

Pengaruh Edukasi Tentang Gerakan Makan Sayur dan Buah (Germasura) Terhadap Pengetahuan Siswa di SD

Tantri Wenny Sitanggang¹, Nerli Adria Sinabutar¹Rhenditya Azzahra Putri¹

STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro

Korespondensi: tantrisitanggang2@gmail.com

Abstract

The most commonly reported morbidity rate in children and adolescents worldwide is 20% to 35% in cases of headaches, abdominal pain, musculoskeletal pain, and pain in several other locations. The morbidity rate of children and adolescents in Indonesia aged 0-17 years is 11.5% and results in disruption of daily activities. One way to improve a healthy lifestyle is to eat vegetables and fruits. To find out the influence of education about the movement of eating vegetables and fruits (Germasura) on the knowledge of grade 4 students of SD Pembangunan Jaya Bintaro. The method used is Pre-Experimental Design with One Group Pretest-Posttest Design. The number of samples is 25 with the Quota Sampling technique. The instrument used is a questionnaire. The average knowledge of respondents before being given education was 38.08, while after being given education the average value of respondents' knowledge was 85.56. There was an increase in the average value of knowledge, which was 47.48. There is an influence of education about the movement of eating vegetables and fruits (Germasura) on the knowledge of grade 4 students of SD Pembangunan Jaya Bintaro (p value = 0.000 and 95% CI = 39.715-55.245). Based on the research results, one of the factors that influence knowledge is the provision of education. Education is important data that can provide useful or useful knowledge for recipients, so it is important to carry out education that can be used as companion education in elementary schools so that they can optimize children's nutritional intake by eating vegetables and fruit regularly.

Keywords: Primary school age, education, vegetables and fruits, knowledge

Abstrak

Angka kesakitan pada anak dan remaja di seluruh dunia sebanyak 20% hingga 35% yang paling sering dilaporkan adalah pada kasus sakit kepala, sakit perut, nyeri muskuloskeletal, dan nyeri di beberapa lokasi lainnya. Angka kesakitan anak dan remaja di Indonesia usia 0-17 tahun sebanyak 11,5% dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pola hidup sehat yaitu dengan mengonsumsi sayur dan buah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) terhadap pengetahuan siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro. Metode yang digunakan yaitu *Pra Eksperiment Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 25 dengan teknik *Quota Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi yaitu 38,08, sedangkan setelah diberikan edukasi nilai rata-rata pengetahuan responden yaitu 85,56. Ada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan yaitu sebanyak 47,48. Terdapat pengaruh edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) terhadap pengetahuan siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro (p value = 0,000 dan 95% CI = 39,715-55,245). Berdasarkan hasil penelitian, salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pemberian edukasi. Edukasi merupakan data penting yang dapat memberikan pengetahuan yang berguna atau bermanfaat bagi penerimanya sehingga penting dilakukannya edukasi yang dapat dijadikan pendidikan pendamping di sekolah dasar agar dapat mengoptimalkan asupan gizi anak dengan makan sayur dan buah secara rutin.

Kata kunci: Usia sekolah dasar, edukasi, sayur dan buah, pengetahuan

PENDAHULUAN

Angka kesakitan pada anak dan remaja di seluruh dunia yang paling sering dilaporkan adalah pada kasus sakit kepala, sakit perut, nyeri muskuloskeletal, dan nyeri di beberapa lokasi lainnya. Kasus tersebut mempengaruhi 20% hingga 35% anak-anak dan remaja di seluruh dunia (Reis et al., 2022). Data Susenas Maret 2021, menunjukkan angka kesakitan anak dan remaja di Indonesia usia 0-17 tahun sebanyak 11,5% dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Sepanjang tahun 2022 ini, angka kesakitan anak dan remaja di Indonesia masih didominasi oleh kasus demam berdarah dengue (DBD) yang terus meningkat dari Januari sampai Juni 2022. Dari total 1.800 anak usia 1-18 tahun di 14 provinsi, kasus DBD pada anak usia 1 tahun sebanyak 25%, usia 5 tahun sebanyak 50%, dan usia 18 tahun mencapai 90% (Prihatini, 2022). Sistem kekebalan tubuh yang lemah menjadi salah satu penyebab anak mudah terserang penyakit di masa peralihan Covid-19. Dalam upaya peningkatan sistem kekebalan tubuh sebagai pertahanan pertama yang dimiliki oleh anak untuk melawan penyakit di masa peralihan ini, beberapa cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pola hidup sehat yaitu dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup, tetap terhidrasi serta memenuhi keseimbangan gizi dalam tubuh dengan mengonsumsi sayur dan buah (Palupi et al., 2021).

Upaya untuk memenuhi gizi anak dapat dilakukan dengan Gerakan makan sayur dan buah (Germasura), yaitu suatu gerakan untuk mengajak anak agar dapat memenuhi

syarat penting gizi seimbang dengan mengonsumsi sayur dan buah. Gerakan Makan Sayur dan Buah (Germasura) sejalan dengan program pemerintah, yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup

Sehat) yang berfokus pada 3 (tiga) aktivitas utama, diantaranya memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapatkan dari data absensi siswa SD Pembangunan Jaya Bintaro tahun 2022, dari total 320 siswa kelas 4-6, terjadi peningkatan angka kesakitan pada bulan April sebanyak 6,8%, pada bulan Mei menjadi 7,12%, dan pada bulan Juni menjadi 18,74%. Angka kesakitan terbanyak terdapat di kelas 4 SD, yaitu sebanyak 12,91% dari total 116 siswa. Sedangkan angka kesakitan di kelas 5 SD yaitu sebanyak 7,85% dari total 116 siswa dan di kelas 6 SD sebanyak 9,9% dari total 115 siswa. Keluhan kesehatan yang dialami siswa diantaranya adalah demam, flu dan batuk, diare, dan DBD. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk memberikan edukasi tentang Germasura untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang Germasura terhadap pengetahuan siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro.

METODE

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro yang berjumlah 116 siswa. Sampel penelitian ini adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dengan menggunakan Rumus Lameshow, maka dihasilkan sampel minimal yang diperlukan sebanyak 22 sampel dan menambahkan 10% dari besar sampel mengantisipasi adanya *Dropout*. Besar sampel pada penelitian ini adalah 25 siswa dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan metode *Quota Sampling* dan memenuhi kriteria inklusi diantaranya mengikuti edukasi dari awal hingga selesai. Penelitian menggunakan metode *Pra Experimental Design* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*.

Penelitian dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan selama 60 menit dengan memberikan edukasi tentang Gerakan makan sayur dan buah (Germasura). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden saat sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang Germasura. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden dan pengetahuan responden terkait Germasura. Kuesioner yang digunakan berjumlah 32 pernyataan yang terdiri dari 24 pertanyaan positif dan 9 pertanyaan negatif, dengan menggunakan skala Guttman yang memiliki 2 pilihan jawaban yaitu Benar dan Salah. Pada pernyataan positif maka skor yaitu Benar (1) dan Salah (0). Sedangkan pernyataan negatif maka skor yaitu Benar (0) dan Salah (1). Lalu jumlah benar akan dibagi total pernyataan dan dikalikan 100%.

Uji validitas dan realibilitas dilakukan terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat pada kuesioner untuk meningkatkan kualitas data penelitian. Data diolah menggunakan program komputer SPSS dan dianalisis secara univariat dan uji bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| No | Variabel | (f) | (%) |
|--------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | Usia | | |
| | 9 tahun | 19 | 76 |
| | 10 tahun | 6 | 24 |
| 2 | Jenis Kelamin | | |
| | Laki-laki | 12 | 48 |
| | Perempuan | 13 | 52 |
| Total | | 25 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 siswa, sebagian besar siswa berusia 9 tahun yaitu sebanyak 76% dan sebagian

besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 52%.

Tabel 2. Rata-rata Pengetahuan Siswa Kelas 4 SD Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi Tentang Germasura

| Pengetahuan | Mean | Std. Deviasi | Minimal-Maksimal | 95% CI |
|-------------|-------|--------------|------------------|---------------|
| Sebelum | 38,08 | 15,925 | 25 - 59 | 31,51 – 44,65 |
| Setelah | 85,56 | 11,576 | 69 - 100 | 80,78 – 90,34 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi adalah 38,08. Sedangkan setelah diberikan edukasi diperoleh nilai rata-rata pengetahuan siswa adalah 85,56. Terlihat ada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah edukasi, yaitu sebanyak 47,48.

Tabel 3. Uji Paired Sampel T-Test Pengetahuan Siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi Tentang Germasura

| Pengetahuan | Mean | P Value | 95% CI |
|-------------|-------|---------|---------|
| Sebelum | 38,08 | 0,000 | 39,715- |
| Sesudah | 85,56 | | 55,245 |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji *Paired Sampel T Test* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ dengan 95% CI: 39,715-55,245. Hal ini menunjukkan ada pengaruh edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) terhadap pengetahuan siswa kelas 4 di SD Pembangunan Jaya Bintaro Kota Tangerang Selatan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar anak pada usia sekolah atau disebut juga dengan masa keemasan, yang berarti masa terlihat transisi yang sangat cepat dalam

perkembangan kognitif, emosional, fisik dan sosial (Oktavia et al., 2022). Pada usia sekolah, perkembangan kognitif sangat pesat pada masa ini diantaranya dapat menerapkan ketrampilan dan mampu merasionalisasikan pemahaman tentang ide atau konsep. Pada usia sekolah ini anak sudah dapat memilih makanan yang disukai dan tidak disukai akibat pengaruh lingkungan sehingga perlu diberikan edukasi mengenai makanan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sehingga diperlukan pengawasan agar tidak salah dalam memilih makanan. masalah kesehatan yang serius di usia dewasa (Tiara et al., 2019).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi adalah 38,08. Sedangkan setelah diberikan edukasi diperoleh nilai rata-rata pengetahuan siswa adalah 85,56. Terlihat ada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah edukasi, yaitu sebanyak 47,48.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiara et al., (2019) yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi tentang sayur dan buah pada siswa kelas 4 SDN 3 Cipatat dan SDN 2 Rajamandala Kulon yaitu sebanyak 21,8.

Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Safitri et al., (2021) tentang pengaruh gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah di SDN 02 Tologosari Wetan dan SDN Palebon 02 yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden yaitu sebanyak 70,75.

Pada penelitian ini pengetahuan merupakan gambaran sejauh mana responden mengetahui dan memahami tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura). Terjadinya peningkatan pengetahuan dapat terjadi sebagai akibat dari faktor-faktor seperti edukasi, usia, media

massa/informasi, budaya sosial dan ekonomi, lingkungan, serta pengalaman, yang semuanya dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang baik biasanya didapat melalui tempat edukasi baik formal maupun non formal. Adanya media informasi yang semakin maju saat ini juga memberikan andil dalam menambah tingkat pengetahuan seseorang. Seiring bertambahnya usia, pemahaman dan cara berpikir seseorang akan berkembang sehingga meningkatkan kualitas pengetahuan yang diterima (Wawan & Dewi, 2018).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil *uji Paired Sampel T Test* sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ dengan 95% CI: 39,715-55,245. Hal ini menunjukkan ada pengaruh edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) terhadap pengetahuan siswa kelas 4 di SD Pembangunan Jaya Bintaro Kota Tangerang Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mumba et al., (2021) tentang edukasi gizi terhadap pengetahuan sayur dan buah pada siswa SDN 5 Barandasi. Hasil uji statistik menunjukkan hasil $p \text{ value} = 0,003 (< 0,05)$. Penelitian lain yang juga sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Oktavia et al., (2022) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada murid kelas 4 dan 5 di SDN 07 Pagi Kebayoran Lama Utara dengan hasil uji statistik *paired sample t-test* diperoleh hasil $p \text{ value} = 0,001 (< 0,05)$.

Usia sekolah dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau dengan kata lain anak sudah memiliki kematangan untuk menerima edukasi di sekolah dasar. Anak pada masa kanak-kanak akhir telah mengalami beberapa tahap perkembangan yang melampaui anak usia pra-sekolah,

pada masa ini anak akan mengalami perkembangan kognitif yang signifikan (Yusuf, 2011). Masa usia sekolah juga merupakan periode kritis untuk pembentukan perilaku makan sehat, seperti makan sayur dan buah yang dapat dijadikan suatu kebiasaan diet yang nantinya akan berkembang dan bertahan sampai usia dewasa. Anak akan bersedia makan sayur dan buah jika mereka mengetahui dan paham manfaatnya (Oktavia, 2022).

Gerakan makan sayur dan buah (Germasura) merupakan suatu gerakan untuk mengajak anak agar dapat memenuhi asupan tubuhnya dengan memberikan informasi tentang besarnya manfaat serta tips dan trik agar anak lebih tertarik untuk makan sayur dan buah setiap hari. Hal ini sejalan dengan program pemerintah yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang berfokus pada 3 (tiga) aktivitas utama, yaitu memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2017). Dengan memahami pentingnya makan sayur dan buah diharapkan anak dapat dengan lebih aktif untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang ada, terutama pada masa peralihan Covid-19 ini (Hermawan et al., 2019).

Menurut Wawan dan Dewi (2018) faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah informasi. Informasi merupakan data penting yang dapat memberikan pengetahuan yang berguna atau bermanfaat bagi penerimanya. Informasi diperoleh dari edukasi formal maupun nonformal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya (Tumurang, 2019).

Pada penelitian ini, nilai rata-rata pengetahuan tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) siswa kelas 4 di SD Pembangunan Jaya Bintaro Kota Tangerang Selatan sebelum dilakukan edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) menunjukkan hasil yang kecil yaitu 38,08. Pengetahuan yang kurang disebabkan kurangnya pengetahuan responden mengenai sayur dan buah serta seberapa besar manfaat dan dampaknya untuk kesehatan tubuh. Setelah dilakukan edukasi nilai rata-rata pengetahuan responden meningkat menjadi 85,56 yang berarti responden sudah mengetahui serta memahami pentingnya makan sayur dan buah setiap hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh edukasi tentang gerakan makan sayur dan buah (Germasura) terhadap pengetahuan siswa kelas 4 SD Pembangunan Jaya Bintaro Kota Tangerang Selatan dengan nilai (p value $0,000 > 0,05$).

Adapun saran dalam penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan intervensi alternatif lain dengan jumlah sampel yang lebih besar pada beberapa sekolah lainnya dan edukasi dapat dilakukan secara rutin di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, N. B., Puspita Sari, E., & Felle, G. (2019). *Buku Cerita Dan Buku Saku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk*. 11(1), 2. <http://jurnalpoltekkesjayapura.com/index.php/gk>

Dita Ika Nurfila, Septriana, & Endri Yulianti. (2022). Pengaruh Permainan Kartu Kuartet terhadap Pengetahuan tentang Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 287–293. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.619>

Hermawan, N. S. A., Mega, N., Rukmana,



- Yunita, L., Kusmiantini, I., Saipul, Latifah, & Suriawan. (2019). Edukasi Anak-Anak dan Pengelola Panti tentang Pentingnya Makan Buah dan Sayur di Panti Asuhan Kemala Puji Bandar Lampung Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu*.
- Kemenkes RI. (2017). *Tingkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mumba, A. M. M., Kurnia Yusuf, St.Masithah, Musdalifah, & Musliha Mustary. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Edutainment Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sdn 5 Barandasi. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 57–65. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.210>
- Oktavia, A. R., Barokah, F. I., Said, I., & Lestari, D. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Game Busar terhadap Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Murid Kelas 4 dan 5 di SDN 07 Pagi Kebayoran Lama Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 32. <https://doi.org/10.26714/jkmi.17.1.2022.32-37>
- Palupi, K. C., Anjani, P. A., Putri, A. E., & Indonesia, C.-. (2021). *Penuhi Keseimbangan Gizi dengan Daya Tahan Tubuh di Era New Normal*.
- PP No. 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan Dan Penyelenggaraan Pendidikan [JDIH BPK RI]. (n.d.). Retrieved February 21, 2023, from <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/5025/pp-no-17-tahun-2010>
- Prihatini, Z. (2022). *Kasus DBD Meningkat, Ini Vaksin untuk Cegah Demam Berdarah* Halaman all - Kompas.com. Kompas.Com.
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 100–104. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29139>
- Tantri Wenny Sitanggang, dkk., *Pengaruh Edukasi Tentang Gerakan Makan Sayur*
- Tiara, dife nur, Syarief, O., Pramintarto, G., Mutiyani, M., & Selviyanti, sofi siti. (2019). Pendidikan gizi menggunakan cerita bergambar terhadap pengetahuan dan frekuensi konsumsi sayur buah pada siswa. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 165–172.
- Tumurang, M. N. (2019). *Promosi Kesehatan / Dr. Marjes N. Tumurang, S.Pd., SKM., M.Kes*. Indomedia Pustaka.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia* (J. Budi (Ed.)). Nuha Medika.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosda Karya.