' knowledge of fruit and vegetable nutrition at SDN 3 Campang 1, Gisting District, Tanggamus Regency.

Keywords: *Pop Up Book* Media, Nutrition Education, Student Knowledge



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019) ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup. Proses tersebut meliputi pengolahan zat-zat gizi yang diperoleh melalui makanan untuk pertumbuhan, menghasilkan energi, dan memelihara jaringan. Gizi merupakan substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk memulihkan fungsi normal tubuh seperti sistem tubuh, daya tahan tubuh, dan daya tahan tubuh terhadap virus ataupun bakteri serta berperan penting dalam pertumbuhan anak. Gizi berasal dari bahasa arab yaitu *ghidza* yang artinya makanan anak dalam bahasa Inggris gizi disebut juga dengan *Nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Zat gizi atau *nutrients* adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan tumbuh kembang anak. (S Sasmariantono, 2022) Anak usia sekolah, yaitu antara 7-12 tahun merupakan usia dimana seseorang individu masih ditahap pertumbuhan dan perkembangan pemberian asupan makan yang mengandung gizi yang cukup sangat diperlukan untuk menunjang massa pertumbuhan dan perkembangan yang normal yang nantinya akan berpengaruh pada masa sekarang maupun masa mendatang. Tetapi, salah satu masalah yang banyak ditemukan pada perilaku konsumsi anak ialah kurangnya konsumsi buah dan sayuran.

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, anak berstatus pelajar disarankan untuk mengonsumsi buah dan sayur dengan jumlah 300-400 gram per hari, dimana tiga porsi jumlah tersebut ialah porsi sayuran. Berdasarkan Data Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (2020), menyebabkan 96,85% penduduk yang berumur 5-12 tahun ditemukan kurang mengonsumsi buah dan sayur. Sebanyak 52,7% anak SD mempunyai pengetahuan gizi masih kurang. Salah satu penyebab malnutrisi pada anak adalah rendahnya pengetahuan gizi pada anak-anak. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan tentang gizi buah dan sayur telah banyak dilakukan negara-negara di dunia salah satunya di Amerika dengan Program *School based intervention* sebagai strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kebiasaan makan pada anak. Pentingnya penyuluhan mengenai konsumsi sayur dan buah bagi anak usia sekolah mendorong terciptanya media baru yang inovatif yang mendorong minat anak untuk lebih mengenal pentingnya gizi buah dan sayur. Terhadap beberapa media yang ada, tetapi media yang lebih menarik dan diminati bagi anak usia sekolah yaitu menggunakan media *Pop Up Book*. (H Putri Rahmi, 2021) Kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak, menghambat sistem pencernaan anak, menurunkan kekebalan tubuh anak, menghambat sistem pencernaan anak. Selain itu juga kurang mengonsumsi sayur dan buah pada anak juga dapat menurunkan prestasi akademik anak dan meningkatkan resiko obesitas atau kelebihan berat badan.

Gerritsen *et al.*, (2019) oleh karena itu anak perlu dibiasakan untuk mengonsumsi buah dan sayur. Buah dan sayur dianggap sebagai salah satu sumber zat gizi yang banyak mengandung manfaat untuk metabolisme tubuh. Tubuh manusia tidak hanya memerlukan zat protein serta kalori, namun juga membutuhkan zat vitamin serta mineral yang terkandung di dalam setiap butir buah dan sayur. Beberapa vitamin dan mineral yang terdapat pada buah dan sayur memiliki manfaat untuk antioksidan bagi tubuh salah satu upaya untuk menerapkan gizi seimbang adalah membentuk pola hidup sehat dengan rajin mengonsumsi buah dan sayur. Menurut survei konsumsi buah dan sayur nasional yang dilakukan oleh badan pusat Statistik (2019), ditemukan nilai rata-rata konsumsi buah individu menurun selama 2 tahun dari 35,64 kkal menjadi 30,39 kkal pada 2013 dan 37,76 kkal menjadi 36,15 kkal. Kementerian kesehatan Indonesia telah membentuk Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan tujuan untuk menghasilkan derajat dan kesehatan masyarakat yang

lebih baik salah satunya ialah membiasakan diri untuk mengonsumsi buah dan sayur untuk seluruh masyarakat tanpa batasan umur. Perilaku anak dalam mengonsumsi buah dan sayur perlu ditingkatkan dengan cara meningkatkan kapasitas pengetahuan anak usia sekolah tentang pentingnya buah dan sayur melalui pendidikan kesehatan. Namun, pendidikan kesehatan jarang yang mampu menarik perhatian anak-anak jika metode yang digunakan kurang tepat. Puastiningsih, dan dkk.,(2020). Salah satu media yang dapat digunakan dalam pemberian pendidikan gizi adalah *Pop Up Book*. *Pop Up Book* ini berisikan pesan singkat mengenai Gizi buah dan sayur yang disertai gambar dan warna yang menarik. Sehingga dengan adanya media ini akan menarik perhatian siswa dan memudahkan dalam memahami materi pendidikan gizi yang telah diberikan.(D Hendhianta.,2024) Nilai skor PPH(pola pangan harapan) konsumsi sayur dan buah di Provinsi Lampung tahun 2016 baru mencapai sebesar 20,3 dengan skor PPH maksimal untuk sayur dan buah sebesar 30,0. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat dari skor PPH konsumsi sayur dan buah belum mencapai skor yang maksimal (BKP Provinsi Lampung 2017). Salah satu penghasil sayuran terbesar di Provinsi Lampung yaitu Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus. Dilihat dari jumlah produksi yang tinggi (4.549 ku/ha) maka seharusnya diimbangi dengan pola konsumsi sayuran yang cukup. Namun pada kenyataannya berdasarkan data BKP Kabupaten Tanggamus(2017) nilai skor PPH konsumsi sayur dan buah di Kabupaten Tanggamus 2016 sebesar 30,0 serta nilai skor PPH dari sembilan golongan pangan sebesar 82,5 belum mencapai skor maksimal sebesar 100. selisih terbesar antara skor PPH dengan skor maksimal terdapat pada kelompok pangan sayur dan buah sebesar 6,7%. Berdasarkan hasil *Prasurvey* yang telah saya lakukan di SDN 3 Campang 1 pada tanggal 16 Mei 2024, peneliti mendapatkan siswa-siswi yang tidak menyukai sayuran dan buah sebanyak 76,5% sedangkan yang tidak suka sayur dan buah sebanyak 23,5% dan kurangnya tingkat pengetahuan siswa-siswi tentang pengetahuan gizi buah dan sayur. Dan belum diketahuinya apa itu media *Pop Up Book*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Pop Up Book* Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Buah dan Sayur di SDN 3 Camapang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus”. Identifikasi Masalah: Menurut hasil pra survey di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus pada tahun 2024 diketahui bahwa sebanyak 47 kasus siswa kurang pemahaman terhadap pengetahuan tentang gizi buah dan sayur dari total 90 siswa. Hal ini menyebabkan siswa kurangnya pengetahuan gizi menjadi masalah yang harus diselesaikan di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus, karena siswa di sekolah ini kurang akan edukasi dan inovasi dalam proses belajar sehingga masih banyak siswa yang belum mengetahui apa itu gizi buah dan sayur. Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka yang menjadi masalah penelitian ini adalah “ Belum diketahuinya pengaruh penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Giating, Kabupaten Tanggamus? Tujuan Penelitian: Penelitian ini diketahui pengaruh penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa tentang Gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1 ,Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus.

Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono dalam bukunya yang terbaru, hipotesis adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris. Hipotesis ini berfungsi sebagai panduan dalam proses penelitian, memberikan arahan bagi peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Sugiyono menekankan bahwa hipotesis harus dirumuskan berdasarkan teori yang ada dan observasi awal, serta harus dapat diuji secara empiris melalui metode penelitian yang tepat. Sugiyono (2019).

Ho: tidak ada perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang gizi buah dan sayur menggunakan media *Pop Up Book*.

Ha: ada perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan tentang gizi buah dan sayur menggunakan media *Pop Up Book*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian jenis kuantitatif dan menggunakan metode penelitian *One-Group Petest-Posttest Desaign*. Desain penelitian ini adalah jenis metode *Quasi Eksperimen*, yaitu penelitian dengan melakukan X (perlakuan) pada subjek penelitian untuk mengetahui hasil perubahan setelah diperlakukannya oleh intervensi tersebut. Dimana hanya terdapat satu kelompok penelitian yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Pada penelitian ini perlakuan berupa penyuluhan selama 2 jam dengan menggunakan media *Pop Up Book* yang kemudian dilihat pengaruh dari penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 juli 2024

Populasi dan Sampel

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karatristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudiaan diambil kesimpulannya. Sugiyono (2019:126) Adapun populasi penelitian ini adalah siswa di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus. Berdasarkan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SDN 3 Campang 1 tahun ajaran 2024 yang berjumlah 90 peserta didik. Dengan jumlah laki-laki sebanyak 55 peserta didik dan siswa perempuan sebanyak 35. Dan pada penelitin yang dilakukan sampel menggunakan kelas 4 dan 5 siswa di SDN Negri 3 Campang 1 dengan usia 8-12 tahun, pada tahap ini siswa telah mampu berpikir logis dengan benda-benda yang bersifat nyata. Sampel adalah teknik (prosedur atau perangkat) yang digunakan oleh para peneliti untuk secara sistematis memilih jumlah intem atau individu yang relatif lebih kecil(subset) dari populasi yang telah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan subjek (sumber data) untuk observasi atau eksperimen sesuai dengan tujuan. (Deri, 2022). Sampel dari penelitian ini adalah kelas IV dan V di SDN 3 Campang 1. Sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 47 responden yang diambil pada siswa kelas IV dan V di SDN 3 Campang 1, Kecamatan Gisting, Kabupaten Tanggamus.

Teknik Pengumpulan Data

1. Intervensi. Persiapan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan media *Pop Up Book*. Media *Pop Up Book* yang dibuat sediri dengan bahan-bahan yang mudah didapatkan. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswa dengan jumlah 10 soal dengan nilai point benar 1 dan salah 0. Penyuluhan memakan waktu selama 2 jam.
2. Kuesioner. Menurut Sugiyono (2022), kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berisi serangkain pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden. Kuisisioner ini dapat berbentuk kertas atau elektronik dan digunakan dalam penelitian untuk mendapatkan data yang kuantitatif melalui jawaban tertulis responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang memuat karakteristik siswa dan soal tes pengetahuan yakni sebagai berikut:

- a. *Pre-test*. *Pre-test* adalah soal dengan jumlah 10 soal dengan poin benar 1 dan salah 0 yang diberikan kepada responden sebelum penyuluhan untuk mengetahui pemahaman pengetahuan siswa tentang pengetahuan buah dan sayur secara individu.
- b. *Post-test*. *Post-test* adalah soal dengan jumlah 10 soal dengan poin benar 1 dan salah 0 yang diberikan kepada responden sesudah penyuluhan dengan memberikan pertanyaan yang sama dengan *Pretest* untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang pengetahuan buah dan sayur secara individu.
3. Dokumentasi. Menurut M. Sugiyono (2022) dokumentasi adalah proses pengumpulan, pengolahan, penyimpanan, dan penyebaran informasi dalam bentuk dokumen tertulis atau digital untuk tujuan referensi dan verifikasi. Ini mencakup pembuatan catatan tertulis, gambar, rekaman suara, dan video yang sistematis dan dapat diakses untuk kebutuhan informasi di masa depan.

Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses untuk mengolah dan menganalisis data yang telah dikumpulkan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang berguna dalam pengambilan keputusan. Proses melibatkan beberapa tahap. Notoatmodjo, (2021) Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengolahan data dalam penelitian ini yaitu:

1. *Editing*. Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan data yang sudah diperoleh, dan apabila data yang diperoleh belum lengkap maka data tersebut dilakukan drop out.
2. *Coding*. Peneliti memberikan kode pada setiap variabel yang diteliti guna mempermudah pengolahan data.
3. *Processing*. *Processing* merupakan langkah selanjutnya dan pemrosesan data. Data yang diproses dengan cara meng-entry data dari formulir kuesioner yang sudah didapatkan ke dalam program komputer.
4. *Cleaning*. Peneliti mengecek kembali keseluruhan data, jika peneliti melihat terdapat kesalahan kode maka selanjutnya akan dilakukan perbaikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

SDN 3 Campang merupakan salah satu Sekolah Negeri yang berada di Kabupaten Tanggamus. SDN 3 Campang yang secara geografis terletak di jalan Raya Gunung Batu Kelurahan Campang 1, Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus. Berada di tengah-tengah pemukiman desa dengan pemandangan Gunung Tanggamus. Berbagai Prestasi Akademik dan Nonakademik telah diraih oleh siswa SDN 3 Campang baik dari tingkat Kecamatan, Kabupaten bahkan Provinsi. Awal berdirinya sekolah ini yaitu pada tahun 01-03-1984 dengan Sarana dan prasarana di SDN 3 Campang yaitu perpustakaan, UKS, lapangan voli, dan lapangan badminton, dengan luas tanah sebesar 2530m². Kondisi wilayah sekitar merupakan daerah pertanian dan sebagian besar orang tua siswa bermata pencaharian sebagai petani & wiraswasta. Siswa-siswi SDN 3 Campang berasal dari desa Campang itu sendiri. Orang tua siswa adalah orang-orang yang sangat peduli dengan pendidikan anak-anak mereka. Sehingga, lingkungan sekitar sekolah sangat kondusif dalam memajukan pendidikan anak didik.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Usia Responden	n	%
9-10 tahun	41	87,2
11-12 tahun	6	12,8
Total	47	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	51.1
Perempuan	23	48.9
Total	47	100

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil dari analisis univariat menunjukkan karakteristik responden sebagian besar berusia 9-10 tahun sebanyak 41 responden (87,2%) dan usia 11-12 tahun sebanyak 6 responden (12,8%). Berdasarkan kelas dari 47 responden sebanyak 25 responden (53,2%) adalah siswa kelas 4 dan sebanyak 22 responden (46,8%) adalah siswa kelas 5. Berdasarkan jenis kelamin dari 47 responden, sebanyak 24 responden (51.1%) dengan jenis kelamin laki-laki dan 23 responden (48.9%) dengan jenis kelamin perempuan.

Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Menggunakan Media *Pop-Up Book*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Dengan Menggunakan Media *Pop-Up Book*

Pengetahuan	N	%	Mean	Std. Deviasi
Sebelum Edukasi				
Baik	7	14,9	57,66	17,221
Cukup	19	40,4		
Kurang	21	44,7		
Sesudah Edukasi				
Baik	31	66,0	79,57	21,055
Cukup	12	25,5		
Kurang	4	8,5		

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi dengan menggunakan media *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur adalah 57,66. Sedangkan hasil rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan media edukasi *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur adalah 79,57. Selisih peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan media *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur adalah sebesar 25,32 dengan persentase peningkatan sebesar 43,8%.

Analisis Bivariat

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Pop-Up Book* Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Buah Dan Sayur Di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus

Tabel 3. Uji *One-Sample t-test*

	Test Value				
	Mean	df	95% Confidence Interval of the Difference		p-value
			Lower	Upper	
Pengetahuan Sesudah Edukasi	79.57	46	73.39	85.76	0.001

Sumber: Data Primer, 2024

Pengaruh penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1 pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswa sesudah penyuluhan adalah 79.57. Hasil uji *one sample T-test* didapatkan nilai signifikan 0.001 ($p < 0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan menggunakan media *pop-up book* terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus.

Pembahasan

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan pada 47 responden siswa SDN 3 Campang 1, diperoleh karakteristik responden berdasarkan usia, kelas dan jenis kelamin. Berdasarkan usia, usia paling banyak adalah usia 9-10 tahun sebanyak 41 responden (87,2%). Berdasarkan kelas, kelas yang paling banyak adalah siswa kelas 4 sebanyak 25 responden (53,2%). Berdasarkan jenis kelamin responden, sebanyak 24 responden (51.1%) dengan jenis kelamin laki-laki. Menurut asumsi peneliti, usia cukup mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang karena berkaitan dengan tahap tumbuh kembang pada setiap tingkatan usia sehingga memberikan pengalaman yang berbeda-beda dalam setiap tingkatan usianya. Pengalaman yang dialami pada setiap jenjang usia akan memberikan pengetahuan baru pada seseorang dan terus menerus bertambah seiring bertambahnya usia sehingga daya tangkap dan pola pikir seseorang akan semakin berkembang. Menurut asumsi peneliti, tingkatan kelas juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang sama halnya dengan usia, karena dominan semakin tinggi tingkatan kelasnya maka usianya juga semakin bertambah sehingga pada setiap tingkatan kelas memiliki pengalaman yang berbeda-beda dan semakin bertambah pada setiap tingkatan yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Menurut asumsi peneliti, jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat pengetahuan, hal ini dapat dilihat pada nilai *pretest* dan *posttests* mengenai pengetahuan gizi buah dan sayur yang dimana nilai dalam kategori yang rendah paling banyak pada responden dengan jenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki tingkat ketelatenan dan ketekunan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki baik dalam kegiatan belajar maupun kegiatan lainnya. Laki-laki cenderung enggan untuk melakukan sesuatu sehingga perempuan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi.

Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Mengenai Gizi Buah dan Sayur Dengan Menggunakan Media *Pop-Up Book*

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor pengetahuan gizi siswa mengalami peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur, rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan media edukasi *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur adalah 79,57. Selisih peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan media *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur adalah sebesar 25,32 dengan persentase peningkatan sebesar 43,8%. Salah satu faktor kurangnya pengetahuan dapat disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapatkan. Kurangnya pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Menurut Pratiwi (2024) Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran sehingga seseorang akan berperilaku sesuai pengetahuan yang dimiliki. Perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif bersifat tetap karena didasari oleh kesadaran mereka sendiri bukan paksaan. Kurangnya konsumsi buah dan sayur

pada anak sekolah disebabkan kurangnya pengetahuan dan perlu ditingkatkan dengan meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya gizi buah dan sayur melalui pendidikan kesehatan. Menurut Pratiwi (2024) faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah kurangnya informasi yang didapatkan mengenai kesehatan.

Analisis Bivariat

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Pop-Up Book* Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Buah Dan Sayur Di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor pengetahuan gizi siswa mengalami peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *Pop Up Book* mengenai gizi buah dan sayur, sehingga menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan gizi siswa SDN 3 Campang 1. Hasil penelitian ini sejalan dengan Nurahmadi (2024) yaitu sebelum dilakukan intervensi hampir keseluruhan memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup, setelah dilakukan intervensi terhadap 57 siswa didapatkan bahwa tingkat pengetahuan responden memiliki peningkatan sebanyak 16,23. Pengetahuan siswa mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Pop Up Book*. Menurut Nurahmadi (2024) media *Pop Up Book* menawarkan pengalaman belajar yang interaktif dan mendalam dengan penggunaan elemen visual yang menarik, merangsang imajinasi dan memfasilitasi pemahaman konsep yang kompleks dengan cara yang unik dan memikat. Media *Pop Up Book* berperan dalam peningkatan pengetahuan siswa dengan menyajikan informasi secara visual yang menarik dan interaktif, memfasilitasi pemahaman konsep yang lebih mendalam dan berkesan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2024) yang menyatakan ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang. Adanya penyuluhan dengan media *Pop Up Book* yang digunakan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi penyuluhan kesehatan mengenai gizi seimbang. Menurut Pratiwi (2024) Salah satu media pembelajaran yang efektif adalah media *Pop Up Book*, desain *Pop Up Book* 3 dimensi dengan bervariasi bentuk dan gambar yang menarik serta unik untuk buku anak-anak, salah satunya siswa sekolah dasar.

Untuk mendapatkan hasil yang efektif pada peningkatan pengetahuan diperlukan alat bantu media yang dapat menarik perhatian siswa, media *pop-up book* termasuk jenis media 3 dimensi yang menarik penglihatan, tidak membosankan dan dapat digunakan sebagai alternative media pembelajaran yang mampu membangkitkan imajinasi anak sehingga ketika siswa mengikuti proses pembelajaran tidak merasa jenuh. Berdasarkan hasil survey sebelum penelitian, responden penelitian memang belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang gizi di sekolah, sehingga banyak siswa yang belum memahami pengetahuan tentang gizi. Hal ini ditandai dengan banyak soal dengan jawaban yang salah. Setelah diberikan edukasi gizi, terjadi peningkatan skor pengetahuan tentang gizi sayur dan buah yang signifikan. Menurut Nurahmadi (2024) Adanya kesadaran siswa setelah mendapatkan informasi dari berbagai media baik dari lingkungan sekolah, keluarga atau dari masyarakat tempat anak-anak beraktivitas merupakan salah satu alasan peningkatan pengetahuan siswa. Media pembelajaran berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik, salah satunya pengetahuan mengenai gizi buah dan sayur pada siswa sekolah dasar. Media pembelajaran yang menarik dapat merangsang peserta didik untuk berpikir kritis, dengan menggunakan daya imajinasinya, kemampuan dan sikapnya dikembangkan lebih lanjut, sehingga melahirkan kreativitas dan karya inovatif. Media dapat meningkatkan efektifitas dan

efisiensi proses pembelajaran. Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2021) mengenai perbandingan media edukasi video dan *Pop Up Book* terhadap pengetahuan gizi siswa sekolah dasar menunjukkan hasil bahwa media *Pop Up Book* lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang pada siswa sekolah dasar dibandingkan dengan menggunakan video. Hal ini dapat dibuktikan pada saat edukasi dengan menggunakan media *Pop Up Book*, siswa sangat antusias, senang dan aktif bertanya. Media pembelajaran dengan menggunakan media *Pop Up Book* menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, media *Pop Up Book* dalam pembelajaran lebih efektif jika dibandingkan dengan dengan pembelajaran menggunakan metode ceramah atau tanpa menggunakan media.

Keterbatasan Penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian yaitu keterbatasan ukuran sampel yang memiliki jumlah siswa yang terbatas, keterbatasan variasi individual yaitu perbedaan dalam tingkat kemampuan dan motivasi siswa, dan keterbatasan waktu penelitian karena penelitian di sekolah dasar sekaligus harus dilakukan dalam jangka waktu yang terbatas, seperti dalam satu tahun ajaran, yang dapat mempengaruhi tingkat belajar siswa. Hal ini dilaksanakan selama pembuatan skripsi. Faktor-faktor ini termasuk sebagai salah satu faktor yang dapat mempersempit ruang gerak penelitian, sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil yang telah dilakukan. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu tidak ada jaminan bahwa X (perlakuan) adalah satu-satunya faktor atau bahkan faktor utama yang menimbulkan perbedaan antara 01 dan 02, peneliti tetap berusaha untuk meminimalisir bias dengan memaksimalkan penggunaan instrument penelitian yang ada sebagai salah satu faktor validitas internal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Pop Up Book* Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Buah Dan Sayur SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus ” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil univariat menunjukkan bahwa usia responden yang paling banyak yaitu usia 9-10 tahun (87,2%), berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki (51,1%). Sebelum intervensi jumlah responden dengan nilai rata-rata pengetahuan baik hanya 7 responden (14,9%), setelah intervensi jumlah responden dengan nilai rata-rata pengetahuan baik meningkat menjadi 31 responden (66,0%).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan penyuluhan dengan menggunakan media edukasi *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi buah dan sayur di SDN 3 Campang 1 Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus dengan didapatkan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$).

Saran

1. Bagi Sekolah. Sekolah perlu melakukan edukasi gizi rutin yang berkelanjutan untuk dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan sekolah juga dapat memanfaatkan media *Pop Up Book* tentang buah dan sayur sebagai media penyuluhan dalam kegiatan komunikasi, informasi, edukasi dalam proses pembelajaran agar siswa tidak merasa jenuh.
2. Bagi Guru Peneliti berharap dapat memberikan masukan kepada bapak dan ibu guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih bermakna mengenai gizi buah dan sayur sehingga dalam potensi keterampilan dan pengetahuan siswa dapat dikembangkan untuk

mencapai tujuan pembelajaran secara optimal, karena peneliti menyadari bahwa guru tidak hanya sebagai sumber informasi, namun berperan juga sebagai fasilitator dan motivator bagi siswa dalam proses pembelajaran.

3. Bagi Siswa Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan keterampilan dalam pengetahuan tentang gizi terutama gizi buah dan sayur, karena pada dasarnya, setiap siswa itu merupakan individu yang hidup dalam lingkungan sosial dan selalu membutuhkan hubungan kerjasama dengan individu lain.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya dengan menambahkan keterbaruan media yang lebih menarik dengan menambahkan variabel sikap dan perilaku siswa. Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini bukanlah hasil penelitian yang sempurna. Jadi perlu adanya peningkatan yang lebih sempurna, terutama mengenai pengaruh penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnaningsih, T., Ni'matuzzakiah, E., Khamid, A., & Anggoro, S. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 351-360.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh media promosi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi pada siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswa SD. *Jurnal Olahrag dan Gizi*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Maulisna Mumpuni, R. G. (2019). Pengaruh Media Lembar Balik Pop-Up terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Siswa SD Negeri Cebongan.
- Nanang Khoirul Umam, Afakhrul Masub Bakhtiar, Hardian Iskandar, Trapsila: *Journal Pendidikan Dasar, Pengembangan pop up book bahasa indonesia berbasis budaya*, (Desember, 2019)
- Nasution, N. (2018). Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Kota Padang Sidempuan Tahun 2018.
- Nelista, Y., & Fembi, P. N. (2024). Pengaruh Media Short Education Movie (SEM) Terhadap Perilaku Makan Buah dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 69-76.
- Nurahmadi, R., Dalimunthe, N. K., Gizi, P. S., Kesehatan, F., & Indonesia, U. M. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 3. 13(September 2023), 210-219.
- Pratiwi, S., & Herdhianta, D. (2024). Pengaruh Edukasi Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan The Influence Of Pop-Up Book Educational Media On Knowledge Of Pendahuluan Konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (1). Pola makan yang tidak bergizi se. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 44-50.
- Purwasih, M. (2019). Pengaruh Media Pop-Up Book Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Di SD Negeri 13 Parit Lengkong Desa Mega Timur.
- Putri, E. B. P., & Noviani, E. O. (2021). *Jurnal Pendidikan Anak Perbandingan Media Edukasi Video dan Buku Pop-Up Terhadap Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2), 123-128. <https://doi.org/10.33086/cej.v3i2.2426>

- Putri, N. Y., Darwis, D., Ismiati, I., Ningsih, L., & Simanjuntak, B. Y. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak SDN 08 Kota Bengkulu.
- Putri, V. M. (2020). Pengaruh Media Pop-Up Book Terhadap Kemampuan Berbicara Anak Usia 3-4 Tahun di TK Islam Al-Falah Kota Jambi.
- Rahman, N., Dewi, M., Surmita, S., & Putri, W. P. (2020). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media POP-UP BOOK Terhadap Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citereup Kota Cimahi.
- Rizky Adinda Sekar Arum, Friendha Yuanta, 2019,. Pengaruh media pop up book terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar tema indahny keragaman di negriku.
- Sari, N. W., Rovendra, E., Ganting, M., & Selayan, K. M. K. Fenomena Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia 6-9 Tahun. Jurnal Ilmiah: J-HESTECH, 6(2)
- Sayekti, W. D., Viantimala, B., Lefiana, O., & Syafani, T. S. T. (2021). Pengambilan Keputusan Dalam Konsumsi Sayurandan Pola Konsumsi Pangan Petani Padididesa Rantau Tijangkecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus. Jurnal Agrimanex: Agribussiness, Rural Management, and Development Extension, 2(1), 10-23.
- Supariasa, I. D. N., & Riyadi, B. D. Indonesia: Perbedaan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah dengan Media Ebooklet serta Hubungannya dengan Konsumsi Anak SD Gizi Lebih di Desa Sambirejo Kecamatan Trenggalek Kabupaten Trenggalek.
- Tasya, H., & Sunarti, S. (2020). Pengaruh Media Pop Up Book Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 001 Samarinda Seberang. Borneo Studies and Research, 1(2), 1268-1273.
- Witri Priawantiputri, Mamat Rahmad, Asep Iwan Purnawan, Journal Kesehatan, November 2019.
- Yuliargie, D. H. (2019). Pengaruh Media Permainan Lintas Arus Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa di SDN 01 Tawangrejo Madiun.
- Zulfa, N. I. (2020). Pembuatan Pop Up Book Sarapan Sebagai Media Edukasi Untuk Anak Sekolah Dasar Di Sdn Mumbulsari 03 Kabupaten Jember.