



## Pengaruh Pemberian Fruitable Card Untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah

Nita Sari✉, Irwan Budiono  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article Info

*Article History:*  
Submitted 15 Februari 2021  
Accepted 16 Juni 2021  
Published 31 Juli 2021

*Keywords:*  
Consumption of Fruit  
Vegetables, Nutrition  
Education Media, Preschool

**DOI:**  
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i2.44934>

### Abstrak

**Latar Belakang:** Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu provinsi Jawa Tengah tahun 2014, rerata konsumsi kelompok sayur dan olahannya per orang per hari menurut kelompok umur 5-12 tahun hanya sebanyak 14,16% konsumsi buah sebanyak 17,8%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian Fruitable Card sebagai upaya meningkatkan konsumsi sayur dan buah anak usia prasekolah di PAUD/TK Sapta Prasetya Kota Semarang.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode Research and Development, pendekatan Pretest-Posttest One Group Design. Sampel yang ditetapkan sebesar 35 responden dengan teknik total sampling. Analisis data univariat dan bivariat dengan uji Shapiro-wilk dan uji Wilcoxon rank test, dan kajian kualitatif dalam bentuk narasi.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai pre-test dan post-test konsumsi sayur pada responden nilai  $p=0,000(p<0,05)$  dan nilai  $p=0,000(p<0,005)$  pada konsumsi buah yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada pre-test dan post-test.

**Kesimpulan:** Fruitable Card dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah.

### Abstract

**Background:** Based on the Individual Food Consumption Survey of Central Java province in 2014, the average consumption of vegetables and processed products per person per day according to the 5-12 year age group is only 14.16%, fruit consumption is 17.8%. The purpose of this study was to determine whether or not there is an effect of the provision of Fruitable Cards as an effort to increase the consumption of vegetables and fruit in preschool children in PAUD / TK Sapta Prasetya Semarang City.

**Methods:** This type of research is quantitative with the Research and Development method, pretest-posttest one group design approach. The sample set was 35 respondents with a total sampling technique. Univariate and bivariate data analysis using the Shapiro-Wilk test and Wilcoxon rank test, and qualitative studies in the form of a narrative.

**Result:** The results showed that there was a significant difference between the pre-test and post-test values of vegetable consumption in respondents with  $p = 0.000 (p < 0.05)$  and  $p = 0.000 (p < 0.005)$  in fruit consumption, which indicates that there are significant differences. meaningful in pre-test and post-test.

**Conclusions:** Fruitable Card can increase the consumption of vegetables and fruit in preschoolers

## Pendahuluan

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Dengan diet tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan. Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayur dan buah sejak dini sangat penting karena pola diet yang diterapkan pada usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa (Mitchell et al., 2012)

Usia prasekolah (3–6 tahun) merupakan masa perkembangan sosial, intelektual dan emosional yang pesat bagi anak. Anak membutuhkan asupan gizi yang adekuat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Oleh sebab itu nutrisi memiliki peranan penting bagi tumbuh kembangnya, dimana nutrisi didapatkan dari makanan yang dikonsumsi tiap hari. Pertumbuhan yang cepat saat masa infant berangsur-angsur melambat saat anak memasuki usia prasekolah. Seiring dengan penurunan kecepatan pertumbuhan ini, perilaku makan menjadi berubah. Hal ini membuat anak mengalami penurunan nafsu makan dan hanya mau makan makanan yang disukai.

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Farisa, 2012). Dalam laporan hasil Riskesdas, menyatakan bahwa kurang mengonsumsi buah dan sayur menjadi salah satu dari 3 faktor risiko untuk penyakit tidak menular utama seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, stroke, dan penyakit paru obstruktif akut (Depkes, 2013).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah konsumsi yang dianjurkan. WHO

merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400–600 gram per hari untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2–3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah per hari dan 3–5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur per hari (Bahria & Triyanti, 2010).

Menurut penelitian Hermina & Prihatini (2014), rerata konsumsi sayur dan buah di Indonesia tepatnya pada kelompok usia prasekolah masih tergolong rendah hanya sebanyak 21,08% dan 72,8%. Sedangkan menurut Survei Konsumsi Makanan Individu provinsi Jawa Tengah tahun 2014, rerata konsumsi kelompok sayur dan olahannya per orang per hari menurut kelompok umur 5–12 tahun hanya sebanyak 14,16% konsumsi buah sebanyak 17,8%. Hal ini disebabkan karena anak sudah dapat memilih-milih makanan yang disukainya, hanya mau makan makanan tertentu saja dan cenderung menghindari makan sayur (Fitriani et al., 2009).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada anak-anak di TK Sapta Prasetya dengan jumlah sampel sebanyak 10 anak yang dipilih secara acak di TK tersebut diketahui siswa kurang mengonsumsi sayur sebanyak 70 % dan buah sebanyak 80 % dari angka kecukupan konsumsi sayur dan buah menurut PGS yaitu sebesar 300g – 400g. Lalu ketersediaan pangan terutama ketersediaan sayur dan buah pada anak-anak di TK tersebut tergolong baik yaitu sebanyak 80% responden tersedia buah dan sayur dirumah setiap hari.

Penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak karena beberapa faktor salah satunya yaitu, pola makan sayur dan buah yang masih belum teratur. Anak masih bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hal ini dapat berdampak terhadap rendahnya pola konsumsi buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada anak juga ikut rendah. Menurut Nurmahmudah (2015) untuk sehari-hari sudah tersedianya sayur dan buah untuk dikonsumsi, namun pola makan sayur dan buahnya masih belum teratur. Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang

anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Fitriani et al., 2009).

Oleh sebab itu, perlulah dilakukan intervensi sejak dini supaya anak-anak mendapat kesehatan yang optimum Wardlaw et al., (2004) dalam Asy'ariyah (2014). Pratiwi (2016) menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan sikap dan tindakan dilakukan dengan program kesehatan masyarakat salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan itu sendiri merupakan intervensi terhadap perilaku sebagai determinan kesehatan atau kesehatan masyarakat. Secara umum, pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan perilaku individu, kelompok atau masyarakat agar mereka berperilaku hidup sehat. Pendidikan kesehatan yang digunakan untuk mengubah perilaku konsumsi sayur dan buah salah satunya adalah pendidikan gizi. Pendidikan gizi merupakan kombinasi strategi pengajaran yang disertai oleh pengaruh lingkungan yang dirancang untuk memfasilitasi perubahan dengan sengaja terhadap pemilihan pangan dan makanan serta perilaku yang berhubungan dengan gizi untuk mendapatkan kesehatan atau kehidupan yang lebih baik. Melalui sosialisasi dan penyampaian pesan-pesan gizi yang praktis akan terbentuk suatu keseimbangan antara gaya hidup dengan pola konsumsi masyarakat (Contento 2007).

Dalam penerapannya, Pendidikan Gizi memerlukan sebuah media untuk mengubah suatu perilaku seseorang. Media penyuluhan kesehatan menurut merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran yang akan mendukung komponen-komponen yang lain. Media diartikan sebagai segala bentuk atau saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi. Sadiman (2009) dalam Kapti (2010). Media penyuluhan sebenarnya tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap yaitu membantu pemberi informasi untuk pengingat, namun media mempunyai fungsi atensi yaitu memiliki kekuatan untuk menarik perhatian. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan

kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Pengelompokan media berdasarkan perkembangan teknologi dibagi menjadi media cetak, audiovisual, dan komputer. Media ini digunakan saat pendidikan gizi yang bertujuan agar perilaku seseorang dapat diubah menjadi lebih baik sesuai dengan yang diharapkan. (Setiawati, & Dermawan, 2008).

Fruitable Card atau kartu kendali konsumsi sayur dan buah adalah media penyuluhan berupa kartu yang berisi materi berupa macam sayur dan buah, ajakan mengkonsumsi sayur dan buah, manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, anjuran konsumsi sayur dan buah dalam bentuk porsi perharinya sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, dan terdapat lembar monitoring dalam konsumsi sayur dan buah tiap harinya. Dalam penggunaan kartu ini orang tua turut serta dalam membantu anak mengisi serta menjelaskan isi kartu ini. Kartu ini bertujuan untuk mengontrol pola konsumsi sayur dan buah agar sesuai dengan jumlah anjuran Pedoman Gizi Seimbang. Media visual ini mempunyai keunggulan yaitu terdapat banyak gambar. Penggunaan media gambar dalam pembelajaran mempunyai beberapa kelebihan yaitu bersifat konkret, dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, media gambar dapat mengatasi keterbatasan pengamatan kita, dapat memperjelas suatu masalah, dan harga lebih murah dan gampang didapat (Sadiman, 2009). Siswa lebih menyukai gambar daripada tulisan, apalagi jika gambarnya dibuat dan disajikan sesuai dengan persyaratan gambar yang baik. Menurut penelitian Ratus (2016), secara umum kartu kendali merupakan media yang sangat efektif untuk menilai sikap dan dampak pada perilaku menjadi lebih baik. Media tersebut diharapkan dapat menjadi media yang efektif dan dapat memberi dampak pada perilaku menjadi lebih baik untuk merubah konsumsi sayur dan buah bagi kelompok anak usia prasekolah.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian guna mempelajari Pengaruh Pemberian Fruitable Card Untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah di PAUD/TK Sapta Prasetya Kota Semarang.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian R&D (Research and Development) dengan rancangan pre-test post-test one group design. Besar sampel ditentukan menggunakan total sampling dan diperoleh 35 siswa. Perlakuan yang diberikan berupa pemberian Fruitable Card yang berisi informasi tentang macam-macam sayur dan buah, manfaat, kecukupan mengkonsumsi sayur dan buah sesuai dengan PGS dan terdapat cerita bergambar serta kartu kontrol konsumsi sayur dan buah yang harus diisi tiap harinya.

Sebelum penelitian dilaksanakan, dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah tentang tujuan dan prosedur pelaksanaan penelitian lalu menyiapkan media kartu kendali Fruitable Card serta kemudian melakukan uji expert judgment yaitu pada ahli media dan ahli gizi sebagai ahli materi kemudian menyiapkan untuk melakukan uji validitas dan kemudian memberikan media Fruitable Card kepada seluruh siswa yang dijadikan sampel.

Hasil analisis validasi media pembelajaran media edukasi gizi terdiri dari analisis isi/materi, analisis desain media pembelajaran dan analisis validasi penggunaan media edukasi yang dikembangkan berdasarkan tingkat pencapaian sebagai berikut: Adapun hasil validasi ahli dalam bentuk media edukasi gizi secara keseluruhan menunjukkan persentase 95% yang artinya memiliki tingkat kevalidan sangat valid. Hasil validasi yang diberikan oleh ahli media menunjukkan persentase 85% yang artinya memiliki tingkat kevalidan sangat valid yang berarti produk sesuai digunakan untuk penelitian, namun sebagian perlu direvisi berdasarkan komentar dan saran dari ahli design untuk menjadikan media ini layak untuk digunakan dan dapat meningkatkan pemahaman anak.

Setelah direvisi, selanjutnya dilakukan uji terbatas dengan guru kelas. Analisis secara keseluruhan yang dilakukan oleh guru kelas mendapatkan hasil dengan presentase sebesar 87,5% dengan kevalidan sangat valid. Kemenarikan pada media pembelajaran media edukasi gizi dapat diketahui dari hasil penelitian angket pada 6 responden. Penilaian media ini mendapatkan jumlah skor sebanyak

3,61. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media edukasi gizi sudah mencapai kriteria menarik. Selanjutnya peneliti melakukan uji kembali yang disebut uji skala luas. Uji coba skala luas ini dilakukan pada sampel penelitian yang berjumlah 35 orang. Apabila hasil pengujian tidak berbeda dengan hasil yang ditetapkan, maka produk tersebut efektif.

Penelitian berlangsung selama 7 hari, dengan rincian pada pertemuan pertama, orangtua responden diberi penjelasan terlebih dahulu tentang pelaksanaan penelitian kemudian mereka diberi surat kesediaan untuk mengikuti penelitian ini dan diminta untuk mengumpulkan surat kesediaan tersebut. Responden yang bersedia mengikuti penelitian kemudian diwawancara untuk mengisi pre-test yang berupa Food Recall 24 Jam, kemudian selanjutnya diisi dengan penyuluhan tentang macam-macam jenis sayur dan buah, manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, bercerita tentang cerita sayur dan buah dengan menggunakan media Fruitable Card dan dibantu dengan Power Point agar lebih jelas dan juga dijelaskan mengenai penggunaan media tersebut dan juga responden diminta untuk mengisi lembar kartu kontrol konsumsi sayur dan buah selama 5 hari dan dikumpulkan tiap harinya. Setelah 5 hari dilakukan post-test dengan menggunakan Food Recall 24 Jam.

Dalam hasil Food Recall 24 Jam, tingkat konsumsi sayur dan buah responden dikategorikan sebagai berikut, konsumsi sayur dalam kategori cukup apabila  $\geq 250$  gram dan konsumsi sayur dalam kategori kurang apabila  $< 250$  gram, lalu konsumsi buah dalam kategori cukup apabila  $\geq 150$  gram dan dalam kategori kurang apabila  $< 150$  gram. (Depkes, 2008)

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan program SPSS 15. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui dan menjelaskan karakteristik variabel-variabel yang akan diteliti. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Untuk menjelaskan hipotesis antara variabel bebas dengan terikat melalui uji statistik dengan menggunakan uji shapiro-wilk karena sampel kurang dari 50 dan bila data berdistribusi normal, dan uji Wilcoxon sign rank test apabila data berdistribusi tidak normal. Dalam

penelitian ini, 2 uji statistic tersebut digunakan, karena data berdistribusi tidak normal.

**Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan di PAUD/TK Sapta Prasetya Kota Semarang yang berada di

Kelurahan Pedurungan Kidul yaitu di wilayah Kota Semarang. PAUD/TK Sapta Prasetya Kota Semarang merupakan salah satu Taman Kanak- Kanak yang terletak di Jl.Sapta Prasetya Utara No.3, Pedurungan Kidul, Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

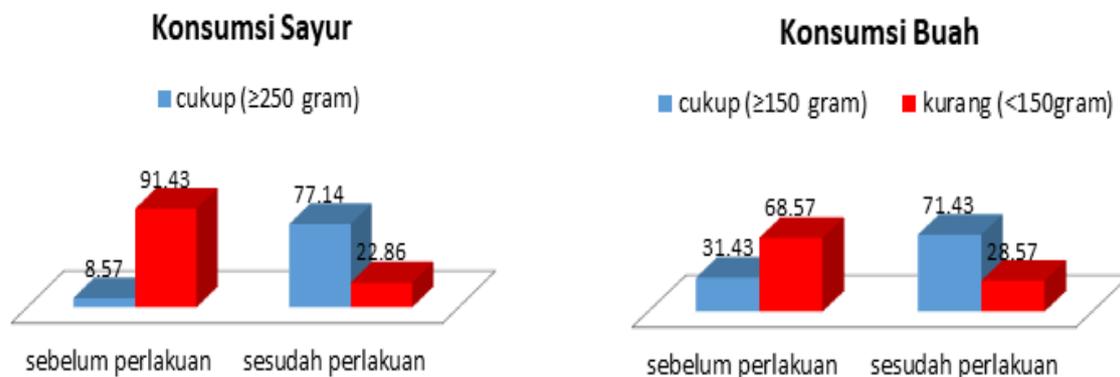
Variabel	Frekwensi	%
Umur (tahun)		
4	7	20
5	17	48,57
6	10	28,57
7	1	2,86
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	48,6
Perempuan	18	51,4

**Tabel 2.** Hasil survey pre-test dan post-test konsumsi sayur dan buah subjek penelitian

No	Variabel	Hasil	Mean (±SD)	P value	P value post-test
1.	Konsumsi Sayur	Pre-test	147,6 (±89,36)	0,005	0,000
		Post-test	267,6 (±47,25)	0,000	
2.	Konsumsi Buah	Pre-test	92,1 (±72,01)	0,034	0,000
		Post-test	164,7 (±62,18)	0,090	

**Tabel 3.** Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Konsumsi Sayur				Konsumsi Buah			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	Kurang	Cukup	Kurang	Cukup	Kurang	Cukup	Kurang	Cukup
LK	16	1	4	13	12	5	3	14
PR	15	3	4	14	13	5	7	11
Jumlah	31	4	8	27	25	10	8	25



**Gambar 1.** Tingkat konsumsi sayur dan buah

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden menurut jenis kelamin tersebut, diketahui bahwa pada responden paling banyak berjenis kelamin perempuan berjumlah 18 responden (51,43%). Sedangkan siswa yang berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 17 responden (48,57%). Responden kelas TK A sebanyak 7 responden yang didominasi oleh anak yang berumur 4 tahun yaitu sebanyak 20% dan responden dari kelas TK B sebanyak 28 responden yang didominasi oleh anak yang berumur 5-7 tahun yaitu sebanyak 80%.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah pada responden sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan media Fruitable Card. Peningkatan konsumsi sayur dan buah dapat diketahui dari rata-rata pre-test konsumsi sayur sebesar 147,6 gram dan buah 92,1 gram dengan kategori kurang, meningkat pada nilai post-test konsumsi sayur dengan nilai rata-rata menjadi 267,6 gram dan buah 164,7 gram yang tergolong pada kategori cukup.

Berdasarkan gambar 1 ditinjau dari jumlah siswa, yang mengalami peningkatan konsumsi sayur dengan kategori cukup sebesar 68,57%. Sedangkan pada konsumsi buah diperoleh peningkatan konsumsinya dengan kategori baik sebesar 40%. Dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan konsumsi sayur dan buah setelah diberi perlakuan. Dalam hal ini sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media Fruitable Card artinya berpengaruh dalam meningkatkan konsumsi sayur pada siswa.

Hasil analisis uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk diperoleh hasil bahwa nilai probabilitas dari jumlah konsumsi sayur dan buah dari pre-test dan post-test adalah kurang dari 0,05 yang berarti semua data tidak terdistribusi normal kecuali pada post-test konsumsi buah nilai probabilitasnya lebih dari 0,05, namun untuk uji beda rata-rata data tetap diolah dengan uji non parametrik yaitu menggunakan uji wilcoxon rank test karena data pre-test tidak terdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji non parametrik yang digunakan adalah uji wilcoxon rank test. Analisis hasil uji wilcoxon rank test pada data pre-test dan post-test pada konsumsi sayur dan pada konsumsi buah diperoleh hasil bahwa

nilai p adalah 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai pre-test dan post-test pada konsumsi sayur.

Hasil penelitian diatas, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra, dkk (2016) dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsumsi sayur siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media leaflet pada siswa SMP Al Chasanah.tahun 2016. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Asy'ariyah et. al (2015), juga menunjukkan bahwa Storytelling menggunakan media flashcard berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur anak usia prasekolah di TK Nitasari Mojo Gubeng Surabaya

Menurut Hamida, et. al (2012) media kartu edukasi gizi dapat membantu menstimulasi indera mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan. Media ini memiliki keunggulan karena dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara yang lebih konkret, daripada disampaikan hanya dengan kata-kata yang diucapkan tanpa adanya alat bantu dalam penyampaian informasi pada anak. Penggunaan media pendidikan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Di samping dapat meningkatkan motivasi, media pendidikan juga dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan

Pemberian edukasi dengan menggunakan media kartu edukasi gizi ini diharapkan dapat menjadi faktor penguat (reinforcing factor), yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Menurut Notoatmodjo (2010) perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Faktor-faktor yang membedakan respons terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku. Pada penelitian ini pemberian pendidikan gizi dengan menggunakan kartu edukasi diharapkan dapat memberikan stimulus yang efektif pada anak

untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah agar sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Berdasarkan tabel 3 diketahui konsumsi sayur dengan kategori cukup pada siswa laki-laki sebesar 70,59% dan 61,11% pada siswa perempuan. Sedangkan pada konsumsi buah terjadi peningkatan dengan kategori cukup pada siswa laki-laki sebesar 52,94% dan terjadi peningkatan pada siswa perempuan yaitu sebesar 33,33% dengan kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi menggunakan media Fruitable Card, pada siswa berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan terdapat peningkatan. Analisis konsumsi sayur dan buah berdasarkan materi yang disajikan dalam media edukasi gizi ini, secara keseluruhan didapatkan hasil bahwa anak laki-laki cenderung lebih dominan mengalami peningkatan dibanding anak perempuan.

Hal tersebut sesuai menurut Siagian (2017) menyatakan bahwa siswa laki-laki lebih banyak mengkonsumsi buah dibandingkan siswa perempuan. Namun berbeda dengan analisis yang dilakukan oleh Hermina (2016) yang menyatakan bahwa konsumsi sayur hampir sama antara laki-laki dan perempuan (94,8%) dan konsumsi buah, laki-laki lebih sedikit (31,0%) dibandingkan perempuan (35,5%).

### Penutup

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan didapatkan kesimpulan bahwa perolehan jumlah konsumsi sayur dan buah saat post-test lebih tinggi daripada pre-test pada responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media kartu Fruitable Card efektif terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di PAUD/TK Saptia Prasetya Kota Semarang.

Saran bagi peneliti selanjutnya, hendaknya untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan membuat ulang atau menambah materi gizi lain atau konsumsi sayur dan buah lainnya yang belum terdapat pada media peneliti terdahulu.

### Daftar Pustaka

- Asy'ariyah, Nor Za'idah et. al. (2015). Storytelling sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Sayur. *Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. 3(1). 73-82.
- Bahria & Triyanti. (2010). Faktor-Faktor yang Terkait Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Masa Remaja di SMA 4 Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(2). 63-71.
- Contento IR. (2007). *Nutrition Education, Linking Research, Theory, and Practice*. United States: Jones and Bartlett Publishers.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2013*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Dermawan, A.C., dan Setiawati, S. (2008). *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Smpn 8 Depok Tahun 2012. Skripsi: FKM UI Jakarta.
- Fitriani, Fadillah ,dkk. (2009). *Gambaran Penyebab Kesulitan Makan pada Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun di Perumahan Top Amin Mulya Jakabaring Palembang Tahun 2009*. Palembang
- Hamida, K., et al. (2012). Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Perilaku Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 67-73.
- Hermina dan Prihatini S. (2016). *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Litbang Depkes Vol 44 (3): 205-218.
- Kapti, Rinik Eko. (2010). Efektifitas Audiovisual Sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Tatalaksana Balita Dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang. Tesis : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Pratiwi, H., et al. (2017). Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Melalui Metode Konseling Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan*

- Masyarakat, 1(3), 1–8.
- Ratus, Yusuf Y. (2016). Pengembangan Kartu Kendali Kedisiplinan Siswa Dalam Penilaian Sikap pada Kelas III SD Negeri Tambakaji 02 Semarang. Semarang : Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes
- Siagian, D.M., dkk (2017). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan obesitas pada anak SD Kelas IV-VI di SD Pantekosta Magelang Tahun 2017 (Skripsi tidak dipublikasikan). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta.