



# Nutrition Education Through Storytelling Methods To Increase Consumption of Vegetables and Fruits For Elementary School Children

Desi<sup>1)\*</sup>, Didik Hariyadi<sup>1)</sup>

<sup>1</sup> Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak-Indonesia

\* Correspondence: [desigizi77@gmail.com](mailto:desigizi77@gmail.com)

**Abstract.** Sufficient consumption of vegetables and fruits is one balanced nutritional indicator. Indonesian people (60.44%) consume fewer vegetables and fruits. The fiber content in vegetables and fruit is very useful for the body. Nutrition education in early childhood aims to shape nutritional behavior to be better. Efforts to improve nutrition knowledge can be done with appropriate, interesting, and easily understood media for children including storytelling methods. Therefore, it is necessary to research nutrition education through a storytelling method to increase the consumption of vegetables and fruits for elementary school children. This study aims to determine the effect of nutrition education through storytelling methods to increase the consumption of vegetables and fruits for elementary school children. This research is a pre-experiment. one group pre-post test. Data analysis in this study using the *Paired Sample T-test*. The subjects of this study were the elementary school children of 21 North Pontianak totaling 35 samples. The technique of collecting questionnaire data was chosen by direct interview, to see the difference in the consumption of vegetables and fruits. Based on the results of statistical tests of fruit intake scores before and after the intervention of 35 respondents obtained *p-value* 0,000 <0,05 this indicates that there is a significant difference between the fruit intake score before and after. The statistical test results of vegetable intake scores before and after the intervention were obtained *p-value* 0,000 <0,05, indicating that there were significant differences in vegetable intake scores in school children.

**Keywords:** Storytelling methods, Nutrition education, Vegetables and Fruits

## 1. Latar Belakang

Pembangunan nasional sebagai landasan kemajuan suatu bangsa, salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh status gizi. Di Indonesia, konsumsi rata-rata buah-buahan perkapita pertahun yaitu 40,06 kg dan konsumsi rata-rata perkapita pertahun sayur-sayuran yaitu 37,94 kg sedangkan rekomendasi dari FAO adalah 65,75 kg pertahun. Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional 2004, Sekitar 60,44% masyarakat Indonesia kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Rata-rata hanya mengkonsumsi satu porsi buah setiap hari. Sedangkan porsi buah dan sayur yang dianjurkan bagi anak usia sekolah setiap hari 3 porsi (300 gram) dan 3 porsi buah (300 gram) (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa manfaat dari mengkonsumsi sayur dan buah adalah mengontrol berat badan/kegemukan (obesitas), penanggulangan penyakit Diabetes,

mencegah gangguan gastrointestinal, mencegah kanker kolon (usus besar), mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler (Santoso, 2011). Menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah mengendalikan tekanan darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Kementrian kesehatan RI, 2014).

Pendidikan gizi pada anak usia dini bertujuan untuk membentuk perilaku gizi menjadi baik, mengingat kelompok usia ini memiliki kebiasaan, sikap yang masih relatif mudah dibentuk (Khomsan, 2003). Pendidikan gizi di sekolah berpeluang besar untuk berhasil meningkatkan pengetahuan gizi siswa yang dapat menjadi dasar untuk perubahan perilakunya (Desi, 2015).

Alat Permainan Edukatif (APE) yaitu alat permainan yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak. Alat ini mengandung nilai pendidikan, dimainkan sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak (Sari, dalam Desi 2015). Bercerita terbilang unik, lucu, kreatif dan tradisional hadir sebagai metode belajar yang menyenangkan bagi siswa sambil mengenalkan pada tradisi bangsa sendiri sejak dini. bercerita dapat membantu mengembangkan imajinasi siswa dan membawanya ke konsep yang abstrak. Bercerita yang bentuknya menyerupai tokoh dongeng memudahkan siswa dalam mengetahui watak para tokoh dan memahami peran setiap tokoh dalam dongeng. Selain itu mempermudah siswa dalam memahami isi dongeng yang telah didengarnya (Ngadino, 2009).

Pendidikan gizi yang dilakukan selama ini masih banyak menggunakan model penyuluhan, leaflet, dan poster. Sebenarnya upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan media yang tepat, menarik, dan mudah dipahami bagi anak-anak (Desi dkk, 2015).

## 2. Metode

### 2.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *one grup pre-test dan posttest*. Sebelum perlakuan diberikan diberikan *pretest* (tes awal) dan di akhir diberi *posttest* (tes akhir). *Treatment* yang dilakukan adalah pemberian cerita.

### 2.2 Populasi dan Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Purposive Sampling artinya pengambilan sampel ditentukan oleh peneliti sesuai dengan kriteria sampel. Pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan mengambil sampel di kelas 4 sekolah dasar negeri 21 Pontianak Utara.

Kriteria sampel dibagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu siswa-siswi di SDN 21 Pontianak Utara, bersedia menjadi responden, hadir saat penelitian berlangsung dan tidak dalam keadaan sakit kronik. Kriteria eksklusi yaitu sedang berpuasa dan tidak menjalankan diet/pantangan.

### 2.3 Cara Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data adalah upaya untuk mengamati variabel yang di teliti dengan metode observasi digunakan untuk melihat langsung pelaksanaan pendidikan gizi dengan metode bercerita. Wawancara dilakukan dengan cara

menanyakan langsung makanan yang dimakan oleh anak yang menjadi sampel penelitian.

#### 2.4 Prosedur Pengumpulan Data

Dalam melaksanakan penelitian, pengumpulan data dilakukan dengan cara mengurus perijinan penelitian selanjutnya berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru wali kelas SDN 21 Pontianak Utara. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti dibantu oleh enumerator, untuk itu peneliti memberikan penjelasan kepada enumerator tentang tata cara pengambilan data penelitian dan menyiapkan *instrument* penelitian. Pada tahap pelaksanaan penelitian peneliti memberikan penjelasan dan pengisian *informed consent* oleh orang tua sampel. Pengukuran konsumsi sayur dan buah dengan formulir *food frequency sebelum penelitian dilakukan*. Selanjutnya siswa akan memilih temannya yang menjadi pencerita. Pendidikan gizi metode bercerita dilakukan setiap sekali minggu durasi 10 menit setiap cerita. Setiap pertemuan ada 4 cerita sayur dan buah selama 1 bulan. Setiap siswa bercerita secara bergantian dengan membawakan cerita buah dan sayur yang berbeda.

#### 2.5 Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan pada tiap variabel penelitian karakteristik responden yang meliputi (nama, umur, jenis kelamin). Tujuan dari analisis univariat adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna, peringkasan tersebut berupa ukuran statistik, tabel, grafik. Sedangkan analisis bivariat merupakan model analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T-Test* untuk uji beda rata-rata (*mean*) melihat konsumsi sayur dan buah sebelum intervensi dan sesudah intervensi hasilnya ditunjukkan dengan nilai *t*.

### 3. Hasil

#### 3.1 Karakteristik Responden

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 35 responden jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu 24 orang atau 68,6%. Berdasarkan agama yang dianut dari 35 responden lebih banyak yang menganut agama islam yaitu 21 orang atau 60,0%. Umur pada anak sekolah di Sekolah Dasar Negeri 21 dari 35 responden lebih banyak yang berumur >9 tahun yaitu 26 orang atau 74,3%. Sedangkan untuk status gizi dari 35 responden status gizinya normal.

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata skor asupan buah sebelum intervensi dari 35 responden yaitu 140,42 dan sesudah intervensi skor asupan buah menjadi 153,31. Perbedaan rata-rata asupan buah didapat dengan melakukan uji statistik *paired t-test*. Uji ini dilakukan karena pada saat normalitas data hasil *shapiro-wilk* > 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji statistik skor asupan buah sebelum dan sesudah intervensi dari 35 responden didapat *p value*

0,000 < 0,05 hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor asupan buah sebelum dan sesudah.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | n  | %    |
|-------------------------|----|------|
| <b>1. Jenis Kelamin</b> |    |      |
| Laki-laki               | 24 | 68,6 |
| Perempuan               | 11 | 31,4 |
| <b>2. Agama</b>         |    |      |
| Islam                   | 21 | 60,0 |
| Katolik                 | 8  | 22,9 |
| Kristen                 | 6  | 17,1 |
| <b>3. Umur</b>          |    |      |
| >9 tahun                | 26 | 74,3 |
| <9 tahun                | 9  | 25,7 |
| <b>4. IMT</b>           |    |      |
| Kurang                  | 2  | 5,7  |
| Normal                  | 33 | 94,3 |

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Perbedaan Rata-Rata Asupan Buah Sebelum dan Sesudah Intervensi

| Asupan Buah | Mean   | Standar Deviasi | Standar Error Mean | p Value   |
|-------------|--------|-----------------|--------------------|-----------|
| Sebelum     | 140,42 | 125,66          | 21,24              | P ≤ 0,001 |
| Sesudah     | 153,31 | 124,86          | 21,10              |           |

Sumber: Data Primer

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata skor asupan sayur pada 35 responden sebelum intervensi 106,14 sedangkan setelah intervensi rata-rata skor asupan menjadi 121,34. Perbedaan rata-rata asupan ini didapat dengan melakukan uji statistik *paired t-test*. Hasil uji statistik skor asupan sayur sebelum dan sesudah intervensi didapat *p value* 0,000 < 0,05 hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada skor asupan sayur pada anak sekolah.

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Asupan Sayur Sebelum dan Sesudah Intervensi

| Asupan Sayur | Mean   | Standar Deviasi | Standar Error Mean | p Value   |
|--------------|--------|-----------------|--------------------|-----------|
| Sebelum      | 106,14 | 73,94           | 12,49              | P ≤ 0,001 |
| Sesudah      | 121,34 | 71,70           | 12,12              |           |

Sumber: Data Primer

#### 4. Pembahasan

Masa anak-anak adalah masa pertumbuhan baik secara fisik maupun emosional. Secara fisik, anak akan tumbuh dan berkembang menjadi semakin besar, tubuh semakin tinggi, gigi semakin kuat, rambut semakin panjang dan tenaga makin kuat. Sedangkan secara mental dan emosional, anak akan menjadi lebih pandai dan mengetahui perbedaan sesuatu. Anak bisa membedakan mana yang baik dan jelek, mana yang berbahaya dan tidak berbahaya. Selain itu, kemampuan mencari solusi dan pengetahuan memecahkan suatu masalah juga makin meningkat. Baik pertumbuhan fisik dan emosional, keduanya perlu diperhatikan. Ketika anak tahu mengenai manfaat konsumsi sayur dan buah anak akan sadar dan tertarik untuk mencoba mengonsumsinya. Pengenalan dan pemaparan sayur dan buah secara berulang-ulang saat usia dini mampu meningkatkan kesukaan anak. Hal ini sangat berhubungan dengan pola orang tua dalam mengajarkan dan menanamkan kesukaan terhadap konsumsi sayur dan buah, termasuk mengenal macam-macam sayur dan buah serta manfaatnya bagi tubuh. Responden yang dibiasakan oleh orang tuanya untuk mengonsumsi sayur setiap hari akan cenderung menyukai dan bersikap positif dalam hal konsumsi sayur tersebut, maka hal ini akan tertanam dalam benak anak bahwa sayur memiliki banyak macam dan manfaat serta harus dikonsumsi setiap hari (Fibrihirzani, 2012).

Ada banyak hal yang mendukung pertumbuhan fisik pada anak, salah satunya adalah dengan selalu memperhatikan asupan gizi bagi tubuhnya. Setiap makanan dan minuman harus selalu dipastikan memiliki gizi yang bermanfaat. Sayuran merupakan salah satu diantara banyak jenis makanan yang penting untuk diberikan kepada anak-anak usia pertumbuhan, terutama yang mengandung vitamin. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pertumbuhan anak, perkembangan otak dan juga organ tubuhnya. Selain itu, manfaat lain sayur bagi anak pun sangat besar yang membuat seorang ibu harus sering memberikan sayuran segar padanya. Terdapat banyak sekali kandungan pada berbagai macam sayuran yang semuanya bermanfaat. Namun, tidak semuanya harus diberikan pada anak secara bersamaan. Ada yang menjadi prioritas dan harus diutamakan untuk diberikan pada anak dari pada yang lainnya, ada pula yang tidak.

Menurut Santoso (2011) mengatakan sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. 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 terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak.

Kebiasaan makan pada anak tak lepas dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi, apabila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberikan terus menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak Hasana (2012). Hal ini sejalan dengan pendapat Priyoto (2015), faktor penguat untuk perubahan perilaku adalah faktor yang diperoleh dari orang terdekat dan adanya dukungan sosial yang diberikan ke individu

tersebut seperti keluarga, teman, guru maupun petugas kesehatan yang dapat memperkuat perilaku. Dengan adanya dukungan yang diberikan dari orang-orang terdekat diharapkan dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku.

Anak-anak sangat sulit untuk mengkonsumsi sayur dan buah. Banyak faktor yang menjadi penyebab, diantaranya kurangnya pengenalan orang tua mengenai sayur dan buah kepada anak, serta kurangnya minat anak untuk makan sayur dan buah. Selain itu kurangnya pendidikan mengenai gizi yang perlu anak dapat, sehingga anak-anak kurang mengetahui pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah.

Pada penelitian ini pendidikan gizi yang digunakan adalah dengan metode bercerita. Bercerita dapat melatih dan memperkaya kemampuan berbahasa dan memahami struktur kalimat yang lebih kompleks. Bercerita dapat memberikan efek menyenangkan, bahagia dan ceria, khususnya bila cerita yang disajikan adalah cerita lucu. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Kusumastuti (2010) dalam Metrikayanto, Hariyanto, & Suryandi (2018) *storytelling* sebagai suatu cara meningkatkan pengetahuan anak dengan tujuan untuk mengasah imajinasi dan memberi pemahaman pada anak melalui belajar berdasarkan pengalaman tokoh-tokoh dalam dongeng kepada anak, karena tehnik bercerita merupakan cara yang unik untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada anak.

Berdasarkan hasil penelitian, tabel 1 menunjukkan gambaran karakteristik responden. Responden lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki dibandingkan berjenis kelamin perempuan. Serta usia anak sekolah pada responden lebih banyak yang berumur >9 tahun. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, dapat dilihat bahwa rata-rata skor asupan buah sebelum dan sesudah intervensi terjadi peningkatan yaitu 140,42 meningkat menjadi 153,31. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* didapat *p value*  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor asupan buah pada 35 responden sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, dapat dilihat bahwa rata-rata skor asupan sayur sebelum dan sesudah intervensi terjadi peningkatan yaitu 106,14 meingkat menjadi 121,34. Hasil uji statistik *paired t-test* didapat *p value*  $0,000 < 0,05$  hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap skor asupan sayur pada 35 responden sebelum dan sesudah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Metrikayanto, Hariyanto, & Suryandi (2018), bahwa terdapat perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode *storytelling* pada anak Sekolah Dasar di SDN Mulyoagung 04 Dau Malang. Penelitian ini didukung pendapat Neni & Putri (2017) dalam Metrikayanto, Hariyanto, & Suryandi (2018), pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi dalam membentuk pengetahuan anak salah satunya dalam hal mengkonsumsi sayur.

Pendidikan kesehatan melalui bercerita dapat merubah konsumsi sayur dan buah karena cerita merupakan alat yang ampuh untuk menyampaikan pengajaran, pesan maupun teguran (Asfandiyar, 2007). Bercerita memiliki kelebihan yaitu sebagai wahana untuk mengasah imajinasi, membuka pemahaman dan belajar pada pengalaman-pengalaman sang tokoh dongeng tersebut. Tehnik bercerita merupakan tehnik yang unik, menarik, tanpa memaksa dan tanpa perlu menggurui sang anak (Haryani, 2007).

## 5. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan konsumsi sayur yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi melalui metode bercerita pada anak Sekolah Dasar Negeri 21 Pontianak Utara ( $p \leq 0,001$ ) dan ada perbedaan konsumsi buah yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi melalui metode bercerita pada anak Sekolah Dasar Negeri 21 Pontianak Utara ( $p \leq 0,001$ ).

## Daftar Pustaka

- Kemendes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Santoso Agus, (2011). *Serat pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan: Jurnal Magistra No. 75 Th.XXIII Maret 2011*. ISSN. 0215-9511.
- Khomsan Ali. (2003). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Fakultas Pertanian IPB, Bogor.
- Ngadino, 2009. *Pengembangan Media Pembelajaran, Pendidikan Profesi Guru FKIP UNS*, Surakarta.
- Desi, Hanim D. H, & Kusnandar (2015). *Pendidikan Gizi Melalui Permainan Model Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dan Konsumsi Protein Hewani Bagi Anak Taman Kanak-Kanak*, Program Studi Ilmu Gizi Pascasarjana UNS, Surakarta. Hal.3
- Khomsan Ali. (2003). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Fakultas Pertanian IPB, Bogor.
- Fibrihirzani H. (2012). *Hubungan antara Karakteristik Individu, Orang Tua dan Lingkungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Beji 5 dan 7 Depok Tahun 2012*. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
- Hasana, A. N. (2012). *Gambaran Perilaku Ibu dalam Penyediaan Sayur Keluarga di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah* [Skripsi]. Medan: Universitas Sumatra Utara. 2012.
- Priyoto. (2015). *Perubahan dalam perilaku kesehatan konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Metrikayanto, Hariyanto, & Suryandi (2018). *Perbedaan Konsumsi Sayur Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Storytelling Pada Anak Sekolah Dasar Di Sdn Mulyoagung 04 Dau Malang*. Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018.
- Asfandiyar, Andi Y. (2007). *Cara Pintar Mendongeng*, Jakarta: Mizan.
- Haryani. (2007). *Mencerdaskan Anak dengan Dongeng*. Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses 18 Maret 2018(<http://staff.uny.ac.id/>).