

FLASCARD SAYUR DAN BUAH SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI PADA REMAJA*Vegetable and Fruit Flashcard as Medium for Nutrition Education for Adolescent***Emilia, Ratmawati, Zenderi Wardani**

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang

e-mail: emiliagizi73@gmail.com

ABSTRACT

Flashcards contain teaching media in the form of pictures, picture descriptions, and questions according to the material presented, and contain learning elements as the main element and games as entertainment elements so that they can improve adolescent learning outcomes. Pictures can lead to diverse youth creativity in discussing it. The purpose of this study was to create a nutrition education media instrument in the form of vegetable and fruit flashcards through a feasibility test. The research method is research and development or Research and Development (R&D) to produce certain products. The products produced in this study are vegetable and fruit flashcards as a medium for nutrition education. Feasibility trials involve material experts and target groups. The trial in the target group involved 30 junior high school youths in Pangkalpinang City with an age range of 13 -15 years taken by purposive sampling, through pre-experiments on knowledge and attitudes with a pre-post test design and statistical tests using an independent t-test with 95 percent confidence degree. The results of the study obtained the mean score of the material expert's assessment of 3.88 and the results of the statistical test p-value of knowledge = 0.001 and p-value of attitude = 0.019. The conclusion is that vegetable and fruit flashcards are feasible to use. Recommendations after the research feasibility test have been carried out can be continued by looking at the effectiveness of using vegetable and fruit flashcards.

Keywords : fruit vegetable flashcard, nutrition education, adolescent

ABSTRAK

Flashcard berisi media ajar berupa gambar, keterangan gambar, pertanyaan sesuai dengan materi yang disajikan, serta mengandung unsur belajar sebagai unsur pokok dan permainan sebagai unsur hiburan sehingga dapat meningkatkan hasil belajar remaja. Gambar dapat menimbulkan kreatifitas remaja yang beragam dalam membahasakannya. Tujuan dari penelitian ini adalah membuat instrumen media edukasi gizi berupa flashcard sayur dan buah melalui uji kelayakan. Metode penelitian merupakan penelitian pengembangan atau Research dan Development (R&D) untuk menghasilkan produk tertentu. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah flashcard sayur dan buah sebagai media edukasi gizi. Uji coba kelayakan melibatkan ahli materi dan kelompok sasaran. Uji coba pada kelompok sasaran melibatkan remaja SMP di Kota Pangkalpinang sebanyak 30 orang dengan rentang usia 13-15 tahun diambil secara purposive sampling, melalui pre-eksperimen terhadap pengetahuan dan sikap dengan rancangan pre-post tes dan dilakukan uji statistik menggunakan uji t independent test dengan derajat kepercayaan 95 persen. Hasil Penelitian didapatkan skor rerata penilaian ahli materi 3,88 dan hasil uji statistik p-value pengetahuan = 0,001 dan p-value sikap = 0,019. Kesimpulan bahwa flashcard sayur dan buah layak digunakan. Rekomendasi setelah dilakukan uji kelayakan penelitian dapat dilanjutkan dengan melihat efektifitas penggunaan flashcard sayur dan buah sebagai media edukasi gizi pada remaja.

Kata kunci: flashcard sayur buah, edukasi gizi, remaja

PENDAHULUAN

Konsumsi buah dan sayur sangat penting bagi kesehatan tubuh, terutama dalam menjaga pola gizi seimbang, hal ini dikarenakan sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral, selain itu juga buah dan sayur merupakan sumber serat yang sangat baik untuk pencernaan dan tidak kalah pentingnya buah dan sayur mengandung zat *phytochemical* yang berperan sebagai antioksidan.¹ Penelitian yang dilakukan oleh Rosi et al terhadap 58 makalah yang menggambarkan investigasi asli pada remaja sehat (10-19 tahun) yang tinggal di Amerika Utara, Eropa atau Oseania, dengan ukuran sampel >150 peserta. Rata-rata konsumsi buah dan sayur ditemukan jauh di bawah nilai yang direkomendasikan yaitu 400 gram atau 5 porsi per hari di hampir semua populasi.² Indonesia Khususnya hasil analisis lanjutan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 hampir semua penduduk Indonesia mengkonsumsi sayur dan buah sangat rendah, yaitu sebanyak 97,1 persen.³ Data

Riskesdas tahun 2013 dan 2018 terjadi peningkatan penduduk Indonesia usia > 10 tahun kategori kurang konsumsi sayur dan buah, dari 93,5 persen⁴ meningkat menjadi 95,5 persen dan Provinsi Bangka Belitung berada diatas rerata nasional, yaitu 97,5 persen.⁵

Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja tidak terlepas dari kebiasaan makan remaja akibat promosi yang berlebihan dari perusahaan makanan dalam mempromosikan produk makanan mereka dengan menggunakan bintang yang menjadi idola remaja.⁶ Menjamurnya industri makanan siap saji (*fast food*) dengan produk-produk makanan baru yang bertebaran diberbagai Mal, Plaza atau lokasi-lokasi strategis yang sangat mempengaruhi perilaku makan remaja.⁷

Merubah perilaku makan remaja yang sehat bukan lah hal yang gampang namun membutuhkan proses. Tahap awal yang dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat. Tingkat pengetahuan gizi yang cukup, dapat membentuk sikap yang positif dalam hal pemilihan makanan. Tanpa adanya pengetahuan yang cukup maka akan lebih sulit dalam menanamkan kebiasaan untuk makan makanan sehat.⁸ Menurut Notoatmodjo, pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman dan proses belajar. Keberhasilan dari proses belajar untuk meningkatkan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah media pendidikan yang digunakan. Media pendidikan merupakan alat yang digunakan oleh pendidik untuk membantu dalam memperagakan sesuatu dalam proses pendidikan.⁹

Pesan akan mudah dipahami jika mengandung beberapa prinsip, yaitu memiliki daya tarik, sesuai dengan kebutuhan siswa, dalam lingkup *area of experience* dan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran. Promosi kesehatan di lingkungan sekolah sangat efektif karena anak sekolah merupakan sasaran yang mudah dijangkau sebab terorganisasi dengan baik serta merupakan kelompok umur yang peka dan mudah menerima perubahan. Anak sekolah juga berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan baik.¹⁰

Flash card berisi media ajar berupa gambar, keterangan gambar, pertanyaan sesuai dengan materi yang disajikan juga mengandung unsur belajar sebagai unsur pokok dan permainan sebagai unsur hiburan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.¹¹ Gambar dapat menimbulkan kreatifitas siswa yang beragam dalam membahasakannya.Keunggulan media bergambar ini yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan.¹²

Penelitian Pina Septiana dan Suaebah (2019) edukasi media kartu bergambar memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak dalam pemilihan jajanan sehat di SD Negeri Pontianak. Penelitian.¹³ Wahyuningsih (2015) mengenai jajanan anak sekolah menggunakan media *nutrition card* terjadi peningkatan pengetahuan tentang makanan jajanan anak sekolah, menurutnya Anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang cenderung lebih menyukai permainan yang aktif sehingga media yang dibuat juga harus mengandung unsur permainan agar tidak menimbulkan rasa bosan.¹⁴

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah *flash card* sayur dan buah dapat menjadi media edukasi gizi yang baik bagi remaja?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan media edukasi gizi pada remaja menggunakan *flash card* sayur dan buah di Kota pangkalpinang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)*, yaitu penelitian yang menghasilkan produk nyata siap pakai di lapangan dengan melakukan uji coba produk untuk pengujian kelayakan. Uji coba kelayakan melibatkan ahli materi dan kelompok sasaran. Ahli materi memberikan masukan terhadap produk yang dihasilkan dan memberikan penilaian terhadap kelayakan produk dengan form ceklis yang diberikan skor nilai dan uji coba pada kelompok sasaran melibatkan populasi remaja SMP usia 13-15 tahun di Kota Pangkalpinang, besar sampel sebanyak 30 orang diambil secara *purposive sampling*, melalui *pre-eksperimen* terhadap pengetahuan dan sikap dengan rancangan *pre-post test* dan dilakukan uji statistik menggunakan *uji t independent test* dengan derajat kepercayaan 95 persen.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan data penilaian dari ahli materi dan uji coba kelompok sasaran, penilaian media edukasi gizi berupa *flashcard* sayur dan buah dapat dijelaskan sebagai berikut:

Hasil Penilaian Ahli Materi

Validasi Ahli Materi

Data yang diperoleh dengan memberikan lembaran penilaian kesesuaian materi oleh ahli

Tabel 1.
Hasil Penilaian Aspek Kompetensi

No	Materi	Skor
1	Media pembelajaran berisi materi edukasi gizi pada remaja	4.0
2	Media pembelajaran berisi materi pengertian sayur dan buah untuk kesehatan	4.0
3	Media pembelajaran berisi materi kandungan gizi sayur dan buah	4.0
4	Media pembelajaran berisi materi kebutuhan sehari sayur dan buah remaja	4.0
5	Materi Pembelajaran berisi materi akibat/ dampak kekurangan sayur dan buah bagi remaja	4.0
Total Skor		20.0
Rerata Skor		4.0

Tabel 2.
Hasil Penilaian Aspek Penyajian Materi

No	Materi	Skor
1	Penyusunan materi urut	4.0
2	Sistematika penyusunan materi tepat	4.0
3	Gambar yang ditampilkan untuk menjelaskan materi sesuai	3.0
4	Gambar yang ditampilkan untuk menjelaskan materi mudah dipahami	3.0
5	Penggunaan gambar untuk memperjelas materi tepat	3.0
6	Latihan soal dapat mengukur hasil Belajar menggunakan media pembelajaran ini.	4.0
Total Skor		21.0
Rata-rata Skor		3.50

Tabel 3
Hasil Penilaian Aspek Manfaat

No	Materi	Skor
1	Media edukasi mampu memberikan fokus perhatian bagi remaja (<i>user</i>)	4.0
2	Media edukasi memudahkan peserta didik (<i>user</i>) dalam memahami materi yang disampaikan	4.0
3	Media edukasi bisa digunakan untuk membantu remaja (<i>user</i>) dalam pembelajaran mandiri.	4.0
Total Skor		12.0
Rerata Skor		4.0


Tabel 4
Hasil Penilaian Aspek Kelengkapan

No	Materi	Skor
1	Judul media yang dicantumkan mewakili isi	4.0
2	Informasi pengembangan jelas	4.0
Total Skor		8.0
Rerata Skor		4.0

Merevisi Media berdasarkan masukan Ahli Materi

Setelah dilakukan penilaian oleh ahli materi yang meliputi aspek kompetensi, aspek penyajian materi, aspek manfaat dan aspek kelengkapan, Ahli materi memberikan komentar dan saran secara umum untuk perbaikan desain produk media yang dikembangkan. Saran tersebut sebagai berikut: (a) Mengelompokkan zat gizi spesifik untuk kebutuhan remaja pada *flash card* sayur dan buah, yaitu zat besi, vitamin C, *beta-caroten*, vitamin A, dan serat; (b) Menghilangkan narasi tulisan yang berisi penjelasan sayur dan buah karena akan memberikan uraian kalimat dalam *flash card* sehingga kecenderungan remaja tidak fokus; (c) Memberikan simbol- simbol warna untuk menjelaskan kandungan zat gizi yang spesifik atau paling banyak terdapat dalam item sayur dan buah sehingga lebih mudah di pahami dan di ingat; dan (d) Sebagai panduan bagi petugas gizi untuk lebih mempermudah memberikan penjelasan terkait materi *flash card* sayur dan buah, dibuat *booklet* panduan penggunaan dan penjelasan mengenai sayur dan buah.

Berikut ini tahapan perubahan *flash card* sayur dan buah setelah mendapatkan masukan dari ahli materi dan dilakukan diskusi dengan peneliti. Tahapan rancangan *flash card* mengalami 3 kali perubahan bentuk mengikuti konsep materi dan menyesuaikan dengan kelompok sasaran setelah didiskusikan ke ahli materi.

Daun katuk											
											
DAUN KATUK 1 Piring : 100 gram											
Kandungan zat gizi per 100 gr											
Energi (kcal)	Serat (g)	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Besi (mg)	Kalium (mg)	Seng (mg)	B-Kar (mcg)	KAR-Total (mcg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit C (mg)
59	1,5	233	98	3,5	478,8	1,3	9152	10020	0,31	23	164
BDD : 40%											

Gambar 1.
Bagian Depan *Flash Card*

Manfaat daun katuk :

- Menurunkan kadar gula darah
- Mempercepat proses penyembuhan luka
- Mengatasi peradangan
- Meningkatkan produksi ASI
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mengatasi sekaligus mencegah peradangan

Antioksidan adalah senyawa yang berfungsi untuk mencegah dan memperbaiki kerusakan sel-sel di dalam tubuh, khususnya yang disebabkan oleh paparan radikal bebas. Radikal bebas adalah zat yang terbentuk secara alami saat terjadi proses metabolisme di dalam tubuh. Selain itu, zat ini juga bisa berasal dari luar tubuh, misalnya dari polusi, asap rokok, pestisida, atau obat-obatan.

Beberapa zat yang memiliki sifat antioksidan adalah flavonoid, polifenol, beta karoten, lutein, likopen, selenium, zinc, antosianin (zat warna pada buah dan sayur), serta vitamin A, vitamin C dan vitamin E. Daun katuk memiliki aktivitas antioksidan karena mengandung senyawa flavonoid flavonol yaitu kaempferol dimana senyawa flavonoid dapat berperan sebagai antioksidan.



Gambar 2
Bagian Belakang *Flash Card*



Gambar 1
Flash Card Tahap Awal



Gambar 2
Flash Card Tahap II

Uji Coba Lapangan

Uji coba dilakukan melalui analisis terhadap pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flash card* sayur dan buah, dilakukan secara empiris secara statistik, menggunakan uji t terhadap 30 orang responden, adapun hasil dari analisis sebagai berikut:

Karakteristik Umum Subjek Penelitian

Umur

Responden dalam penelitian ini adalah remaja pertengahan dengan rentang usia 13 - 15 tahun, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan hasil pada tabel 5 diketahui, rata-rata umur responden 14 tahun, termasuk remaja pertengahan

Tabel 5
Distribusi Responden Menurut Umur

Umur (Tahun)	n	Min±Max	Mean	St.deviasi
	30	13±15	14,3103	,60376

Tabel 6
Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Kategori	n	%
Laki-laki	11	37,9
Perempuan	19	62,1
Total	30	100

Tabel 7
Distribusi Responden Menurut Nilai Rata - Rata Pengetahuan

Rata-Rata Pengetahuan	n	Min ± Max	Mean	St.dev
<i>Pree test</i>	30	56,70 ± 86,70	70,81	9,70
<i>Post test</i>	30	60,00 ± 100,00	84,14	12,75
selisih			3,30±33,30	13,33

Tabel 8.
Distribusi Responden Menurut Nilai Rata - Rata Sikap

Rata-Rata Sikap	n	Min ± Max	Mean	St.dev
<i>Pree test</i>	30	71,88 ± 93,75	82,33	7,39
<i>Post test</i>	30	71,88 ± 100,00	86,85	9,39
Selisih		-12,50 ± 21,88	4,53	9,17

Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan 19 orang (62,1%) dan 11 orang (37,9%) laki-laki. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6.

Observasi Variabel

Analisis univariat Tabel 7 dan tabel 8 menunjukkan hasil uji statistik deskriptif pengetahuan dan sikap responden terhadap sayur dan buah. Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa skor nilai rata-rata pengetahuan pada *pree test* sebesar 70,81 standar deviasi sebesar 9,70 serta nilai terendah responden sebesar 56,70 dan nilai tertinggi sebesar 86,70, sedangkan skor nilai rata-rata pengetahuan responden pada *post test* sebesar 84,14 standar deviasi 12,75 serta nilai terendah responden 60 dan nilai tertinggi sebesar 100. Selisih nilai pengetahuan *pre-test* dan *post-test* sebesar 13,33, standar deviasi sebesar 9,99, dengan selisih nilai terendah sebesar -3,30 dan nilai tertinggi sebesar 33,30.

Tabel 8 menunjukkan hasil uji statistik deskriptif terhadap nilai rata-rata sikap responden. Skor nilai rata-rata sikap pada *pre-test* sebesar 82,33 standar deviasi sebesar 7,39 serta nilai terendah responden sebesar 71,88 dan nilai tertinggi sebesar 93,75 sedangkan skor nilai rata-rata sikap responden pada *post test* sebesar 86,85 standar deviasi 9,39 serta nilai terendah responden 71,88 dan nilai tertinggi sebesar 100. Selisih nilai sikap *pree test* dan *post test* sebesar 4,53, standar deviasi sebesar 9,17 dengan selisih nilai terendah sebesar -12,50 dan nilai tertinggi sebesar 21,88.

Tabel 9
Uji Normalitas Pengetahuan Remaja Terhadap Sayur dan Buah

Pengetahuan	Shapiro-Wilk			hasil uji	uji statistik
	Statistik	df	Sig.		
<i>Pre test</i>	0,934	30	0,071	normal	wilcoxon
<i>Post test</i>	0,878	30	0,003	tidak normal	

Tabel 10
Uji Normalitas Sikap Remaja Terhadap Sayur dan Buah

Sikap	Shapiro-Wilk			hasil uji	uji statistik
	Statistik	df	Sig.		
<i>Pre test</i>	0,906	30	0,014	tidak normal	wilcoxon
<i>Post test</i>	0,902	30	0,011	tidak normal	

Tabel 11
Nilai Rata-Rata Pengetahuan Responden Mengenai Konsumsi Sayur Dan Buah

Hasil	mean	Z hitung	P- Value
<i>Pre test</i>	70,810	-3.296	0,001
<i>Post test</i>	84,138		
Peningkatan	13,331		

Tabel 12.
Nilai Rata-Rata Sikap Responden Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil	mean	Z hitung	P-Value
<i>Pre test</i>	82,328	-2,351	0,019
<i>Post test</i>	86,853		
Peningkatan	4,526		

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat data perlu di uji terlebih dahulu mengenai persyaratan analisisnya. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas (apakah data terdistribusi normal atau tidak). Data penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena banyaknya sampel <50. Kriteria uji normalitas jika nilai probabilitas >0,05 maka dinyatakan terdistribusi normal sedangkan jika nilai probabilitas < 0,05 maka dinyatakan tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok yang dapat dilihat pada tabel 9.

Pada observasi pengetahuan, hasil uji data dengan teknik *Shapiro-Wilk* diketahui bahwa nilai p (sig) pada pre test pengetahuan sebesar $0,071 > 0,05$ dan pada post test pengetahuan $0,003 < 0,05$ sehingga pre test pengetahuan terdistribusi normal dan post test pengetahuan tidak terdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi sehingga uji statistik yang digunakan adalah statistik nonparametrik *Wilcoxon* yang dapat dilihat pada tabel 10.

Observasi sikap berdasarkan hasil uji data dengan teknik *Shapiro-Wilk* diketahui bahwa nilai p (sig) pada pre test sikap total sebesar $0,014 < 0,05$ dan pada *post-test* sikap total sebesar $0,011 < 0,05$ sehingga *pre-test* sikap tidak terdistribusi normal dan *post-test* sikap tidak terdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi sehingga uji statistik yang digunakan adalah statistik nonparametrik *Wilcoxon*.

Hasil analisis secara statistik untuk melihat apakah ada peningkatan secara signifikan pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *flash card* sayur dan buah dapat dilihat pada tabel 11.

Nilai pengetahuan pada media edukasi gizi diperoleh rata-rata pre test sebesar 70,81 dan setelah perlakuan nilainya menjadi 84,138 peningkatan diperoleh sebesar 13,331. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -3.296 dan p -value $0,001 < 0,05$ berarti ada peningkatan pengetahuan pada media edukasi gizi secara signifikan. Hipotesis: perlakuan media edukasi gizi memberikan pengaruh yang signifikan pada pengetahuan, diterima.

Untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan signifikan pada observasi sikap digunakan uji *Wilcoxon* yakni uji pengganti ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 12.

Nilai sikap menggunakan media edukasi gizi diperoleh rata-rata sikap awal sebesar 82,328, setelah perlakuan nilainya menjadi 86,853 peningkatan diperoleh sebesar 4,526. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,351 dan p -value $0,019 < 0,05$ yang berarti ada peningkatan sikap setelah menggunakan media edukasi secara signifikan. Hipotesis: perlakuan media edukasi memberikan pengaruh yang signifikan pada sikap siswa, diterima.

BAHASAN

Edukasi sebagai bagian dari pendidikan gizi tujuan utama yang dilakukan adalah peningkatan pengetahuan. Faktor - faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan antara lain adalah: metode, materi, pendidik, media atau alat bantu yang digunakan dalam penyampaian pesan. Faktor-faktor tersebut harus bekerjasama secara harmonis, agar dapat tercapai hasil yang optimal.¹⁵ *Flash card* berisi media ajar berupa gambar, keterangan gambar, pertanyaan sesuai dengan materi yang disajikan juga mengandung unsur belajar sebagai unsur pokok dan permainan sebagai unsur hiburan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.¹¹ Gambar dapat menimbulkan kreatifitas siswa yang beragam dalam membahasakannya. Keunggulan media bergambar ini yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan.¹²

Penelitian ini dilakukan untuk menguji kelayakan terhadap penggunaan *flash card* sayur dan buah sebagai media edukasi gizi bagi remaja. Melalui dua tahap yang melibatkan ahli materi sebagai penilai, dengan memberikan kuesioner terkait pendapat terhadap kompetensi, penyajian materi, manfaat dan kelengkapan diperoleh hasil skore nilai rata-rata 3,8 menunjuk hasil penilaian cukup baik. Tahap berikutnya adalah melakukan preeksperimen penggunaan *flash card* sayur dan buah sebagai media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja menggunakan uji *t independent test* terhadap pengetahuan dan sikap remaja terhadap sayur dan buah.

Hasil penelitian menggunakan *flash card* sayur dan buah sebagai media edukasi gizi remaja memberikan pengaruh yang signifikan pada pengetahuan (p -value 0,001) Hal ini sejalan dengan literature review yang dilakukan Femyliati R dan Kurniasari R media kreatif sebagai alat bantu dalam penyampaian edukasi gizi pada remaja terbukti meningkatkan pengetahuan gizi.¹⁶

Notoatmodjo (2010), mengatakan bahwa tingkatan sikap terdiri dari menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab. Sikap individu dibentuk oleh faktor intrinsik antara lain kepribadian, inteligensi, bakat, minat, kebutuhan, motivasi dan faktor ekstrinsik antara lain: lingkungan, pendidikan, ekonomi dan politik. Disamping itu, sikap seseorang juga dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan. Komponen yang menunjang sikap individu adalah komponen kognitif yang menyangkut kepercayaan individu, komponen afektif menyangkut emosional dan subjektifitas individu yang menimbulkan perasaan senang atau tidak senang dan komponen konatif merupakan kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang. Perlakuan dengan media *flash card* sayur dan buah pada penelitian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja terhadap sayur dan buah (p -value 0,019).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *flash card* sayur dan buah layak digunakan sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada remaja di kota Pangkalpinang.

SARAN

Rekomendasi pada penelitian adalah adanya penelitian lanjutan dengan melihat efektifitas penggunaan *flash card* sayur dan buah, dimana target populasi heterogen dan sampel >50 orang (sampel besar). Metode yang digunakan pada penelitian quasy eksperimen with *control grup design*, dimana kontrol tetap diberikan penyuluhan tapi dengan media yang konvensional (biasa digunakan sebelumnya).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang atas dukungan dana, Ahli materi atas masukan dan sasaran dalam proses pembuatan *flash card* dan Dinas pendidikan kota pangkalpinang yang telah memberikan ijin untuk melakukan uji coba terhadap penggunaan *flash card* pada remaja SMP Kota Pangkalpinang.

RUJUKAN

1. Dalimartha S, Adrian F. Khasit Buah dan Sayur. Jakarta: Penebar Swadaya; 2011.
2. Rosi A, Paoella G, Biasini B, Scazzina F, Alicante P, De Blasio F, et al. Dietary habits of adolescents living in North America, Europe or Oceania: A review on fruit, vegetable and legume consumption, sodium intake, and adherence to the Mediterranean Diet. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2019;29(6):544–60.
3. Prihatini H dan. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 Fruits and Vegetables Consumption Of Indonesian Population In The Context Of Balanced Nutrition : A Further An. *Bul Penelit Kesehatan*., 2016;44(3):4–10.
4. Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI 5. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
5. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
6. Moehyi S. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Depok: Pustaka Kemang; 2017. 65 p.
7. Soekirman. Hidup sehat gizi seimbang dalam siklus hidup manusia. Jakarta: Primamedia Pustaka; 2006. 115 p.
8. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
9. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. 2nd ed. Jakarta: Rineka Cipta; 2011.
10. Anitah S. Sumber Belajar dan Pembelajaran Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan. *Khazanah J Stud Islam dan Hum*. 2010;8(2):585–96.
11. Hamdani H. Pengembangan Sistem Pendidikan di Indonesia. Bandung: Pustaka Setiap; 2013.
12. Hamida K, Zulaekah S, Mutalazimah. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *J Kesehat Masy*. 2012;8(1):67–73.
13. Septiana P, Suaebah S. Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pemilihan Jajanan Sehat di SD Negeri Pontianak Utara. *Pontianak Nutr J*. 2018;01(02):56–9.
14. Wahyuningsih NP, Nadhiroh SR, Adriani M. Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indones*. 2015;10(1):26–31.
15. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Rikarna Perdana; 2014.

16. Femylati R, Kurniasari R. Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja. J Kesehat Masyarakat. 2022;10(1):16–22.