

Pengaruh Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi dan Media Realia Terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Putri Eka Wahyuni¹ Adhi Nurhartanto² Atikah Adyas³

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

Email: putriekawahyuni114@gmail.com¹ nurhartanto@umitra.ac.id²
adyas_atikah@yahoo.com³

Abstract

In Lampung Province from 2013 to 2018 those aged >10 years who consumed less than 5 servings of fruits and vegetables per day increased. Based on data from Cakat Raya Elementary School, Tulang Bawang Regency, many children's nutritional problems were found. The purpose of this study was the effect of counseling on vegetables and fruits through animated video media and realia media on knowledge and attitudes in students at Cakat Raya Elementary School, Tulang Bawang Regency in 2024. This type of research is quantitative with a Quasi Experimental design with a Post-Test Only Control Group Design. Quasi Experimental. This research was conducted on July 15-19, 2024 in the Menggala Health Center Area. The population in this study was Cakat Raya Public Elementary School with 40 students. While the sample in this study was the entire population, namely 40 students consisting of an experimental group of 20 students and a control group of 20 students. This sampling used the total population. The data analysis used was univariate and bivariate analysis. The bivariate analysis used is dependent sample with paired samples statistics test. There is an influence of vegetables and fruits through animated video media and realia media on knowledge and attitudes in students at Cakat Raya Elementary School, Tulang Bawang Regency in 2024. Teachers and health center officers collaborate when they will provide routine counseling to schools in improving the knowledge and attitudes of elementary school students, especially about eating fruits and vegetables because realia media is more effective, students are more enthusiastic and the material is easy for students to understand by playing guessing the taste game.

Keywords: Knowledge, Attitude, Realia Media, Animated Video Media



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

PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah menggunakan dua media berbeda, yaitu video animasi dan media realia, terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SD Negeri Cakat Raya, Kabupaten Tulang Bawang, pada tahun 2024. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada peningkatan masalah gizi pada anak, khususnya anak usia sekolah dasar, yang berpotensi menghadapi gangguan pertumbuhan dan perkembangan akibat asupan buah dan sayur yang tidak memadai. Anak usia sekolah dasar (SD) berada dalam fase pertumbuhan pesat (*growth spurt*) dan merupakan masa penting bagi perkembangan fisik, kognitif, serta sosial-emosional. Pada usia ini, pola makan yang seimbang sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, terutama dalam memberikan makanan bergizi, menjadi kunci bagi pembentukan kebiasaan makan yang baik yang berkelanjutan hingga dewasa (Aviana, 2021). Sayur dan buah adalah sumber nutrisi penting yang kaya akan vitamin dan mineral. Namun, berdasarkan data nasional (Riskesdas 2013 dan 2018), terdapat penurunan signifikan dalam konsumsi buah dan sayur di Indonesia, khususnya di Provinsi Lampung. Sebanyak 94% penduduk usia >10 tahun di Lampung pada tahun 2018 dilaporkan mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur per hari, meningkat dari 92% pada tahun

2013. Kekurangan konsumsi buah dan sayur ini berisiko memicu berbagai penyakit degeneratif di masa mendatang, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker (Pawera, 2022).

Sejalan dengan perkembangan teknologi, pendidikan di sekolah dasar harus mampu memanfaatkan media inovatif yang menarik perhatian siswa. Penggunaan media berbasis teknologi, seperti animasi, serta metode pembelajaran aktif, seperti permainan tebak rasa, telah terbukti mampu meningkatkan minat dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran (Ramdani, 2021). Media realia, yang melibatkan siswa secara langsung dalam pengalaman pembelajaran seperti permainan tebak rasa buah dan sayur, lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap siswa terhadap konsumsi makanan sehat. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan interaktif, seperti tebak rasa, lebih berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Misalnya, penelitian Firdaus dan Ruhmawati (2021) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan siswa setelah intervensi melalui media yang interaktif. Berdasarkan pra-survei yang dilakukan oleh peneliti di SD Negeri Cakat Raya, ditemukan bahwa 6 dari 10 siswa kelas 5 memiliki status gizi kurang, dan sebagian besar siswa tidak menyukai konsumsi buah dan sayur. Kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan oleh puskesmas hanya berlangsung satu kali dalam setahun dan menggunakan metode ceramah, yang kurang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas penyuluhan melalui media video animasi dan media realia terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa mengenai konsumsi buah dan sayur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Eksperimen* melalui pendekatan *Post-Test Only Control Group Design*. Penelitian ini merupakan jenis *Quasi Eksperimental* yang dilaksanakan pada tanggal 15–19 Juli 2024 di wilayah Puskesmas Menggala. Populasi dan Sampel: Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Negeri Cakat Raya, yang berjumlah 40 siswa. Sampel penelitian terdiri dari seluruh populasi, yaitu 40 siswa, dengan pembagian 20 siswa dalam kelompok eksperimen dan 20 siswa dalam kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total populasi. Variabel Independen: Media video animasi dan media realia sebagai metode penyuluhan. Variabel Dependen: Pengetahuan dan sikap siswa terhadap konsumsi sayur dan buah. Analisis Univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel tunggal. Analisis Bivariat menggunakan Uji ANOVA dan Independent Test untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (media penyuluhan) dan variabel dependen (pengetahuan dan sikap siswa).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Media Video Animasi Pengetahuan

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi di SD Negeri Cakat Raya KabupatenTulang Bawang Tahun 2024

Variabel	Rata-Rata	Skor Rendah	Skor Tinggi
Rata-rata sebelum pengetahuan Diberi Media Video Animasi	6.10	4	8
Rata-rata sesudah pengetahuan Diberi Media Video Animasi	6.85	5	8

Tabel 2. Selisih Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi di SD Negeri Cakat Raya KabupatenTulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Pre Test	Post Test	Selisih
Pengetahuan Diberi Media Video Animasi	20	6.10	6.85	0,75

Sikap

Tabel 3. Nilai Rata-Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi di SD Negeri Cakat Raya KabupatenTulang Bawang Tahun 2024

Variabel	Rata-Rata	Skor Rendah	Skor Tinggi
Rata-rata sebelum Sikap Diberi Media Video Animasi	45.90	39	54
Rata-rata sesudah Sikap Diberi Media Video Animasi	48.65	41	58

Tabel 4. Selisih Rata-Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi di SD Negeri Cakat Raya KabupatenTulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Pre Test	Post Test	Selisih
Sikap Diberi Media Video Animasi	20	45.90	48.65	2,75

Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan sikap

Tabel 5. Pengaruh Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi dan Media Realia Terhadap Pengetahuan Pada Siswa di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	F value	Significance
<i>Pengetahuan Sebelum diberi media animasi</i>	20	1,000	0,200
<i>Pengetahuan Sesudah diberi media animasi</i>	20	0,158	0,750
<i>Perbedaan Sebelum dan Seseudah</i>	20	0,008	1.100*
<i>Sikap Sebelum diberi media realia</i>	20	1.000	1.500
<i>Sikap Sesudah diberi media realia</i>	20	.037	4.250*
<i>Perbedaan Sebelum dan Seseudah</i>	20	.004	5.400*

Media Realia Pengetahuan

Tabel 6. Nilai Rata-Rata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Realia di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	Rata-Rata	Skor Rendah	Skor Tinggi
Rata-rata sebelum pengetahuan Diberi Media Realia	5.90	4	8
Rata-rata sesudah pengetahuan Diberi Media Realia	7.20	4	9

Tabel 7. Selisih Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur Dan Buah Melalui Media Realia di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Pre Test	Post Test	Selisih
Pengetahuan Diberi Media Realia	20	5,90	7,20	1,3

Sikap

Tabel 8. Nilai Rata-Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Realia di SD Negeri Cakat Raya KabupatenTulang Bawang Tahun 2024

Variabel	Rata-Rata	Skor Rendah	Skor Tinggi
Rata-rata sebelum Sikap Diberi Media Realia	44.40	37	53
Rata-rata sesudah Sikap Diberi Media Realia	49.80	41	58

Tabel 9. Selisih Rata-Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah di Beri Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Realia di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Pre Test	Post Test	Selisih
sikap Diberi Media Realia	20	44.40	49.80	5,4

Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Realia Terhadap Pengetahuan dan sikap

Tabel 10. Pengaruh Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi dan Media Realia Terhadap Pengetahuan pada Siswa di SD Negeri CakatRaya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	F value	Significance
Pengetahuan Sebelum diberi media realia	20	1.000	0,200
Pengetahuan Sesudah diberi media realia	20	0,032	0,950*
Perbedaan Sebelum dan Seseudah	20	0,001	1.300*
Sikap Sebelum diberi media realia	20	1.000	1.500
Sikap Sesudah diberi media realia	20	.037	4.250*
Perbedaan Sebelum dan Seseudah	20	.004	5.400*

Perbedaan Media Video Animasi dan Media Realia

Tabel 11. Perbedaan Penyuluhan Tentang Sayur Dan Buah Melalui Media Video Animasi dan Media Realia Terhadap Pengetahuan pada Siswa di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	T test	Selisih
Pre Test Pengetahuan	20	0,199	1,7
Post Test Pengetahuan	20	0,50	0,45

Tabel 12. Perbedaan Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah Melalui Media Video Animasi dan Media Realia Terhadap Sikap pada Siswa di SD Negeri Cakat Raya Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	T test	Selisih
Pre Test Sikap	20	0,38	0,75
Post Test Sikap	20	0,71	0,14

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata mean skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa melalui media video animasi dan media realia yang paling signifikan adalah media realia dengan selisih skor pengetahuan 1,3 skor sikap adalah 5,7. Kemudian dilakukan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media video animasi terhadap pengetahuan pada siswa dengan hasil uji statistik didapat F value sebesar $0,008 < \alpha = 0,05$. Sedangkan pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media realia terhadap pengetahuan pada siswa dengan hasil uji statistik didapat F value sebesar $0,001 < \alpha = 0,05$. Dan terdapat pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media video animasi terhadap sikap pada siswa dengan hasil uji statistik didapat F value sebesar $0,040 < \alpha = 0,05$. Sedangkan pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media realia terhadap sikap pada siswa dengan hasil uji statistik didapat F sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$. Value Selanjutnya adalah dilakukan uji perbedaan adalah tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap pengetahuan sebelum diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat T test sebesar $0,199 > \alpha = 0,05$, tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap pengetahuan sesudah diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat T test sebesar $0,50 > \alpha = 0,05$, tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap sikap sebelum diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat T test sebesar $0,38 > \alpha = 0,05$, tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap sikap sesudah diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat T test sebesar $0,71 > \alpha = 0,05$

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan membangun kepercayaan untuk memastikan bahwa masyarakat tidak hanya sadar, berpengetahuan dan mampu memahami tetapi juga bersedia

melaksanakan rekomendasi terkait kesehatan. Tujuan dari konseling adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, sikap dan perilaku. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan yang baik. Dalam promosi kesehatan, pentingnya pendidikan kesehatan, pendidikan kesehatan dan komunikasi, informasi dan pendidikan (KIE) dirangkum (Lana, 2022). Media pembelajaran merupakan salah satu unsur penting bagi kelangsungan proses pembelajaran. Untuk itu perlu diketahui informasi tentang media sebagai alat komunikasi serta fungsi dan manfaat media dalam pengembangan pembelajaran. Kelebihan media adalah dapat membangkitkan minat dan semangat belajar baru pada siswa, menimbulkan motivasi belajar, dan memberikan dampak psikologis pada siswa. Fungsi media tergantung jenisnya adalah untuk menarik perhatian siswa dan mengurangi kebosanan. Media adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan sound, seperti pendengaran, radio, tape recorder, dan rekaman. Penglihatan, yaitu media yang mengandalkan kekuatan penglihatan atau menampilkan gambar, seperti slide, lukisan, cetakan, dan film bisu dan Media yang memuat suara dan gambar, seperti varying media, film (Lana, 2022). Sejalan dengan penelitian Penelitian Firdaus (2021), rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi 70,68, sedangkan setelah dilakukan intervensi 81,60. Kesimpulan: Hasil uji t-test berpasangan diperoleh nilai p 0,000. Sejalan dengan Penelitian ana Tresia A. Sibagariang, Albiner Siagian, Fitri Ardiani (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap beberapa siswa berada dalam kendali kelompok masih rendah, sedangkan kelompok yang diberikan ceramah atau metode bermain dan keduanya metode memiliki kategori baik. Uji t sampel independen menunjukkan adanya cruel perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan ketiga kelompok eksperimen.

Penelitian berpendapat bahwa media video animasi dan media realia membuktikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi sayur dan buah. Tetapi dari analisis skor rata-rata media realia lebih meningkat skorenya karena media realia adalah media bermain yang memberikan kesempatan terbaik bagi siswa untuk mempelajari sesuatu atau mengerjakan pekerjaan rumah dalam situasi kehidupan nyata dan siswa untuk mengalami situasi kehidupan nyata dan melatih keterampilan dengan menggunakan sebanyak mungkin alat indera (indera). Sedangkan media video animasi memiliki kelemahan video animasi yang tidak dilengkapi sistem kontrol sehingga memiliki kelemahan yaitu kurangnya pengetahuan awal terhadap materi yang dipelajari membuat siswa tidak mengetahui bagian mana yang penting dan mana yang tidak. Sehingga siswa ada beberapa merasa bosan. Penelitian ini juga ada beberapa siswa dari kelompok media video animasi dan kelompok media realia yang hasil *pretest* dan *posttesnya* tidak bertambah tetapi dari rata-rata siswa yang mengalami tidak fokus banyak dikelompok media video animasi. Penyebabnya faktor tidak sarapan sehingga siswa tidak fokus pada saat mengerjakan pertanyaan *pretest* dan *post tes*. Selain itu karena kurang tidur karena bermain game online sehingga tidur siswa hanya 4 sampai 5 jam. Ketika di sekolah merasa mengantuk dan tidak fokus. Selanjutnya karena kurang antusias dan minat dalam kegiatan tersebut yang menjadi penyebab susah konsentrasi saat kegiatan permainan tebak gambar berlangsung. Menurut peneliti, masalah kesulitan dalam menjaga fokus saat belajar adalah masalah yang umum dialami oleh banyak siswa. Gangguan yang menghambat kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar dapat berasal dari berbagai faktor. Situasi ini jelas tidak diinginkan karena dapat mengganggu efektivitas proses pembelajaran, sehingga perlu mencari solusi untuk mengatasinya. Kurangnya kemampuan untuk mempertahankan fokus saat belajar merupakan tantangan yang harus diatasi dengan serius dalam dunia pendidikan. Kehadiran fokus saat belajar sangat penting untuk mempercepat penyelesaian tugas belajar dan meningkatkan hasil belajar yang optimal. Untuk mengatasi masalah ketidakfokusan saat belajar, salah satu solusinya adalah menjaga pola tidur yang teratur, cukup, dan

berkualitas. Hal ini berarti bahwa kesehatan yang baik, perasaan segar, dan tubuh yang bugar akan memudahkan siswa untuk tetap fokus saat belajar di sekolah. Selanjutnya, konsumsi makanan sehat, seperti yang dijelaskan dalam prinsip "4 sehat 5 sempurna," penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang. Tubuh yang mendapatkan asupan gizi yang baik akan mendukung organ-organ tubuh untuk bekerja secara optimal. Sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah juga memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk menjaga fokus saat belajar. Selain itu, menghindari penggunaan ponsel cerdas juga merupakan langkah yang perlu diperhatikan. Ponsel cerdas seringkali dapat mengganggu konsentrasi saat belajar, terutama jika seseorang telah menjadi kecanduan gadget. Contohnya, panggilan telepon atau pesan dari ponsel dapat mengganggu konsentrasi dan fokus saat sedang belajar di rumah. Oleh karena itu, mengurangi gangguan dari ponsel cerdas adalah salah satu cara untuk membantu siswa menjaga konsentrasi saat belajar.

KESIMPULAN

Rata-rata pengetahuan sebelum diberi media realia adalah 5,9 dan rata-rata pengetahuan sesudah diberi media realia adalah 7,20. Sedangkan rata-rata sebelum sikap diberi media realia adalah 44,40 dan rata-rata sebelum pengetahuan diberi media realia adalah 49,80. Rata-rata pengetahuan sebelum diberi media realia adalah 5,90 dan rata-rata pengetahuan sesudah diberi media realia adalah 7,20. Sedangkan rata-rata sebelum sikap diberi media realia adalah 44,40. Sedangkan rata-rata sebelum pengetahuan diberi media realia adalah 49,80. Perbedaan rata-rata mean skor pengetahuan sebelum diberi media video animasi adalah 0,75. Perbedaan rata-rata mean skor sikap sebelum dan sesudah diberi media video animasi adalah 2,75. Sedangkan perbedaan rata-rata mean skor sikap sebelum dan sesudah diberi media realia adalah 1,3. Perbedaan rata-rata mean skor sikap sebelum dan sesudah diberi media realia adalah 5,7. Terdapat pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media video animasi terhadap pengetahuan pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *F value* sebesar $0,008 < \alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media video animasi terhadap sikap pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *F value* sebesar $0,040 < \alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media realia terhadap pengetahuan pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *F value* sebesar $0,001 < \alpha = 0,05$. Terdapat pengaruh penyuluhan tentang sayur dan buah melalui media realia terhadap sikap pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *F value* sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$. Tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap pengetahuan sebelum diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *T test* sebesar $0,199 > \alpha = 0,05$. Tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap pengetahuan sesudah diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *T test* sebesar $0,50 > \alpha = 0,05$. Tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap sikap sebelum diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *T test* sebesar $0,38 > \alpha = 0,05$. Tidak ada perbedaan media video animasi dan media realia terhadap sikap sesudah diberi penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa dengan hasil uji statistik didapat *T test* sebesar $0,71 > \alpha = 0,05$.

Saran

1. Bagi Siswa: Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari: Siswa dapat mempraktekkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dengan memahami manfaat konsumsi buah dan sayur melalui media yang digunakan dalam penelitian, siswa diharapkan dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mengadopsi kebiasaan makan yang baik.

2. Bagi Pihak Sekolah: Kolaborasi dengan Puskesmas: Sekolah dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk memberikan penyuluhan rutin tentang pentingnya makan buah dan sayur. Metode yang terbukti efektif, seperti penggunaan media realia dan permainan seperti tebak rasa, bisa diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya: Pengembangan Metode Pembelajaran: Temuan dari penelitian ini dapat menjadi pedoman untuk penelitian berikutnya. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, dapat dipertimbangkan penggunaan media sosial seperti *Class Room* atau metode *Game Based Learning*. *Game Based Learning*, yang menggunakan permainan sebagai alat pembelajaran, dapat meningkatkan daya tarik dan efektivitas proses belajar, serta memotivasi siswa untuk lebih terlibat dalam materi pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. 2021. Metodologi Penelitian. Jakarta: Denpa Kita Menulis
- Aviana. 2021. Makanan Berguna Untuk Anak Sekolah Dasar. Jakarta: PT Global Eksekutif Teknologi
- Aziz. 2022. Edukasi Berbasis Permainan. Jakarta. Salemba Medika
- Kemendes RI. 2022. Manfaat Makan Buah dan Sayur Bagi Kesehatan. Jakarta. Kemendes RI
- Lana. 2022. Pengaruh Penyuluhan Tentang Sayur Dan Buah Dengan Metode Ceramah Dan Bermain Tebak Rasa Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sd Negeri Kecamatan Medan Deli Tahun 2022. Medan. Skripsi Universitas Sumatra Medan
- Mubarak, 2022. Promosi Kesehatan Untuk Kependidikan. Jakarta. Salemba Medika
- Notoatmodjo Soekidjo. 2018. Ilmu Perilaku Dan Kesehatan. Jakarta: Renika Cipta.
- Ramdani. 2021. Media dan Teknologi Belajar. Sumatra Barat :PT Global Eksekutif Teknologi
- Riskesdas. 2013. Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2013. Jakarta. Riskesdas
- Riskesdas. 2018. Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018. Jakarta. Riskesdas
- Sujrweni, Wiratna. 2015. Statistik Untuk Kesehatan. Yogyakarta: GAVA MEDIA
- Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO. 2022. Meningkatkan Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular diakses <https://www.who.int/tools/elena/commentary/fruit-vegetables-ncd>
- Wiradnyani, 2019. Gizi Kesehatan Anak Usia Sekolah. Jakarta. Kemendikbud RI