

ABSTRAK

Salah satu rendahnya konsumsi sayur pada anak adanya kandungan zat *phenylthiocarbamide* yang menyebabkan rasa pahit pada sayur, sedangkan pada buah karena tekstur dan rasa asam dari beberapa buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah edukasi makanan sehat dengan media video dan *leaflet*.

Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan bentuk penelitian menggunakan *pre-post test control group design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 352 balita. Penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* yang diperoleh jumlah maksimal 19 balita per kelompok dengan *drop out*. Balita dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data pada perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita menggunakan *form SQ-FFQ*. Analisis uji yang digunakan adalah uji *paired T-test* untuk perbedaan perilaku dan uji *Mann-Whitney* untuk perbedaan perubahan perilaku dengan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur sesudah diberikan edukasi makanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol tidak terdapat perbedaan pada buah ($p=0,661$) dan sayur ($p=0,284$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi makanan sehat menggunakan media video dan *leaflet* mampu meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada balita. Saran dari penelitian ini diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian pembandingan menggunakan media edukasi lainnya, seperti rubrik, papan, *flayer* dan *flip chart*.

Kata kunci: Edukasi, makanan sehat, media video, media *leaflet*, konsumsi buah dan sayur, balita