

ABSTRAK

Salah satu masalah yang berkaitan dengan perilaku makan pada anak usia dibawah 5 tahun yaitu kurangnya konsumsi buah dan sayur. Dengan adanya masalah itu perlu dilakukan pendekatan agar lebih baik mengonsumsinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan pendekatan kognitif (dengan media buku cerita bergambar dan pertunjukan wayang) dan pendekatan psikomotorik (dengan media *puzzle* dan kartu buah dan sayur) terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak di TK Unggulan An-Nur Surabaya.

Penelitian ini menggunakan studi *quasi-experimental* dengan *pre-tes-post-test group*. Populasi berjumlah 48 responden. Pengambilan sampel menggunakan metode *Probability sampling* dengan *simple random sampling*. Variabel independen adalah edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar, pertunjukan wayang, *puzzle*, dan kartu buah dan sayur, sedangkan variabel dependen perilaku konsumsi buah dan sayur. Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali. Teknik pengumpulan data pada perilaku konsumsi buah dan sayur menggunakan *form SQ-FFQ*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan $\alpha=0,005$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur sebelum intervensi yaitu 168 gram atau setara dengan 1 porsi dan rata-rata setelah intervensi yaitu 304 gram atau setara dengan 3 porsi. Terdapat pengaruh signifikan ($p=0,000$) konsumsi buah dan sayur melalui edukasi gizi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar, pertunjukan wayang, *puzzle*, dan kartu buah dan sayur mampu meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa. Saran dari penelitian ini adalah edukasi menggunakan media harus disertai komitmen untuk menambah motivasi anak dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci : edukasi gizi, perilaku konsumsi, buah dan sayur

ABSTRACT

One of the problems related to eating behavior in children under 5 years is the lack of consumption of fruits and vegetables. With this problem, an approach is needed to better consume it. This study aims to determine the effect of nutritional education using cognitive approaches (by using illustrated storybooks and puppet shows) and psychomotor approaches (by using puzzle and fruit and vegetable cards) on fruit and vegetable consumption behavior in children in the An-Nur Surabaya Kindergarden.

This study used a quasi-experimental study with a pre-test-post-test group. The population is 48 respondents. Sampling uses the Probability sampling method with simple random sampling. The independent variable was nutrition education using media illustrated storybooks media, puppet shows, puzzles, and fruit and vegetable cards, meanwhile the dependent variable is consumption behavior of fruits and vegetables. The intervention was carried out 4 times. FFQ form was used to assess fruit and vegetables consumption behaviour. The was analyzed by using the Wilcoxon test with $\alpha = 0.005$

The results showed that the average consumption of fruits and vegetables before the intervention was 168 grams or equivalent to 1 portion and the average after intervention was 304 grams or equivalent to 3 servings. There is a significant influence ($p = 0,000$) on fruit and vegetable consumption through nutritional education.

Inconclusion nutrition education by using illustrated storybooks, puppet shows, puzzles, and fruit and vegetable cards was able to increase fruit and vegetable consumption in kindengarden. Nutritional education by using media should be accompanied by a commitment to increase children's motivation in eating fruits and vegetables.

Keywords: *nutrition education, consumption behavior, fruits and vegetables*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Pendekatan Kognitif Dan Psikomotorik Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Di Tk Unggulan An-Nur Surabaya” dapat terselesaikan. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari do’a, bimbingan, dan kerjasama berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dosen Pembimbing ibu Fritria Dwi Anggraini, S.S.T., M.Kes dan ibu Nadia Farhani, S.T.P., M.Sc yang telah meluangkan waktunya saat bimbingan hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan lebih baik.
2. Ketua Prodi S1 Gizi UNUSA ibu Rizki Nurmalya Kardina, S.Gz., M.Kes atas izin penelitian yang diberikan.
3. Kepala TK Unggulan “An-Nur” yang telah memberikan izin mengambil penelitian ini. Serta kepada seluruh siswa dan wali murid TK kelas A yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Ayah, Ibu, dan kakak yang selalu memberikan doa, motivasi, serta dukungan dalam bentuk apapun.
5. Teman-teman S1 gizi angkatan 2015 atas bantuan, semangat dan doa dalam penyusunan skripsi ini.
6. Untuk semua pihak yang banyak membantu yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan doa yang diberikan.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan sehingga diperlukan kritik dan saran yang membangun. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunianya dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, Juli 2019

Penulis

IrmaFerra Sandy

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.	4
D. Tujuan Penelitian.	4
E. Manfaat penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
A. BALITA	7
B. Zat Gizi.....	9
C. Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur.....	14
D. Buah dan Sayur	18
E. Metode SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire).....	23
F. Edukasi Gizi	25
G. Aspek-Aspek Perkembangan	29
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	33
A. Kerangka Konseptual Penelitian.	33
B. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancang bangun	35
B. Populasi Penelitian	35
C. Sampel, Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel	35
D. Lokasi dan Waktu penelitian.....	38
E. Kerangka Kerja Penelitian	39
F. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	40
G. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	41
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	45
I. Etika Penelitian	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN	49
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
B. Hasil penelitian.....	50
BAB 6 PEMBAHASAN	54
A. Distribusi Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Sebelum Intervensi Menggunakan Media.....	54

B. Distribusi Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Setelah Intervensi Menggunakan Media.....	57
C. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Pendekatan Kognitif Dan Psikomotorik Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur.	59
D. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
Lampiran.....	69

DAFTAR TABEL

No Tabel	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Angka kecukupan gizi	8
Tabel 2.2	Vitamin larut air	11
Tabel 2.3	Vitamin Larut Lemak	12
Tabel 2.4	Mineral Makro	12
Tabel 2.5	Mineral Mikro	13
Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian	40
Tabel 5.1	Ditribusi jenis kelamin, pendidikan terakhir ibu, dan pendapatan keluarga	51
Tabel 5.2	Distribusi Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi	52
Tabel 5.3	pengaruh pendekatan kognitif dan psikomotorik terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur	52

DAFTAR GAMBAR

No Gambar	Judul Gambar	Halaman
Gambar 3.2	kerangka konseptual	33
Gambar 4.1	Bentuk rancangan penelitian	35
Gambar 4.2	kerangka kerja	41
Gambar 4.2	Instrumen Penelitian	43
Gambar 4.3	Gambar 4.3 media buku cerita bergambar dan media pertunjukan wayang	44
Gambar 4.4	Gambar 4.4 media <i>puzzle</i> dan kartu buah dan sayur	44
Gambar 5.1	Peta lokasi TK Unggulan An-Nur	49

DAFTAR LAMPIRAN

No Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Surat pengambilan data awal	69
Lampiran 2	surat keterangan telah dilakukannya penelitian	70
Lampiran 3	surat ijin dinas pendidikan	71
Lampiran 4	sertifikat laik etik	72
Lampiran 5	Surat pengambilan data awal	73
Lampiran 6	Lembar konsultasi	74
Lampiran 7	Informed consent	78
Lampiran 8	Form FFQ	81
Lampiran 9	Rekapitulasi data	85
Lampiran 10	Output SPSS	93
Lampiran 11	Media buku cerita bergambar	95
Lampiran 12	Media pertunjukan wayang	99
Lampiran 13	Kartu buah dan sayur	99
Lampiran 14	Media <i>puzzle</i>	100
Lampiran 15	Dokumentasi	101