

Pengaruh Penyuluhan Media Puzzle Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Sikap Dan Tindakan Siswa Di SD Negeri Arul Cincin Kecamatan Pintu Rime Gayo Kabupaten Bener Meriah Provinsi Aceh

Inike Ipak Kuine¹, Athira Demitri²

^{1,2} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

*Email : athira.demitri@gmail.com

Abstract. *Not consuming enough fruit and vegetables can result in the body experiencing a lack of nutrients such as vitamins, minerals and fiber, which can lead to various diseases. Objective The aim of the research is to determine the success of the influence of puzzle media education on vegetable and fruit consumption on increasing students' knowledge and actions at SDN Alur Cincin, Pintu Rime Gayo District, Bener Meriah Regency, Aceh Province. Method uses a quasi-experiment with a one group pre-test approach, a design test, namely measurements carried out before and after the intervention to see the results of changes. The score obtained from the attitude pre-test was 3.77 and the average post-test score was 7.87. The score obtained from the pre-test action regarding vegetable and fruit consumption was 6.67 and the average post-test score was 9.00. It is hoped that the school will collaborate with the Health Service and the nearest Community Health Center to pay more attention to the importance of nutrition education in schools to help increase students' knowledge about the importance of consuming fruit and vegetables as part of efforts to improve the quality of students at regional and national levels.*

Keywords: *Influence, Puzzle Media, Vegetable and Fruit Consumption, Knowledge, Attitude, Action*

Abstrak. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit. Tujuan penelitian untuk mengetahui keberhasilan pengaruh penyuluhan media puzzle tentang konsumsi sayur dan buah terhadap peningkatan pengetahuan dan tindakan siswa di SDN Alur Cincin Kecamatan Pintu Rime Gayo Kabupaten Bener Meriah Provinsi Aceh. Metode Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test, tes desain* yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat hasil perubahannya. Dari 30 responden yang merupakan kelas V didapat rata-rata skor *pre-test* pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah sebanyak 3,80 dan rata-rata *post-test* pengetahuan sebanyak 7,57. Skor yang di dapat dari *pre-test* sikap sebanyak 3,77 dan rata-rata skor *post-test* 7,87. Skor yang di dapat dari *pre-test* tindakan mengenai konsumsi sayur dan buah sebanyak 6,67 dan rata-rata skor *post-test* 9,00. Diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas terdekat agar lebih memperhatikan pentingnya penyuluhan gizi di sekolah untuk membantu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi sayur buah sebagai bagian dari Upaya perbaikan mutu anak didik tingkat daerah maupun tingkat nasional.

Kata Kunci : Pengaruh, Media *Puzzle*, Konsumsi Sayur Dan Buah, Pengetahuan, Sikap, Tindakan

PENDAHULUAN

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit (1). Menurut *World Health Organization* (WHO) dan para ahli gizi di Amerika Serikat yang dikutip dalam Kemenkes tahun 2022, menganjurkan agar kita paling sedikit mengonsumsi lima porsi sayuran dan buah-buahan setiap harinya. Satu porsi buah-buahan setara dengan 150 gram, sedangkan satu porsi sayuran setara dengan 75 gram sayuran mentah. Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menyelamatkan sekitar 2,7 juta jiwa (1,8 %) setiap tahunnya (2).

Received Februari 28, 2024; Accepted Maret 06, 2024; Published Maret 30, 2024

* Inike Ipak Kuine, athira.demitri@gmail.com

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan bahwa sebanyak 14% penyakit kanker saluran cerna, 11% penyakit jantung koroner dan 9% penyakit stroke diseluruh dunia disebabkan oleh kurangnya asupan sayur dan buahdi dalam tubuh. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan minimal 400 gram perorang perhari yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Selain itu, Tumpeng Gizi Seimbang merekomendasikan untuk mengonsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayuran dianjurkan mengonsumsi 3-5 porsi dalam sehari(2).

Masalah gizi dapat terjadi selama usia ini, seperti anemia defisiensi besi, kekurangan gizi, dan karies gigi. Hasil riset kesehatan dasar nasional (riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak usia sekolah 5-12 tahun mencapai 30,7% secara nasional prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak usia sekolah 5-12 tahun adalah 11,2%. Tidak hanya gizi kurang, masalah gizi lebih juga dapat terjadi pada anak usia sekolah. Masalah gemuk pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%. Terdiri dari gemuk 10,85. Sangat gemuk (obesitas) 8,8%(3).

Kekurangan konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa yang akan datang. salah satu kelompok usia yang kurang konsumsi buah dan sayur adalah pada anak usia sekolah. Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak anak-anak pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan yang akan datang dan mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral, dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes dan kanker. Selain itu, kekurangan sayur juga dapat memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak. Konstipasi juga akan menjadi penyakit yang akan dialami bila anak kurang mengonsumsi sayur dan buah (4).

Konsumsi serat pangan yang cukup dapat membantu proses pengeluaran feses karena serat pangan yang dapat menyerap air. Selain itu, serat mampu menurunkan persentasi untuk terkena kanker usus karena sifat serat yang dapat meningkatkan kandungan air dalam usus sehingga senyawa karsinogenik penyebab kanker dapat berkurang dan juga serat pangan dapat mempengaruhi mikroflora usus sehingga senyawa karsinogenik tidak terbentuk (5).

Banyak hal yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya jumlah konsumsi sayur dan buah pada anak, yang dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal

merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan sayur dan buah, pendapatan keluarga dan media sosialisasi (4).

Pada usia sekolah, anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya, sehingga masalah makan dapat terjadi pada anak seperti pilih-pilih makanan (*picky eaters*) dan hanya mengonsumsi makanan yang disukainya sehingga jarang mengonsumsi sayur, padahal anak memerlukan nutrisi yang cukup dan seimbang dalam proses berpikir, belajar dan beraktivitasnya. Oleh karena itu, perilaku gizi yang salah pada anak sekolah harus mendapatkan perhatian, sehingga pengetahuan gizi bagi anak dan orang tua sangat diperlukan agar didapatkan status gizi yang lebih baik dengan prestasi anak yang lebih diharapkan (6).

Data masalah gizi karena kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia 10 tahun masih rendah, yaitu sebesar 95,5%. Berdasarkan hasil PSG tahun 2017 juga menunjukkan prevalensi status gizi anak sekolah dan remaja usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U di Indonesia kategori sangat kurus sebesar 3,4% dan kategori kurus sebesar 7,5%. Usia 13-15 tahun kategori sangat kurus sebesar 2,6% dan kategori kurus sebesar 6,7%. Usia 16-18 tahun kategori sangat kurus sebesar 0,9% dan kategori kurus sebesar 3,0% (7).

Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor penyebab konsumsi sayur dan buah yang kurang pada anak usia 5 bulan - 2 tahun (8). Pengetahuan berhubungan dengan sikap dalam mengonsumsi sayur dan buah (9). Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah untuk mencapai status gizi yang optimal dengan memberikan edukasi gizi (10).

Puzzle merupakan salah satu media edukasi yang menggunakan unsur permainan dan menggunakan gambar sederhana dengan mencocokkan gambar. Penggunaan media *puzzle* dalam pembelajaran akan lebih menarik minat, melatih daya ingat, psikomotorik, meningkatkan ketrampilan kognitif, serta melatih berpikir kritis untuk memecahkan teka teki dari *puzzle*. Metode edukasi dengan media *puzzle* banyak digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar terhadap materi yang disampaikan (10). Kelebihan dari *puzzle* dapat digunakan sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang positif sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *puzzle* terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar (10).

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti kepada 7 orang siswa tentang pentingnya konsumsi sayur buah setiap harinya, ada 3 siswa yang tidak mengonsumsi sayur setiap harinya

dengan alasan karna tidak suka mengonsumsi sayur. Siswa/I tidak mengetahui tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah, serta manfaat dari sayur dan buah, siswa/I juga mengatakan tidak disediakan buah dirumah oleh orang tua mereka. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan Media *Puzzle* Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Sikap Dan Tindakan Siswa

Untuk mengetahui keberhasilan pengaruh penyuluhan media puzzle tentang konsumsi sayur dan buah terhadap peningkatan pengetahuan dan tindakan siswa di SDN Alur Cincin Kecamatan Pintu Rime Gayo Kabupaten Bener Meriah Provinsi Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test, tes desain* yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat hasil perubahannya. Penelitian ini dilihat dari pengaruh pemberian media *puzzle* terhadap konsumsi sayur dan buah siswa kelas V SD Negeri Alur Cincin. Pada penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan desain *one group (pre-test dan post-test)*, dimana penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*pre-test*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi dengan memberikan kuesioner kepada responden (*post-test*) setelah adanya intervensi dan pemberian dengan media puzzle.(11). Kehiatan ini dilaksanakan di SD Negeri Alur Cincin pada bulan September 2023. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD sebanyak 30 orang. Alasan mengambil murid kelas V (lima) sebagai sampel karna umumnya murid kelas V (lima) berusia 11 dan 12 tahun, dimana anak usia ini dapat diajak komunikasi sehingga dapat merespon dengan baik (12).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Respondent Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	
	F	%
Laki-laki	13	43,3%
Perempuan	17	56,6%
Total	30	100%

Dalam penelitian ini jumlah respondent perempuan lebih banyak dari pada laki-laki, yaitu respondent perempuan sebanyak 17 orang (56,6%), dan responden laki-laki sebanyak 13 orang (43,3%).

Distribusi Pengetahuan Sikap dan Tindakan

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Sikap dan Tindakan Responden

Variabel	Pre-test/Sebelum					Post-test/Sesudah				
	N	Min	Max	Mean	Sd	N	Min	Max	Mean	Sd
Pengetahuan	30	1	7	1	1,518	30	4	10	7,57	1,755
Sikap	30	1	6	3,77	1,524	30	5	10	7,87	1,279
Tindakan	30	6	8	6,67	661	30	8	10	9,00	788

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 30 respondent yang merupakan kelas V didapat rata-rata skor *pre-test* pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah sebanyak 3,80 dengan skor terendah 1 sedangkan tertinggi 7. Untuk hasil dari rata-rata *post-test* pengetahuan sebanyak 7,57 dengan skor terendah 4 dan skor tertinggi 10. Skor yang di dapat dari *pre-test* sikap mengenai konsumsi sayur dan buah sebanyak 3,77 dengan skor terendah 1 dan yang tertinggi dengan skor 6. Untuk rata-rata skor *post-test* 7,87 dengan skor terendah 5 dan skor tertinggi 10.

Skor yang di dapat dari *pre-test* tindakan mengenai konsumsi sayur dan buah sebanyak 6,67 dengan skor terendah 6 dan skor tertinggi 8. Untuk rata-rata skor *post-test* 9,00 dengan skor terendah 8 dan skor tertinggi 10.

Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Responden Kelas V SD Negeri Arul Cincin

Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Responden Kelas V SD Negeri Arul Cincin

Variabel	Pre-test		Post-test	
	F	%	F	%
Pengetahuan				
Kurang	9	30	0	0
Cukup	19	63,34	0	0
Baik	2	6,66	30	100
Sikap				
Kurang	8	24	0	0
Cukup	21	6,3	0	0
Baik	1	1	30	100
Tindakan				
Kurang	9	30	0	0

Cukup	18	60	0	0
Baik	3	10	30	100
Total	90	100	90	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang konsumsi sayuran dan buah tingkat kategori kurang sebanyak 9 orang (30%). Dan untuk hasil tabel sikap, responden sebelum diberikan penyuluhan tentang konsumsi sayuran dan buah tingkat kategori kurang sebanyak 8 orang (2,4%). Tabel tindakan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang konsumsi sayuran dan buah tingkat kategori kurang sebanyak 9 orang (30%).

Setelah diberikan penyuluhan kepada siswa/i kelas V SD hasil *post-test* dari penyuluhan tentang sayur dan buah mengalami peningkatan pengetahuan, sikap dan Tindakan siswa yakni kategori baik 30 orang(100%).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Perbedaan Pengetahuan Sikap Dan Tindakan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah

Variabel		Mean	z	p-value	Variabel		Mean	z	p-value
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	6,57	4,819	0,000	Pengetahuan	<i>Post-test</i>	9,13	4.819	0,000
Sikap	<i>Pre-test</i>	6,63	4,901	0,000	Sikap	<i>Post-test</i>	8,93	4,901	0,000
Tindakan	<i>Pre-test</i>	6,67	4,901	0,000	Tindakan	<i>Post-test</i>	9,00	4,901	0,000

Berdasarkan tabel 4 di atas hasil analisis diketahui bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan dengan nilai rata-rat sebesar 6,57 dan setelah diberikan penyuluhan dengan media *puzzle* menjadi 9,13 dimana 30 respondent mengalami tingkat pengetahuan. Dari hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa, ada pengaruh penyuluhan melalui media *puzzle* terhadap pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa/i SD Negeri Arul Cincin.

Hasil analisis sebelum diberikan penyuluhan dengan media *puzzle* rata-rata 6,63 dan setelah diberikan penyuluhan menjadi 8,93 yang berarti ada pengaruh penyuluhan melalui media *puzzle* terhadap sikap tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa/i SD Negeri Arul Cincin

Hasil rata-rata sebelum diberikan penyuluhan 6,67 dan setelah diberikan penyuluhan menjadi 9,00 yang berarti ada pengaruh penyuluhan melalui media *puzzle* terhadap tindakan tentang konsumsi sayur dan buah pada siswa/i SD Negeri Alur Cincin.

PEMBAHASAN

Pengaruh Penyuluhan Media *Puzzle* Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan Siswa

Pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah dengan menggunakan media *puzzle*, yang berisi tentang manfaat sayur dan buah, pada penelitian ini untuk melakukan pengukuran dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test*.

Pre-test dan *post-test* yang diberikan dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui pengetahuan responden mengenai pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil analisis pengetahuan yang dilakukan pada responden dapat dilihat persentase siswa/i yang mampu menjawab dengan benar, beberapa pertanyaan mengenai manfaat dari mengkonsumsi sayur dan buah yang ditanyakan. Pemberian media *puzzle* kepada siswa/i cenderung sangat focus dalam Menyusun *puzzle* yang diberikan oleh peneliti.

Setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media *puzzle* kepada siswa/i dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan menggunakan media *puzzle*, terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Alur Cincin.

Penyuluhan merupakan kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan Kesehatan kepada Masyarakat, kelompok, atau individu sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan tentang Kesehatan yang pada akhirnya pengetahuan tersebut dapat membawa perubahan sikap dan tindakannya (4).

Penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan pengetahuan bagi siswa/i sekolah dasar. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan pentingnya konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu langkah yang tepat untuk mendukung kekebalan tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri (2020) yang menyatakan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media *puzzle*, efektif dalam meningkatkan pengetahuan IPA pada anak Sekolah Dasar. Rata - rata nilai *posttest* anak terhadap materi penyuluhan yang proses pembelajarannya menggunakan media *puzzle*, lebih baik dibandingkan dengan siswa di kelas kontrol yang tidak menggunakan media *puzzle*. Kelebihan dari *puzzle* dapat digunakan sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap yang positif, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *puzzle* terhadap terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar (10).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Hikmawati (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan siswa sekolah dasar bertambah saat setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah menggunakan *puzzle*. materi ceramah yang disampaikan dengan

Bahasa yang mudah dipahami oleh responden dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan responden. (13).

Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi (2020) menyatakan bahwa proses belajar akan lebih aktif dan menyenangkan jika digabungkan dengan permainan yang menggunakan *puzzle* untuk menambah pengetahuan siswa/i. *Puzzle* merupakan media berisi gambar dan tulisan yang dibagi menjadi kepingan-kepingan *puzzle* dan dimainkan secara bongkar pasang pada nampan atau bingkai yang terletak di atas meja (14).

Pengaruh Penyuluhan Media *Puzzle* Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Sikap Siswa

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan menggunakan media *puzzle*, terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Alur Cincin. Sikap atau respon dari siswa/i tidak terlepas dari kurangnya pengetahuan siswa/i tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah yang kaya akan vitamin, mineral dan serat yang terkandung dalam sayur dan buah yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian Hikmawati (2023) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan persentase sikap siswa/i setelah diberikan penyuluhan. Peningkatan sikap sejalan dengan pengetahuan siswa/i setelah diberikan penyuluhan (15).

Hal ini juga didukung oleh penelitian Irnani (2021) yang menyatakan bahwa, nilai sikap siswa kurang disebabkan karena dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal, dan teknik atau metode belajar yang berbeda-beda dimiliki oleh setiap anak. Faktor internal yang mempengaruhi terdiri atas fisik dan psikis subjek (16). Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia (2021) yang menyatakan bahwa Pemberian edukasi gizi yang dilakukan dengan pendekatan yang baik maka dapat meningkatkan pengetahuan, dan sikap, yang kemudian diikuti dengan perubahan praktik. Praktik baru akan terbentuk jika seseorang tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang ada yakni materi baru, sehingga muncul pengetahuan baru, yang selanjutnya dapat menimbulkan respon dalam bentuk sikap seseorang yang diharapkan dari hasil sikap yang baik akan timbul praktik baru yang baik (17).

Pengaruh Penyuluhan Media *Puzzle* Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Tindakan Siswa

Pada saat diberikan penyuluhan kepada siswa/i menggunakan media *puzzle*, tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah didapatkan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa, ada pengaruh penyuluhan menggunakan media *puzzle* terhadap Tindakan siswa/i untuk konsumsi sayur dan buah. Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Alur Cincin mendapatkan respon positif untuk mengkonsumsi sayur dan buah, karena telah siswa/i sudah mengetahui pentingnya

mengonsumsi sayur dan buah yang kaya akan manfaat dan baik untuk memenuhi kebutuhan zat gizi.

Peneliti melakukan pengamatan untuk mengetahui tindakan siswa/i pada saat diberikan penyuluhan tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah. Dengan menggunakan media *puzzle* memberikan respon positif karena siswa/i bisa bermain sambil belajar dan memahami manfaat dari sayur dan buah, setelah siswa/i mengetahui manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah, mereka sudah mulai mencoba untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya. Hal ini juga didukung penelitian Effendi (2021) yang menyatakan bahwa tindakan adalah upaya untuk mewujudkan sikap siswa dalam mengonsumsi sayuran agar menjadi suatu perbuatan yang nyata. Sehingga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi perilaku kearah yang lebih baik(18).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Hanaka (2023) yang menjelaskan bahwa, adanya pengaruh terhadap peningkatan tindakan setelah diberikan penyuluhan. Peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini disebabkan oleh bertambahnya pengetahuan siswa/i dan cukup baik sehingga membentuk perilaku yang baik (19).

Penelitian yang ditemukan Green (2023) yang menyatakan bahwa, tindakan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menentukan status gizi pada masa pertumbuhan. Semakin banyak pengetahuan siswa/i tentang kandungan gizi yang terdapat dalam sayur dan buah, maka semakin baik pula perilaku siswa untuk menerapkan mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya (20).

Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh penyuluhan media *puzzle*, dan meningkatkan sikap kearah positif pada responden yang disebabkan informasi yang diberikan mampu, memberikan respon atau reaksi tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah untuk memenuhi kebutuhan zat gizi didalam tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh penyuluhan media *puzzle* tentang konsumsi sayur dan buah terhadap peningkatan pengetahuan siswa SD kelas V di SD Negeri Alur Cincin. Ada pengaruh penyuluhan media *puzzle* tentang konsumsi sayur dan buah terhadap peningkatan sikap siswa SD kelas V di SD Negeri Alur Cincin. Pengaruh penyuluhan media *puzzle* tentang konsumsi sayur dan buah terhadap peningkatan tindakan siswa SD kelas V di SD Negeri Alur. Diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan Dinas Kesehatan dan Puskesmas terdekat agar lebih memperhatikan pentingnya penyuluhan gizi di sekolah untuk membantu meningkatkan

pengetahuan siswa tentang pentingnya mengkonsumsi sayur buah sebagai bagian dari Upaya perbaikan mutu anak didik tingkat daerah maupun tingkat nasional.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri Alur Cincin Kecamatan Pintu Rime Gayo Kabupaten Bener Meriah Provinsi Aceh yang telah memberikan ijin penelitian untuk meneliti di Sekolah Dasar Negeri Alur Cincin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2019.
2. Yankes Kemkes. Manfaat Mengkonsumsi Buah dan Sayur. <http://yakes.kemkes.go.id>. 2022;
3. Nasution N. Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan sayur terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswasdnegeri 200302 Kecamatan Batunaduakota Padangsidimpuntahun 2018. 2018;
4. Nasution N. Pengaruh Penyuluhan Konsumsi Buah dan Sayur Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 200302 Kecamatan Batunadua Padangsidempuan. Naskah Publ STIKES Aufa Royhan Kota Padangsidempuan. 2018;
5. Anggarani Prihanti Ningsih, Istikoma. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Serat Buah Dan Sayur Pada Remaja Sma Uswatun Hasanah Jakarta - Timur. *J Ilm Kesehat*. 2018;4(1).
6. Nirmala Devi. Detection of Malicious Circuitry Using Transition Probability Based Node Reduction Technique. Universitas Ahmad Dahlan; 2018.
7. Kementerian Kesehatan RI. Riskendas 2018. Lap Nas Riskesndas 2018 [Internet]. 2018;44(8):181–222.
8. Desi D; Mesyamtia B; Ginting M. Pendidikan Gizi Melalui Permainan Wayang Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur dan Buah. *J Vokasi Kesehat*. 2018;23–7.
9. Palupi KC; Sa'pang M; Swasmilaksmita PD. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *J Pengabd Masy Abdimas*. 2018;
10. Safitri YL, Sulistyowati E, Ambarwati R. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *J Nutr Coll*. 2021;10(2):100–4.
11. Sandu Siyoto; Ali Sodik. Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015.
12. Muh. Daud; Dian Novita Siswanti; Novita Maulidya Jalal. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak. Jakarta: Kencana Prenada Media; 2021.
13. Oktafiani H, Sunarti S. Pengaruh Media Puzzle Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 001 Samarinda Seberang. *Borneo Student Res* [Internet]. 2020;1(2):724–9.
14. Nasution AS, Nasution A. Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi

- Seimbang pada Siswa. *Media Kesehat Masy Indones*. 2020;16(1):89.
15. Setiawati S, Sulastri T, Dermawan AC, Ningsih R. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Orang Tua tentang Gizi Anak. *Jkep*. 2023;8(1):1–14.
 16. Sofianita NI, Meiyetriani E, Arini FA. Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *J Kedokt Dan Kesehatanedokteran Dan Kesehat*. 2018;14(3).
 17. Nikmah AK, Suryanti. Pengaruh Penggunaan Media Puzzle Sumber Energi (Puger Egi) Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Krian 3 Sidoarjo. *J Penelit Pendidik Guru Sekol Dasar [Internet]*. 2018;Vol 6 No 8:1448–57.
 18. Dwi Muharni. Penerapan Strategi Gambar Acak (Puzzle) Dalam Pembelajaran Fiqih Dan Pengaruhnya Terhadap Keaktifan Siswa Kelas II Di MTs.N.I Sungai Apit. 2010; Available from: ???
 19. Belgis Aulia Az Zahra. Implementasi Strategi Pembelajaran Crossword Puzzle Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IX DI SMPN 1 Ambulu. 2023.
 20. Choiriyah U, Kasjono HS, Yamtama Y. Penggunaan Puzzle Sebagai Media Penyuluhan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Mitigasi Bencana Kebakaran Bagi Tenaga Kerja Di Industri Dipo Bakery Bantul Yogyakarta. *Ruwa Jurai J Kesehat Lingkung*. 2023;17(1):18.