

## PERAN PENDIDIKAN KESEHATAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN ANAK TENTANG PENTINGNYA SAYUR

### *The Role of Education in Improving the Knowledge of Children about the Importance of Vegetables*

Ronasari Mahaji Putri<sup>1</sup>, Neni Maemunah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Tribhuwana Tungadewi, Prodi Ilmu Keperawatan Malang  
Jalan Telaga Warna Blok C 65144

<sup>1</sup>e-mail: [putrirona@gmail.com](mailto:putrirona@gmail.com)

#### ABSTRAK

Sayuran merupakan salah satu jenis makanan yang memberikan dampak baik bagi kesehatan anak usia pra sekolah. Kesulitan makan sayur pada anak usia pra sekolah menjadi permasalahan tersendiri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan anak tentang pentingnya sayur. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan rancangan *one group pre test post test desain*. Sampel adalah anak pra sekolah 4-6 tahun di RA Al Madaniyah sebanyak 49 anak. Teknik pengambilan sampel dengan sampling jenuh. Analisa data menggunakan uji *t test* sampel berpasangan, dengan SPSS for Window versi 17 Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh 83,7% anak mempunyai pengetahuan tentang jenis sayur yang kurang; sebagian besar 55,1% anak mempunyai pengetahuan kurang tentang manfaat sayur ;sebagian besar 69,4% tidak menjawab saat ditanya dampak kurangnya konsumsi sayur; dan hasil analisa data diketahui bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan anak ( *p value* sebesar 0,00; kekuatan hubungan 0,519). Pentingnya pendampingan dan motivasi orang tua dalam mengenalkan sayur pada anak pra sekolah, melalui penyampaian informasi singkat secara kontinyu mengenai jenis, manfaat dan dampak sayur setiap kali acara makan. Diharapkan dengan pengenalan sayur sejak dini, akan terbentuk kebiasaan mengkonsumsi sayur.

**Kata kunci:** Pendidikan kesehatan, pengetahuan, pentingnya sayur, anak pra sekolah

#### ABSTRACT

*Vegetables are one of the types of foods that give a good impact for the health of pre-school age children. Difficulty on eating vegetables at pre-school age children into its own problems. The research goal was to determine the effect of health education to increase knowledge of children about the importance of vegetables. The research is a pre-experimental design with one group pretest posttest design. Samples are preschoolers 4-6 years at RA Al Madaniyah as 49. Sampling technic used saturated sampling. Data were analyzed using paired sample t test, with SPSS for Window version 17. The results showed that nearly all 83.7% of children had less knowledge about types of vegetables; majority of 55.1% had less knowledge about the benefits of vegetables; the majority of 69.4% did not answer when asked about the impact the lack of consumption of vegetables; and the data analysis result showed that there is an influence of health education in order to increase knowledge of children (p value of 0.00; the strength of the relationship 0.519). Mentoring and motivation of parents in introducing vegetables on pre-school children is important, about continuous brief information related to types, benefits and impacts of vegetables in any kind of meal. It is expected with the introduction of vegetables early on, will form the habit of eating vegetables.*

**Keywords:** health education, knowledge, vegetables, preschoolers

---

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi pada usia emas kehidupan. Asupan makanan yang bergizi memberikan manfaat yang sangat baik bagi pertumbuhan anak. Makanan yang baik bagi tubuh adalah yang cukup mengandung kalori dan protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral. Sumber-sumber makanan ini salah satunya berasal dari sayur-sayuran (Susanto, 2014)

Sayuran merupakan salah satu kelompok makanan yang sangat baik bagi kesehatan anak. Begitu banyak manfaat yang didapat dengan anak mengkonsumsi sayur. Namun kesukaan anak dalam mengkonsumsi sayur masih sangat rendah dan menolak untuk mengkonsumsi sayur (Fildes, van Jaarsveld, Wardle, & Cooke, 2014; Remington, Aññez, Croker, Wardle, & Cooke, 2012). Berdasarkan hasil Susenas 2014 didapatkan 83,64% anak usia sekolah di Indonesia kurang mengkonsumsi sayur. Kesulitan makan dialami sekitar 60% anak usia pra sekolah dan pada usia anak-anak sering mengalami fase sulit makan (terutama susah makan sayur).

Hasil penelitian Putriana (2010) menunjukkan bahwa hampir seluruh 93,6% anak di TK Supriyadi Semarang mengkonsumsi sayur dalam jumlah yang kurang. Didukung oleh hasil Penelitian Attrof dkk (2016) juga menyatakan hampir seluruh 85,8% anak di Colombia mengkonsumsi sayur dan buah yang tidak sesuai dengan anjuran. Jika gangguan makan tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Disampaikan sebelumnya bahwa buah dan sayur mempunyai banyak manfaat terhadap kesehatan. Buah dan sayur sangat kaya akan kandungan vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Buah-buahan dan sayuran segar mengandung enzim aktif yang dapat mempercepat reaksi-reaksi kimia didalam tubuh, sebagai antioksidan yang dapat menetralkan radikal bebas, anti kanker, menetralkan kolesterol jahat, serta bermanfaat bagi kesehatan pencernaan dan mikroflora usus (Khomsan, 2008). Konsumsi buah dan sayur secara teratur membantu menurunkan resiko penyakit kronis (Attorp, dkk. 2016)

Orangtua memegang peranan penting dalam pemenuhan gizi anak. Pengetahuan orang tua yang baik akan sangat membantu dalam mengarahkan anak dalam mengkonsumsi sayur (Mak et al., 2013; Tasto, 2015; Trofholz, Tate, Draxten, Neumark-Sztainer, & Berge, 2016). Banyak cara yang dilakukan oleh orang tua dalam meningkatkan konsumsi sayuran terhadap anak-anak, salah satunya adalah dengan mengombinasikan makanan dengan menu yang lain, sehingga anak akan mencoba makanan yang disajikan tersebut (Holley, Haycraft, & Farrow, 2015; Pearson et al., 2009; Wyse et al., 2011). Pengetahuan anak tentang sayur juga memegang peranan penting dalam keberhasilan konsumsi sayur. Rendahnya pengetahuan anak tentang sayur perlu menjadi perhatian serius. Hasil penelitian Putri, R (2016) menyatakan bahwa hampir seluruh anak usia 5-12 tahun di Desa Sukodadi Kecamatan Wagir mempunyai pengetahuan yang kurang tentang jenis, manfaat, kandungan sayur

serta dampak dari konsumsi sayur yang kurang.

Pengetahuan anak tentang pentingnya sayur perlu ditingkatkan agar terbentuk kebiasaan mengkonsumsi sayur. Sesuai hasil penelitian yang menyatakan adanya peningkatan prosentase 1,65% pengetahuan anak dengan adanya pendidikan kesehatan, yang juga berdampak pada banyak anak yang telah menerapkan pola makan konsumsi sayur dan buah (Nurmasita, dkk. 2014). Sesuai pula dengan hasil penelitian Mohammad, dkk (2015) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi anak, pendidikan ayah dan ibu berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah dan sayur anak. Demikian pula uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak.

Sangat penting memberikan pengetahuan secara dini kepada anak tentang manfaat konsumsi sayur bagi tubuh agar anak bersedia mengkonsumsi sayur tanpa paksaan dari orang tuanya. Adanya pengaruh dari media yang semakin gencar, yang secara tidak langsung memberikan dampak penurunan tingkat kesukaan konsumsi sayur anak, sebagai bukti bahwa permasalahan ini tidak bisa dianggap enteng. Sesuai dengan pernyataan bahwa ketika anak memasuki usia sekolah, anak mulai mendapat pengaruh dari lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya dan satu grup, orang lain di sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media (Aulia *et al.* (2004).

Anak akan bersedia mengkonsumsi sayur jika mereka mengetahui dan paham dengan manfaat sayur. Melalui pendidikan gizi ini diharapkan anak pra sekolah mengetahui dan paham walaupun dengan ilmu yang

sangat terbatas, dan pada akhirnya meminta kepada orang tuanya untuk menyediakan sayur (Boutelle *et al.*, 2007; Edelson, Mokdad, & Martin, 2016). Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan pendidikan kesehatan (gizi) masyarakat tidak saja sadar dan mengerti, tetapi juga mudah bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan (Subargus, 2011)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dimana peneliti akan mencari hubungan sebab akibat dengan rancangan *one group pre test post test desain*. Sampel dalam penelitian ini adalah anak pra sekolah usia 4-6 tahun di RA Al Madaniyah yang berjumlah 49 anak, dengan metoda sampling jenuh. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan (gizi) dan variabel *dependent* adalah pengetahuan anak. Instrumen (alat dan bahan) yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar gambar berwarna, sayuran mentah, dan video animasi tentang sayur.

Analisa data menggunakan bantuan SPSS Versi 17.00 dengan uji Paired *T Test* dengan  $\alpha=0,05$ . Langkah dalam penelitian sebagai berikut, setelah 49 anak dilakukan pre tes berupa mencocokkan gambar dan sayur mentah dengan instruksi peneliti, kemudian dilanjutkan pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya sayur. Pendidikan kesehatan dilaksanakan 2x dengan durasi waktu 45 menit. Sayuran mentah ditunjukkan langsung melalui perabaan dan pengamatan langsung oleh anak, disertai pemutaran video sayur dan paparan singkat peneliti. Terakhir

dilakukan post test (O2) dengan metoda sama dengan saat pre test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Anak di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| Umur (th) | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-----------|-----------|----------------|
| 4         | 17        | 34,7           |
| 5         | 32        | 65,3           |
| Total     | 49        | 100            |

Dari Tabel 1 di atas diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden mempunyai umur 5 tahun yaitu sebesar 32 responden.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok Belajar Anak di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| Kelompok Belajar | Frekuensi | Prosentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| TK A             | 18        | 36,7           |
| TK B             | 31        | 63,3           |
| Total            | 49        | 100            |

Dari Tabel 2 di atas diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden berada di kelompok B yaitu 31 anak.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ayah di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| Pendidikan          | Frekuensi | Prosentase (%) |
|---------------------|-----------|----------------|
| Tidak berpendidikan | 3         | 6,1            |
| SLTP                | 9         | 18,4           |
| SLTA                | 13        | 26,5           |
| D3                  | 1         | 2              |
| S1                  | 18        | 36,7           |
| S2                  | 5         | 10,2           |
| Total               | 49        | 100            |

Dari Tabel 3 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah ayah responden mempunyai pendidikan S1 yaitu sebanyak 18 orang.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| No | Pendidikan          | Frekuensi | Prosentase (%) |
|----|---------------------|-----------|----------------|
| 1  | Tidak berpendidikan | 3         | 6,1            |
| 2  | SLTP                | 8         | 16,3           |
| 3  | SLTA                | 15        | 30,6           |
| 4  | D3                  | 2         | 4,1            |
| 5  | S1                  | 17        | 34,7           |
| 6  | S2                  | 4         | 8,2            |
|    | Total               | 49        | 100            |

Tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah ibu responden mempunyai pendidikan S1 yaitu sebanyak 17 orang.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi penghasilan Orang Tua di TK Pesantren Al Madaniyah Landung sari Malang**

| Pendidikan      | Frekuensi | Prosentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| <500000         | 9         | 18,4           |
| 500000-1000000  | 14        | 28,6           |
| 1000000-2000000 | 3         | 6,1            |
| 2000000-3000000 | 4         | 8,2            |
| 3000000-5000000 | 19        | 38,8           |
| Total           | 49        | 100            |

Dari Tabel 5 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah orang tua responden mempunyai penghasilan berkisar antara Rp 300000,- sd Rp 5000000,- yakni sebanyak 19 orang.

Tabel 6 di bawah dapat diinterpretasikan bahwa sebelum pendidikan gizi hampir seluruh responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang jenis sayur yaitu sebanyak 41 responden. dan setelah dilakukan pendidikan didapatkan hampir seluruh anak meningkat pengetahuannya menjadi baik yakni 38 responden

**Tabel 6. Distribusi Pengetahuan Jenis Sayur Pada Anak Sebelum dan Sesudah Pendidikan Gizi di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| Tanggapan<br>(jenis sayur) | Sebelum   |      | Sesudah   |      |
|----------------------------|-----------|------|-----------|------|
|                            | Frekuensi | %    | Frekuensi | %    |
| Tidak menjawab             | 5         | 10,2 | 1         | 2    |
| Kurang                     | 41        | 83,7 | 2         | 4,1  |
| Cukup                      | 3         | 6,1  | 8         | 16,3 |
| Baik                       | 0         | 0    | 38        | 77,6 |
| Total                      | 49        | 100  | 49        | 100  |

**Tabel 7. Distribusi Pengetahuan tentang Manfaat Sayur Pada Anak Sebelum dan Sesudah Pendidikan Gizi di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| Tanggapan<br>(jenis sayur) | Sebelum   |      | Sesudah   |      |
|----------------------------|-----------|------|-----------|------|
|                            | Frekuensi | %    | Frekuensi | %    |
| Tidak menjawab             | 22        | 44,9 | 4         | 8,2  |
| Kurang                     | 27        | 55,1 | 22        | 44,9 |
| Cukup                      | 0         | 0    | 16        | 32,7 |
| Baik                       | 0         | 0    | 7         | 14,3 |
| Total                      | 49        | 100  | 49        | 100  |

Tabel 7 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebelum pendidikan gizi sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang kurang tentang manfaat sayur yaitu sebanyak 27 responden. dan setelah dilakukan pendidikan didapatkan penurunan jumlah responden yang memiliki pengetahuan kurang yakni menjadi 22 responden. Demikian pula terjadi peningkatan sebagian kecil responden ke pengetahuan cukup dan pengetahuan baik masing masing 16 dan 7 responden.

Tabel 8 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebelum pendidikan gizi sebagian besar responden tidak menjawab tentang dampak konsumsi sayur yakni 34 responden; dan setelah dilakukan pendidikan didapatkan peningkatan hampir setengahnya responden yang bersedia menjawab namun masih berada dalam kategori pengetahuan kurang yakni 16 responden. Peningkatan pengetahuan menjadi baik juga didapatkan hampir setengah responden yakni 13 orang.

**Tabel 8. Distribusi Pengetahuan tentang Dampak Konsumsi Sayur Pada Anak Sebelum dan Sesudah Pendidikan Gizi di TK Pesantren Al Madaniyah Landungsari Malang**

| No    | Tanggapan<br>(jenis sayur) | Sebelum   |      | Sesudah   |      |
|-------|----------------------------|-----------|------|-----------|------|
|       |                            | Frekuensi | %    | Frekuensi | %    |
| 1     | Tidak menjawab             | 34        | 69,4 | 13        | 26,5 |
| 2     | Kurang                     | 15        | 30,6 | 16        | 32,7 |
| 3     | Cukup                      | 0         | 0    | 7         | 14,3 |
| 4     | Baik                       | 0         | 0    | 13        | 26,5 |
| Total |                            | 49        | 100  | 49        | 100  |

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistik *Paired T Test* di peroleh nilai *p-value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan (gizi) berperan dalam peningkatan pengetahuan anak pra sekolah tentang pentingnya sayur. Pengetahuan anak pra sekolah tentang pentingnya sayur sebelum diberi pendidikan gizi 83,7% tergolong kurang (rendah). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Putri,R (2016) yang menyatakan bahwa hampir seluruh anak usia 5-12 tahun di Desa Sukodadi Kecamatan Wagir mempunyai pengetahuan yang kurang tentang jenis, manfaat, kandungan sayur serta dampak dari konsumsi sayur yang kurang.

Pengetahuan anak pra sekolah di TK Al Madaniyah yang rendah dapat disebabkan banyak faktor. Salah faktor yang sangat mendasar disebabkan faktor umur yang sangat muda. Sebagian besar umur anak pra sekolah berusia 4-5 tahun. Di usia tersebut, pengetahuan belum banyak berkembang. Demikian pula semakin banyak dan sering anak pra sekolah melihat, mendengar serta merasakan sesuatu, maka akan tergambar dan kemungkinan meniru sesuai dengan yang dilihatnya. Pengetahuan anak terbentuk melalui proses meniru, dan penginderaan.

Semakin banyak indera yang dilibatkan dalam pembelajaran, maka akan semakin cepat dan melekat pengetahuan tersebut di dirinya. Usia 4-5 tahun merupakan usia yang sangat baik untuk memasukkan segala jenis pengetahuan yang baik di dalamnya karena termasuk dalam kategori periode emas kehidupan. Semakin bertambah usia anak, maka pengetahuan akan semakin berkembang seiring dengan pengetahuan yang telah sampai pada dirinya. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa umur merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Semakin dewasa usia maka tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi lebih baik dibanding dengan umur yang masih muda dan belum dewasa.

Pengetahuan anak rendah juga disebabkan salah satunya faktor pendidikan. Sudah jelas bahwa pendidikan anak masih sangat rendah. Pendidikan orang tua juga memegang peranan penting dalam pengetahuan anak khususnya sayur. Pendidikan ayah anak pra sekolah bervariasi mulai dari tidak berpendidikan sampai dengan pendidikan S2. Demikian pula pendidikan ibu yang bervariasi. Hampir setengah 36,7% pendidikan ayah adalah S1, dan 36,7% ibu juga berpendidikan S1. Pendidikan S1 merupakan pendidikan tinggi memungkinkan seseorang mempunyai pengetahuan yang lebih. Namun tidak semua bapak/ibu berpendidikan tinggi mempunyai pengetahuan gizi yang baik pula. Adanya bidang berbeda yang ditekuni selama pendidikan S1, yang mungkin tidak terkait dengan kesehatan menjadi salah satu rendahnya pendidikan gizi ayah/ibu anak pra sekolah.

Orang tua yang berpendidikan tinggi khususnya yang berkecimpung dibidang kesehatan ataupun senantiasa membaca informasi kesehatan mampu memberikan tanggapan dari informasi kesehatan yang diberikan. Sependapat dengan hasil penelitian yang menyatakan pengetahuan gizi anak, pendidikan ayah dan ibu berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur anak, demikian pula halnya dengan uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak (Mohammad, dkk 2015). Sesuai pula dengan teori yang menyatakan tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap memberi respon yang datang dari luar. Orang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang rasional terhadap informasi yang datang dan berfikir sejauhmana keuntungan yang mungkin mereka peroleh dari gagasan tersebut.

Selain faktor umur anak dan pendidikan orang tua, ternyata faktor ekonomi juga turut andil rendahnya pengetahuan anak pra sekolah. Dari teori disampaikan bahwa dalam memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibandingkan dengan keluarga status ekonomi lemah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder. Jadi dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal. Hasil penelitian ini hampir setengahnya 38,8% orang tua mempunyai penghasilan yang baik, yakni antara Rp 3.000.000,- sampai dengan Rp 500.000,-.

Rentang penghasilan tersebut dapat dikatakan rentang penghasilan yang tinggi, sehingga sebenarnya jika dikaitkan dengan teori di atas, seharusnya dapat berdampak secara tidak langsung pada pengetahuan yang baik. Namun jika dicermati lebih lanjut didapatkan hampir setengahnya 28,6% orang tua berpenghasilan Rp 500.000,- sd Rp 1.000.000,- perbulan dan bahkan sebagian kecil 18,4% orang tua berpenghasilan kurang dari Rp 500.000,- Orang tua yang frekuensi

Analisa statistik juga menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan anak pra sekolah. Sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan pendidikan kesehatan mampu meningkatkan 1,65% pengetahuan anak, yang berdampak pada banyaknya anak telah menerapkan pola makan konsumsi sayur dan buah. Sependapat dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan kegiatan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat menjadi sadar dan mengerti akan pentingnya sayur (Subargus, 2011). Masyarakat dalam penelitian ini berarti anak pra sekolah. Pendidikan gizi untuk anak pra sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan pentingnya sayur. Melalui metoda penyuluhan singkat, serta bukti fisik sayuran mentah menjadi salah satu media yang memberi kemudahan dalam meningkatkan pengetahuan anak. Adanya sayuran mentah yang dapat dipegang secara langsung, dan dapat dilihat secara fisik, baik bentuk serta warna memberikan kemudahan tersendiri dalam mengenal jenis sayuran.

Faktor lain yang juga mempengaruhi tingkat keberhasilan

dalam pembelian sayur mayur kurang, maka juga akan memberikan dampak pada anak pra sekolah yang juga kurang mengetahui sayur dan termotivasi dalam mengkonsumsi sayur. Berbagai pemenuhan kebutuhan dalam rumah tangga selain konsumsi makan juga menjadi salah satu alasan rendahnya konsumsi sayur yang bervariasi, berakibat pada ketidak tahuan anak pra sekolah tentang pentingnya sayur (jenis, manfaat dan dampak sayur).

dalam pendidikan kesehatan adalah materi dan penyampaiannya yang mudah untuk dipahami. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan media elektronik berupa laptop dan LCD serta pemutaran video tentang sayur agar anak pra sekolah tertarik dan mudah memahami pesan karena menggunakan lebih dari satu dari panca indera. Menurut Notoadmojo (2007) bahwa pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). Artinya semakin banyak indera yang dilibatkan dalam mendapatkan ilmu, maka akan semakin mudah dalam memahami ilmu tersebut. Penayangan video sangat sesuai untuk pembelajaran anak pra sekolah. Didukung teori yang menyatakan bahwa media elektronika adalah suatu media gerak, dinamis, dapat dilihat, dan didengar yang penyampaian pesannya melalui alat bantu elektronika seperti televisi, radio, film, kaset, CD(Compact Disc), VCD (Video Compact Disc), DVD (Digital Versatile Disc) , slide show atau vidoe-tape yang merupakan media yang baik juga untuk mempengaruhi perubahan perilaku (Mubarak, 2012).



Pentingnya media belajar untuk memberikan pemahaman yang baik untuk anak, disesuaikan dengan tahapan umur anak. Sependapat dengan teori yang menyatakan bahwa media pembelajaran sangat penting di masa orientasi pengajaran karena akan sangat membantu dalam keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan. Selain mampu membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan menafsirkan dan memadatkan informasi. Tampilan yang menarik disertai dengan nyanyian dan video tentang sayur membuat anak pra sekolah dengan mudah menangkap pesan yang disampaikan oleh peneliti, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan pengetahuan anak pra sekolah tentang sayur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Attorp A, Scott J, Yew, Rhodes R, Barr S, Naylor P. (2014). *Associations between socioeconomic, parental and home environment factors and fruit and vegetable consumption of children in grade five and six in British Columbia, Canada*. BMC Public Health (serial online). Februari 11, (2014);14:150. Available form: MEDLINE with Full Text, Ipswich, MA. Accessed March 21, 2016
- Aulia, Faiza. (2014). *Menu Lezat Dan Bergizi Tinggi Untuk Balita*. Elang Persada Media. Yogyakarta.
- Boutelle, K. N., Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D., Story, M., French, S. A., Boutelle, K. N., . . . French, S. A. (2007). Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public Health Nutrition*, 10(1), 16-23.
- Edelson, L. R., Mokdad, C., & Martin, N. (2016). Prompts to eat novel and familiar fruits and vegetables in families with 1-3 year-old children: Relationships with food acceptance and intake. *Appetite*, 99, 138-148. doi: 10.1016/j.appet.2016.01.015
- Fildes, A., van Jaarsveld, C. H. M., Wardle, J., & Cooke, L. (2014). Parent-Administered Exposure to Increase Children's Vegetable Acceptance: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Academy of Nutrition &*

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan (gizi) terhadap pengetahuan tentang pentingnya sayur pada anak pra sekolah di RA Al Madaniyah. Pentingnya pendampingan dan motivasi orang tua dalam mengenalkan sayur pada anak pra sekolah, melalui penyampaian informasi singkat secara kontinyu mengenai jenis, manfaat dan dampak sayur setiap kali acara makan. Diharapkan dengan pengenalan sayur sejak dini, akan terbentuk kebiasaan mengkonsumsi sayur. Perlunya penelitian lanjutan melalui penggalan pengetahuan orang tua anak pra sekolah tentang pentingnya sayur bagi anak pra sekolah.

- Dietetics*, 114(6), 881-888. doi: 10.1016/j.jand.2013.07.040
- Holley, C. E., Haycraft, E., & Farrow, C. (2015). 'Why don't you try it again?' A comparison of parent led, home based interventions aimed at increasing children's consumption of a disliked vegetable. *Appetite*, 87, 215-222. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.216
- Khomsan. (2008). *Sehat itu Mudah*. Jakarta :Hikmah.
- Mak, T. N., Prynne, C. J., Cole, D., Fitt, E., Bates, B., & Stephen, A. M. (2013). Patterns of sociodemographic and food practice characteristics in relation to fruit and vegetable consumption in children: results from the U.K. National Diet and Nutrition Survey Rolling Programme (2008-2010). *Public Health Nutrition*, 16(11), 1912-1923. doi: 10.1017/s1368980013001912
- Mohammad, Madanijah. (2015). *Konsumsi buah dan sayur Usia sekolah dasar di Bogor* ISSN 1978-1059 Jurnal gizi pangan.10(1): 71-76.
- Mubarak, W.I.,(2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*, Jakarta : Selemba Medika.
- Notoatmodjo,S.(2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rieneke Cipta.
- Nurmasita,dkk. (2014). *Pentingnya Mengonsumsi Buah Dan Sayur Di SDN Tulungrejo 04 Kelurahan Tulungrejo Kecamatan Bumiaji Kota Batu*. Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi
- Pertanian.UniversitasBrawijaya Malang
- Pearson, N., Biddle, S. J., Gorely, T., Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(2), 267-283. doi: 10.1017/s1368980008002589
- Putri,R., Susmini.,Hary. (2016). *Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*. Jurnal Care.
- Putriana.(2010). *Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah Terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu*. Tesis.Program Studi Ilmu Gizi.
- Remington, A., Aññez, E., Croker, H., Wardle, J., & Cooke, L. (2012). Increasing food acceptance in the home setting: a randomized controlled trial of parent-administered taste exposure with incentives. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(1), 72-77.
- Subargus, Amin.(2011). *Promosi Kesehatan : Melalui Pendidikan Kesehatan Masyarakat* . Gosyen Publisng, Yogyakarta.
- Susanto, Budhi. (2014). *Fakta Buah Dan Sayur Beracun*. Cemerlang Publishing, Yogyakarta.
- SUSENAS.(2014). *Konsumsi makanan berserat di Indonesia*. <http://microdata.bps.go.id/mikrodata/index.php.php/catalog/SUSENAS>
- Tasto, E. (2015). MOM KNOWS BEST. *Natural Solutions*(175), 36-39.

Trofholtz, A. C., Tate, A. D., Draxten, M. L., Neumark-Sztainer, D., & Berge, J. M. (2016). Home food environment factors associated with the presence of fruit and vegetables at dinner: A direct observational study. *Appetite*, 96, 526-532. doi: 10.1016/j.appet.2015.10.019

Wyse, R., Wolfenden, L., Campbell, E., Campbell, K., Brennan, L., Fletcher, A., . . . Wiggers, J. (2011). A pilot study of a telephone-based parental intervention to increase fruit and vegetable consumption in 3-5-year-old children. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2245-2253. doi: 10.1017/s1368980011001170