

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Anak Sekolah Dasar

2.1.1 Definisi Anak Sekolah Dasar

Menurut (Potensia, 2024) anak adalah generasi yang akan meneruskan kehidupan bangsa yang akan berlangsung secara terus menerus dan bersifat alamiah. Pada generasi tersebut anak akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap dan pertumbuhan masing-masing. Pada masa usia dini anak berperan penting dalam membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan individu sepanjang hidup. Semakin besar kesiapan yang dimiliki anak maka semakin besar anak memiliki kemampuan mengikuti proses kegiatan belajar di sekolah. Hal ini membantu anak-anak dalam mengembangkan seluruh aspek perkembangan mereka dari segi fisik maupun mental khususnya mengembangkan keterampilan akademik dasar seperti membaca, menulis dan berhitung serta kemampuan sosial dan emosionalnya.

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada usia sekolah sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6-12 tahun. Karakteristik anak usia sekolah adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi maupun bidang, diantaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa bahkan perkembangan dan kepribadian dan perkembangan fisik (Naibaho et al., 2025).

Anak sekolah dasar atau biasa disebut (SD) merupakan masa periode pendidikan yang bersifat formal dasar dimana anak yang berusia 6-12 tahun mulai mengembangkan kreativitasnya serta kemampuan akademik dan belajar bertanggung jawab atas perilaku pada dirinya sendiri.

2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang Anak Usia Sekolah Dasar

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak sekolah dasar yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Genetik/ hereditas

Faktor genetic merupakan faktor internal sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu, hereditas sendiri dapat diartikan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua, faktor genetic juga dapat diartikan sebagai segala potensi (baik itu fisik maupun psikis) yang dimana ini dimiliki oleh seseorang individu sejak masa prakelahiran, sebagai pewaris dari pihak-pihak orang tua melalui gen-gen yang dimiliki oleh orang tua (Khadijah, 2022).

2. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan merupakan faktor eksternal dimana faktor ini turut berperan dalam pembentukan dan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak dasar seperti yang sudah dipaparkan dari awal, sehingga faktor genetic bersifat potensial dan lingkungannya yang akan menjadi actual (Aina et al., 2023).

3. Faktor pendidikan dan sekolah

Faktor pendidikan sekolah adalah tingkat pendidikan formal yang mempengaruhi kemampuan menerima dan menerapkan informasi dan lingkungan pendidikan formal yang mempengaruhi pembentukan perilaku dan kebiasaan siswa (Sosiohumaniora, 2022).

2.1.3 Indikator Anak Sekolah Dasar (Usia 6–12 Tahun)

Indikator anak sekolah dasar adalah ciri-ciri atau tanda perkembangan yang digunakan untuk menilai apakah anak usia 6–12 tahun berkembang sesuai tahapnya, baik secara fisik maupun psikologis (Zakiyah et al., 2024).

Menurut (World Health Organization, 2022) dan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) anak usia sekolah berada pada rentang 6–12 tahun dengan karakteristik tertentu.

1. Indikator Usia

Indikator usia anak sekolah dasar adalah anak yang berumur antara 6 sampai 12 tahun. Pada usia ini, anak biasanya sudah bersekolah di tingkat Sekolah Dasar, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6.

a. Rentang usia 6–12 tahun

Anak yang termasuk dalam kelompok ini adalah anak yang berumur antara 6 -12 tahun. usia ini biasanya adalah masa anak mulai sekolah dan mengalami banyak perkembangan dalam belajar, berpikir, dan bersosialisasi.

- b. Terdaftar sebagai siswa Sekolah Dasar (kelas 1–6)

Anak tersebut sedang bersekolah di SD, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Ini menunjukkan bahwa anak tersebut benar-benar berada pada tahap pendidikan dasar, bukan hanya dilihat dari umur saja.

2. Indikator Perkembangan Fisik

Indikator perkembangan fisik adalah tanda atau ukuran yang digunakan untuk melihat bagaimana tubuh anak tumbuh dan berkembang, seperti tinggi badan, berat badan, kekuatan tubuh, serta kemampuan bergerak

- a. Pertumbuhan tinggi badan stabil
- b. Pertambahan berat badan sesuai umur
- c. Aktivitas fisik meningkat
- d. Membutuhkan asupan energi dan zat gizi lebih besar

3. Indikator perkembangan kognitif

Indikator perkembangan kognitif adalah tanda atau ukuran yang digunakan untuk menilai dan bagaimana anak menggunakan pikirannya, misalnya menilai kemampuan anak dalam berpikir, memahami, mengingat, memecahkan masalah, dan belajar.

Berdasarkan teori Jean Piaget (Tahap operasional konkret):

- a. Mampu berpikir logis pada objek nyata
- b. Memahami hubungan sebab–akibat sederhana
- c. Mampu menerima pembelajaran visual (gambar/video)

d. Daya ingat dan konsentrasi mulai berkembang

4. Indikator Perkembangan Sosial

Indikator ini menunjukkan bagaimana anak belajar bersosialisasi. Anak usia sekolah dasar mulai memahami norma sosial dan mampu menyesuaikan perilakunya dengan lingkungan misalnya:

- a. Memiliki kelompok teman sebaya
- b. Mulai terpengaruh lingkungan sekolah
- c. Mampu bekerja sama dalam kelompok
- d. Mengikuti aturan sekolah

5. Indikator perkembangan emosional

Indikator ini menunjukkan sejauh mana anak mampu mengontrol emosi, seperti marah, sedih, atau senang, dan bagaimana ia bersikap terhadap teman atau guru. Anak usia sekolah dasar mulai belajar mengekspresikan perasaan dengan cara yang sesuai dan menunjukkan empati terhadap orang lain misalnya:

- a. Mampu mengontrol emosi dasar
- b. Responsif terhadap pujian/motivasi
- c. Mulai memiliki rasa tanggung jawab

6. Indikator perilaku makan

Indikator perilaku makan merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kebiasaan makan anak, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, preferensi makanan, serta kemampuan

anak untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang sesuai dengan tahap pertumbuhannya misalnya:

- a. Frekuensi konsumsi buah
- b. Frekuensi konsumsi sayur
- c. Preferensi makanan
- d. Pengaruh teman sebaya terhadap pilihan makanan
- e. Kebiasaan jajan di sekolah

2.2 Konsep Edukasi Gizi

2.2.1 Definisi Edukasi Gizi

Gizi merupakan komponen penting dalam meningkatkan kebiasaan makan dan memilih makan yang sesuai kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan keseimbangan serta mendukung perkembangan kecerdasan (Dan & Remaja, 2022).

Gizi juga merupakan konsumsi pangan yang baik dan salah satu faktor pendukung sumber daya manusia yang unggul baik di kalangan anak sekolah, remaja, maupun masyarakat, selain itu edukasi gizi ini juga berperan penting dalam membangun fondasi kesehatan terutama untuk kesehatan masa depan pada anak (Ilmu & Aisyiah, 2025).

Edukasi Gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang (A. U. Sekolah & Belajar, 2025).

Edukasi gizi merupakan strategi yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman tentang pola makan sehat, isi porsi, versi makanan , serta pentingnya membatasi makanan tinggi kalori sekaligus mendorong gaya hidup yang lebih aktif(Influence et al., 2021).

2.2.2 Faktor Faktor yang mempengaruhi Edukasi Gizi

Faktor yang mempengaruhi edukasi gizi adalah berbagai unsur yang beraasal dari individu maupun lingkungan yang dapat menentukan efekiitas penyampaian dan penerimaan informasi gizi serta perubahan perilaku makan kepada sasaran tersebut (Radiastu & Tombora, 2024).

Adapun faktor tersebut anatar lain sebagai berikut:

1. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan dalam edukasi gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah memahami pesan kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Ratnasari, 2025).

2. Pengetahuan

Pengetahuan awal tentang gizi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan edukasi gizi. Individu dengan pengetahuan yang baik tentang gizi cenderung lebih mudah memahami informasi baru dan menerapkannya dalam perilaku makan sehari-hari (Ratnasari, 2025).

3. Usia

Usia mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Pada anak-anak, metode edukasi gizi perlu disampaikan melalui media yang menarik seperti gambar, permainan, atau audiovisual agar lebih mudah dipahami (Mulyani et al., 2022).

4. Media Edukasi

Media yang digunakan dalam edukasi gizi seperti leaflet, poster, video, atau media digital sangat mempengaruhi efektivitas penyampaian informasi. Media yang menarik dan mudah dipahami dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku gizi (Ratnasari, 2025).

5. Lingkungan Sosial dan Keluarga

Lingkungan sosial, terutama keluarga, memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan dan penerapan informasi gizi. Dukungan keluarga dapat membantu seseorang dalam menerapkan pola makan sehat yang telah dipelajari dari edukasi gizi (Hapsari & Purwanti, 2025).

2.2.3 Indikator yang mempengaruhi Keberhasilan Edukasi Gizi

Adapun beberapa Indikator yang dapat mempengaruhi keberhasilan edukasi gizi yaitu sebagai berikut:

1. Perubahan Sikap dalam edukasi gizi

Menurut Safitri & Hasanah, (2025) Perubahan sikap adalah proses berubahnya pandangan, perasaan dan kecenderungan seseorang terhadap suatu objek atau perilaku, dari sikap yang kurang baik menjadi lebih positif

ataupun sebaliknya. dalam konteks edukasi gizi perubahan sikap berarti adanya peningkatan:

- a. Kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang
- b. Penerimaan terhadap konsumsi makanan yang sehat
- c. Kesiapan untuk memilih makanan yang lebih bergizi

2. Kepatuhan dalam edukasi gizi

Indikator keberhasilan edukasi gizi dengan indikasi kepatuhan adalah ukuran yang digunakan untuk menilai sejauh mana peserta mengikuti atau melaksanakan anjuran gizi yang telah diberikan setelah dilakukan intervensi edukasi, kepatuhan menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami materi, tetapi juga secara konsisten menjalankan rekomendasi gizi dalam kehidupan sehari-hari (Simatupang et al.,2024).

3. Perilaku Makan

Indikasi perilaku makan adalah tanda keberhasilan edukasi gizi yang ditunjukkan melalui perubahan nyata dalam kebiasaan konsumsi makanan peserta setelah diberikan intervensi, artinya peserta tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap, tetapi juga terjadi perubahan praktik makan sehari-hari yang dapat diukur secara kuantitatif (Aula, 2023).

4. Penyampaian Materi Melalui Audiovisual (Vidio)

Indikator penyampaian materi melalui audiovisual (video) adalah kegiatan pemberian informasi gizi mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur kepada siswa dengan menggunakan media Video yang memadukan unsur gambar dan suara, sehingga materi dapat diterima ,

dipahami dan di ingat dengan baik oleh peserta didik (Zakiyah et al., 2024).

2.2.4 Media edukasi Gizi

Menurut (Marwan et al., 2025) terdapat beberapa media edukasi gizi yaitu:

1. Media Cetak

Media cetak adalah media komunikasi yang disajikan dalam bentuk fisik (printed material) seperti buku, koran, dan majalah yang berfungsi untuk menyampaikan informasi kepada khalayak secara tertulis dan visual (Daud & Dewi, 2024).

2. Media Audio

Media audio merupakan media pembelajaran yang menyampaikan pesan atau informasi melalui suara yang dapat didengar oleh peserta didik untuk meningkatkan kemampuan menyimak dan pemahaman materi pembelajaran, contohnya yaitu: Radio, rekaman suara, podcast (Aurelia et al., 2023).

3. Media Visual

Media visual merupakan media yang memanfaatkan indera penglihatan untuk menyampaikan informasi dalam bentuk gambar atau representasi visual yang dapat meningkatkan pemahaman dan minat belajar siswa (Sari & Kurniawan, 2022).

4. Media Audiovisual

Media audiovisual adalah media pembelajaran yang menggabungkan unsur gambar dan suara secara bersamaan untuk menyampaikan pesan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan motivasi, minat, dan hasil belajar peserta didik (Nurchayanti & Tirtoni, 2023).

5. Media Digital

Media digital merupakan media pembelajaran berbasis teknologi informasi yang memanfaatkan perangkat digital seperti komputer dan internet untuk menyampaikan materi pembelajaran secara interaktif, fleksibel, dan efektif (Hermansyah, 2025).

2.2.5 Metode Edukasi Gizi

1. Metode Game Estafet

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media audiovisual (video) yang dipadukan dengan permainan (game) agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak sekolah dasar (Ratnasari, 2025). Metode ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur melalui video, seperti animasi atau cerita sehari-hari anak Sari & Kurniawan, 2022).

Di dalam video tersebut, disisipkan kegiatan permainan berupa game estafet, di mana anak-anak diminta untuk mengikuti instruksi secara bergantian, seperti menyebutkan nama buah dan sayur, memahami

manfaat dan kandungan buah dan sayur, atau menjawab pertanyaan sederhana secara bergantian. Setelah menonton video, anak-anak juga dapat langsung mempraktikkan permainan estafet tersebut secara kelompok (Sosiohumaniora, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk mengulang materi yang sudah disampaikan dalam video dengan cara yang menyenangkan dan interaktif (Wijayanti et al., 2021).

Dengan metode ini, anak-anak tidak hanya melihat dan mendengar, tetapi juga aktif bergerak dan berpartisipasi, sehingga pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur menjadi lebih baik serta dapat meningkatkan minat mereka untuk mengonsumsinya setiap hari (Taryzafitri et al., 2025).

2.3 Konsep Edukasi dengan Audiovisual

2.3.1 Definisi audiovisual

Menurut Ichsan et al.(2021) Media audiovisual merupakan media yang dapat menyajikan gambar bergerak ,warna, dan disertai berupa penjelasan tulisan bahkan suara. Penggunaan media audiovisual dalam proses pembelajaran merupakan salah satu perencanaan yang telah seorang guru siapkan untuk membuat proses pembelajaran lebih efektif, menarik dan dapat memotivasi siswanya dalam belajar. media ini juga merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandangdengar. Media pembelajaran audiovisual adalah media perantara yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang

dapat membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang dipergunakan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran (Nurcahyanti & Tirtoni, 2023).

Audiovisual merupakan media yang terdiri dari unsur suara dan gambar, kelebihan dari media ini adalah bersifat audiktif (mendengar) dan visualituis melihat (kamilka, 2022). Media audiovisual ini digunakan dalam proses pemebelajaran sebagai bahan atau alat untuk membantu tulisan atau kata yang diucapkan dalam menularkan pengetahuan ,sikap dan ide (Manulang et al., 2023). Media ini bukan hanya menjadi alat bantu ,tetapi juga sebagai alat untuk mendapatkan informasi yang sedang berkembang dan mempermudah manusia untuk mendapatkan informasi dari manapun (Raudatussolihah, 2022).

Pemanfaatan audiovisual dalam proses pembelajaran juga memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan baik secara kritis maupun secara analitis bagi peserta didik (Hidayat & Natsir, 2025). Media audiovisual berfungsi sebagai alat bantu yang mengandalakan indra pendengaran dan penglihatan karena menggabungkan unsur suara dan gambar (sumianto, 2025). tidak hanya itu media ini juga sebagai alat untuk menyampaikan informasi dengan memanfaatkan kedua indra tersebut, dengan demikian media audiovisual ini dapat mencangkup berbagai materi secara lebih optimal dan menyampaikan informasi secara lebih efektif serta meningkatkan semangat belajar bagi anak sekolah dasar (Angelie et al., 2025).

2.3.2 Manfaat penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran

Menurut Pardosi et al.(2025) adapun manfaat penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan daya tarik pembelajaran dimana dalam penggunaan media audiovisual mampu membuat proses belajar menjadi menarik
2. Media audiovisual juga memfasilitasi pemahaman materi pembelajaran, dan membantu siswa memahami materi lebih mudah
3. Selain itu, media ini dapat meningkatkan daya ingat mahasiswa , dan terbukti bahwa informasi yang disampaikan melalui gambar maupun video lebih mudah di ingat oleh siswa, sehingga dalam penggunaan media ini sangat membantu siswa mengingat materi pembelajaran dengan lebih efektif dan dalam jangka waktu yang lebih panjang
4. Penggunaan media audiovisual mendorong partisipasi aktif siswa, dimana siswa lebih terlibat dalam pembelajaran dan cenderung lebih memahami serta mengingat materi pembelajarannya
5. Media audiovisual ini juga dapat membantu guru dalam penyampaian materi , memudahkan dalam mengajarkan materi pelajaran dengan lebih jelas dan mudah untuk dipahami , membantu guru memotivasi siswa serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan.

2.3.3 Jenis-Jenis Media Audiovisual

Menurut (Pratama et al., 2023) Adapun beberapa Jenis-jenis audiovisual adalah sebagai berikut:

1. Film bersuara

Film merupakan media yang sangat besar kemampuannya dalam membantu proses belajar mengajar, film yang baik adalah film yang dapat memenuhi kebutuhan siswa sehubungan dengan apa yang akan dipelajari. Secara singkat apa yang telah telah dilihat pada sebuah film, video, ataupun televisi hendaknya dapat memberikan hasil yang nyata kepada siswa.

2. Video

Video merupakan media audio-visual yang menampilkan gerak, yang semakin lama maka akan semakin populer dalam masyarakat. Dalam video tersebut pesan yang disajikan dapat berupa fakta maupun fiktif dan bisa berisi for informative edukatif maupun intruksional. media video adalah salah satu jenis media audiovisual yang mengandung unsur suara dan gambar bergerak yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi pembelajaran secara lebih efektif.

3. Televisi

Selain film dan video, televisi adalah media yang menyampaikan pesan-pesan pembelajaran secara audio-visual seperti unsur gerak, media televisi ini biasanya disiarkan secara langsung atau direkam dalam bentuk program edukatif. Tidak hanya itu televisi adalah media komunikasi masa yang menyajikan pesan pembelajaran dalam bentuk audio dan visual bergerak yang dapat menjangkau peserta didik secara luas.

2.3.4 Faktor yang mempengaruhi keberhasilan edukasi audiovisual

Menurut Haris et al. (2026) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan edukasi audiovisual yaitu sebagai berikut:

1. Kualitas Desain Media Audiovisual

Video yang memiliki visual menarik, audio jelas, narasi yang mudah dipahami, serta isi sesuai kebutuhan sasaran cenderung lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan dibandingkan yang kurang menarik atau terlalu panjang. Desain yang baik membantu audiens memahami isi pesan lebih mudah dan meningkatkan keterlibatan.

2. Karakteristik Penerima Edukasi

Faktor seperti usia tingkat pendidikan, kemampuan literasi kesehatan, motivasi belajar, dan minat audiens memengaruhi seberapa baik seseorang menerima serta menerapkan edukasi audiovisual. Individu dengan literasi kesehatan yang lebih tinggi cenderung dapat menyerap pesan dengan lebih baik, namun media audiovisual membantu juga pada audiens dengan literasi rendah karena melibatkan dua indera sekaligus visual auditory.

3. Kesesuaian Konten dengan Sasaran/Kebutuhan

Media audiovisual yang difokuskan pada masalah spesifik (misalnya anemia remaja, protokol kesehatan, aktivitas fisik, dll.) terbukti meningkatkan pemahaman target audiens secara signifikan setelah intervensi (Taryzafitri et al., 2025).

2.3.5 Kelebihan dan kekurangan media Audio-visual

Menurut (Azzahra et al., 2022) adapun kelemahan dan kekurangan dalam penggunaan media audiovisual adalah sebagai berikut:

1. Kelebihan media audio-visual adalah:
 - a. Mengatasi keterbatasan jarak dan waktu
 - b. Pesan yang disampaikan cepat dan mudah di ingat
 - c. Sangat kuat mempengaruhi emosi seseorang
 - d. Memperjelas hal-hal yang abstrak dan dapat memberikan gambaran yang realistis
 - e. Dapat menghemat waktu
 - f. Menumbuhkan minat dan motivasi
 - g. Memeberuikan kesan yang mendalam yang dapat mempengaruhi sikap siswa
 - h. Dapat megembangkan imajinasi peserta didik
 - i. Dapat memikat perhatian penonton sepenuhnya
2. Kelemahan media audio-visual adalah:
 - a. Sifat komunikasinya hanya satu arah
 - b. Pengooperasiaanya harus dilakukan oleh orang yang khusus
 - c. Biaya produksinya mahal
 - d. Menekan pentingnya materi dari proses pengembangan materi

2.4 Konsep Konsumsi buah dan sayur

2.4.1 Definisi konsumsi buah dan sayur

Konsumsi merupakan kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Dalam penelitian ini, konsumsi lebih di titik beratkan pada bahan makanan, khususnya buah dan sayur (Manulang et al., 2023) Jadi, konsumsi adalah suatu kegiatan atau aktivitas individu untuk memenuhi kebutuhan akan bahan makanan sayur dan buah agar kecukupan gizi individu terpenuhi (Kharisma, 2016).

Konsumsi buah dan sayur adalah tindakan manusia untuk menghabiskan jenis dan jumlah pangan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksud untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun social. Buah dan sayur merupakan bahan makanan nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Tetapi secara ilmiah buah dan sayur merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan system imun dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui antioksidan (Putri et al., 2024).

Konsumsi buah dan sayur adalah kegiatan makan atau minum buah dan sayuran yang dilakukan seseorang setiap hari untuk memenuhi kebutuhan gizi

tubuh. Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, serat, dan zat gizi lain yang penting untuk menjaga kesehatan, membantu pertumbuhan, serta mencegah berbagai penyakit. secara sederhana, konsumsi buah dan sayur berarti seberapa sering dan seberapa banyak seseorang makan buah dan sayuran dalam sehari atau dalam periode tertentu (Panjaitan et al., 2022).

2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu indikator penting dalam pemenuhan gizi seimbang, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal individu maupun faktor eksternal lingkungan. Menurut Teori Perilaku Konsumsi Pangan, perilaku makan anak terbentuk dari interaksi antara pengetahuan, sikap, lingkungan keluarga, sekolah, serta paparan informasi gizi (Contento, 2021).

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur:

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai manfaat, jenis, serta pentingnya konsumsi buah dan sayur bagi kesehatan. Anak dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur yang lebih baik dibandingkan anak dengan pengetahuan gizi rendah. Edukasi gizi, termasuk melalui media audiovisual, berperan dalam meningkatkan pengetahuan anak secara efektif karena menggabungkan unsur visual dan audio yang menarik

sehingga mudah dipahami oleh anak usia sekolah dasar (Mulyani et al., 2022).

2. Sikap dan Preferensi Makan Anak

Sikap merupakan respons atau kecenderungan anak terhadap konsumsi buah dan sayur, yang dipengaruhi oleh pengalaman makan, rasa, warna, tekstur, serta kebiasaan sejak dini. Anak sering menolak buah dan sayur karena rasa yang kurang disukai atau tidak terbiasa mengonsumsinya. Preferensi makan anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan paparan makanan sehari-hari (Wijayanti et al., 2021).

3. Peran Orang Tua

Orang tua, khususnya ibu, memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak. Penyediaan buah dan sayur di rumah, contoh perilaku makan sehat, serta pola asuh makan sangat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur anak. Menurut penelitian oleh Rahmawati et al. (2023), anak yang orang tuanya rutin menyediakan buah dan sayur memiliki peluang konsumsi yang lebih tinggi dibandingkan anak yang jarang mendapatkan dukungan keluarga.

4. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah berperan dalam membentuk kebiasaan makan anak melalui ketersediaan jajanan sehat, program edukasi gizi, serta pembiasaan konsumsi buah dan sayur di sekolah. Sekolah yang

menerapkan program makan sehat atau edukasi gizi terbukti dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada siswa (Sari et al., 2022).

5. Ketersediaan dan Aksesibilitas Buah dan Sayur

Ketersediaan buah dan sayur di rumah maupun di lingkungan sekitar sangat berpengaruh terhadap tingkat konsumsi. Akses yang mudah dan harga yang terjangkau meningkatkan peluang anak untuk mengonsumsi buah dan sayur secara rutin.

Menurut FAO (2020), keterbatasan akses pangan sehat menjadi salah satu penghambat utama konsumsi buah dan sayur di negara berkembang.

6. Paparan Media dan Edukasi Gizi Audiovisual

Media, khususnya media audiovisual seperti video edukasi gizi, merupakan sarana efektif dalam menyampaikan pesan gizi kepada anak usia sekolah. Media audiovisual mampu meningkatkan minat, perhatian, dan pemahaman anak terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video secara signifikan pada anak sekolah dasar (Putri et al., 2023).

2.4.3 Indikator Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut WHO (2020) dan Kementerian Kesehatan RI (2021), konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan pada anak usia sekolah minimal 400 gram per hari atau setara dengan 5 porsi per hari, yang terdiri dari buah dan sayur. Indikator konsumsi buah dan sayur digunakan untuk menggambarkan tingkat kecukupan dan pola konsumsi buah dan sayur pada

anak sekolah dasar. Pengukuran indikator ini bertujuan untuk menilai seberapa sering dan seberapa banyak anak mengonsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Berikut indikator konsumsi buah dan sayur yang digunakan dalam penelitian:

1. Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur

Frekuensi konsumsi menunjukkan seberapa sering anak mengonsumsi buah dan sayur dalam periode waktu tertentu, misalnya harian atau mingguan. Frekuensi konsumsi yang baik mencerminkan kebiasaan makan sehat yang telah terbentuk. Indikator frekuensi meliputi:

- a. Jumlah hari dalam seminggu mengonsumsi buah
- b. Jumlah hari dalam seminggu mengonsumsi sayur
- c. Sering: $\geq 5-7$ hari/minggu
- d. Kadang-kadang: 2–4 hari/minggu
- e. Jarang: ≤ 1 hari/minggu

2. Jumlah Porsi Konsumsi Buah dan Sayur

Jumlah porsi menunjukkan banyaknya buah dan sayur yang dikonsumsi anak dalam satu hari. Satu porsi buah atau sayur setara dengan ± 80 gram atau satu mangkuk kecil. Indikator jumlah konsumsi:

- a. Total porsi buah per hari
- b. Total porsi sayur per hari
- c. Cukup: ≥ 5 porsi/hari
- d. Kurang: < 5 porsi/hari

3. Jenis Buah dan Sayur yang Dikonsumsi

Keanekaragaman jenis buah dan sayur penting untuk memastikan kecukupan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan serat. Indikator jenis konsumsi meliputi:

- a. Jumlah jenis buah yang dikonsumsi dalam 1 minggu
- b. Jumlah jenis sayur yang dikonsumsi dalam 1 minggu
- c. Beragam: ≥ 3 jenis buah dan ≥ 3 jenis sayur/minggu
- d. Kurang beragam: < 3 jenis buah atau sayur/minggu

4. Kebiasaan Konsumsi Buah dan Sayur

Kebiasaan konsumsi menggambarkan pola makan anak, baik di rumah maupun di sekolah. Kebiasaan ini berperan penting dalam pembentukan perilaku makan sehat jangka panjang. Indikator kebiasaan konsumsi:

- a. Konsumsi buah dan sayur saat makan utama
- b. Konsumsi buah sebagai camilan
- c. Konsumsi sayur dalam menu harian

5. Sikap Anak terhadap Konsumsi Buah dan Sayur

Sikap anak mencerminkan penerimaan dan respon anak terhadap konsumsi buah dan sayur, seperti rasa suka atau tidak suka. Indikator sikap meliputi:

- a. Kesukaan terhadap buah
- b. Kesukaan terhadap sayur
- c. Kemauan mengonsumsi meskipun tidak disukai

2.4.4 Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur

Tingkat konsumsi buah dan sayur dapat dinilai melalui metode FFQ Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah metode penilaian konsumsi pangan yang digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu, misalnya satu minggu, satu bulan, atau satu tahun. FFQ banyak digunakan dalam penelitian gizi dan epidemiologi karena dapat menggambarkan pola konsumsi makanan jangka panjang. Dalam pengukuran tingkat konsumsi buah dan sayur, FFQ berisi daftar berbagai jenis buah dan sayuran yang umum dikonsumsi oleh responden. Responden diminta menunjukkan seberapa sering mereka mengonsumsi setiap jenis makanan tersebut.

Lembar 2.1 Formulir kuesioner FFQ

No	Nama buah dan sayur yang dikonsumsi dalam/minggu	Jumlah Buah	Jumlah Sayur	Beragam ≥ 3 jenis buah dan sayur yang dikonsumsi /minggu	Tidak Beragam ≤ 3 jenis buah dan sayur yang dikonsumsi /minggu

2.4.5 Alat Ukur dan Cara pengukuran

1. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

FFQ adalah metode penilaian konsumsi makanan yang digunakan untuk mengetahui seberapa sering seseorang mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu (misalnya perhari, per minggu, per bulan, atau 1 tahun). Dalam penelitian ini pengukuran FFQ, metode pengumpulan data konsumsi makanan yang sering digunakan adalah metode wawancara, karena metode ini menanyakan secara langsung tentang makan yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir ataupun dalam 1 minggu terakhir. alat ukurnya berbasis formulir kuesioner singkat dengan 3 indikator yaitu frekuensi konsumsi buah dan sayur yang dikonsumsi, Jumlah porsi konsumsi buah dan sayur, dan jenis buah sayur yang dikonsumsi. dapat dikatakan beragam jika mengonsumsi ≥ 3 jenis buah dan sayur dalam /minggu dan dikatakan tidak beragam jika mengonsumsi ≤ 3 jenis buah dan sayur dalam/minggu. adapun kelebihan dari FFQ ini yaitu mudah digunakan, dapat menggambarkan pola konsumsi, mudah dianalisis dan dapat digunakan pada berbagai kelompok usia (Nursabrina, 2025).

2.5 Jurnal Yang Relevan

Tabel 2. 3 Jurnal Yang Relevan

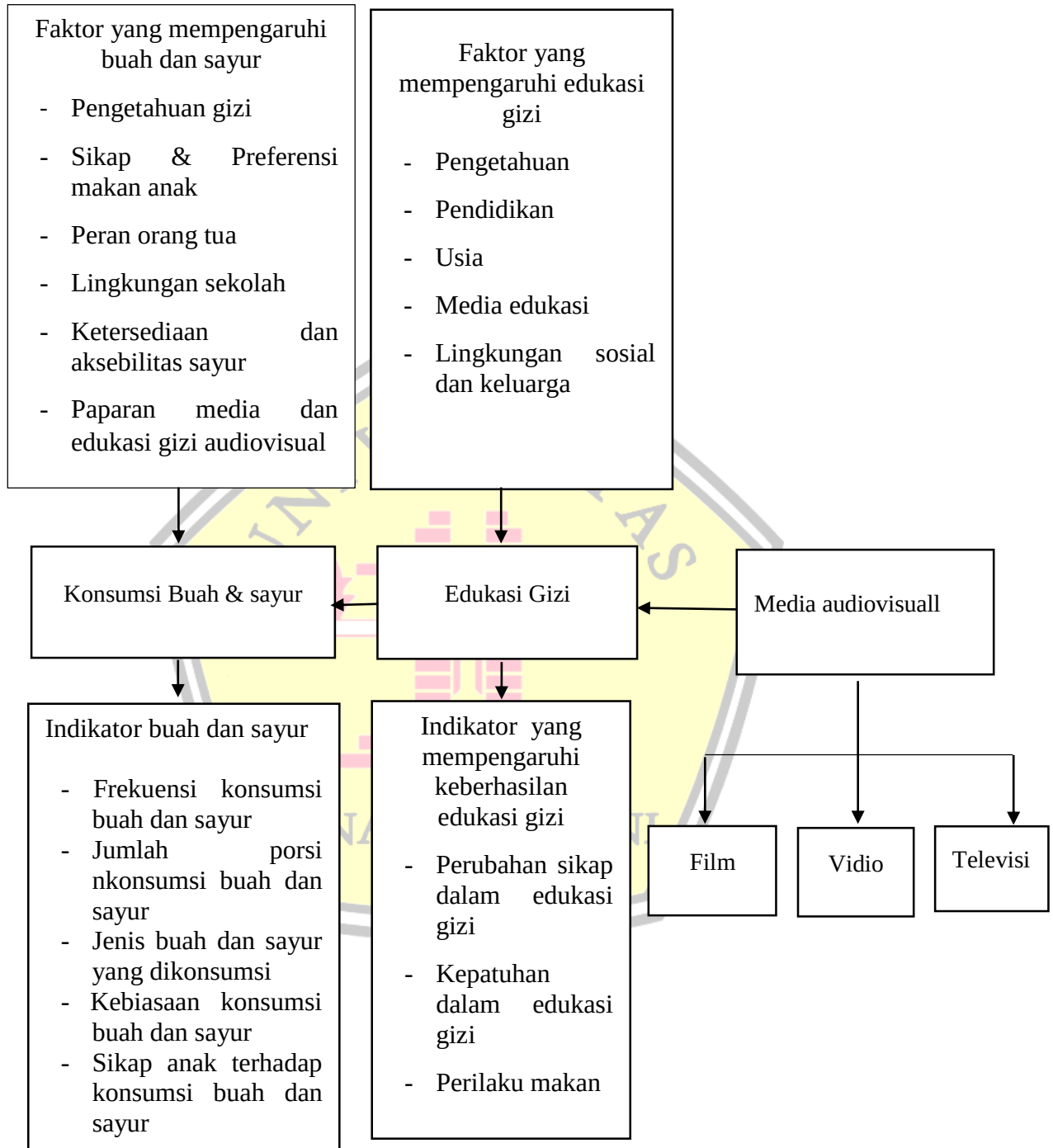
Judul jurnal	Tujuan penelitian	Jenis penelitian	Hasil penelitian
Edukasi gizi melalui audiovisual terhadap pola konsumsi buah dan sayur pada anak SD(Sekti et al., 2019)	Untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui ceramah dan audiovisual terhadap pola pengetahuan konsumsi buah dan sayur	Penelitian ini menggunakan eksperimen dengan semua pendekatan rancangan pretest-posttest control group design	-terdapat peningkatan signifikan pengetahuan gizi - Konsumsi buah dan sayur meningkat secara signifikan -Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara media ceramah dan media video - Edukasi gizi meningkatkan konsumsi buah dan sayur namun peningkatan belum sepenuhnya tercapai
Edukasi Gizi melalui media video dan leaflet untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak SD(Panjaitan et al., 2022)	Untuk memberikan edukasi pendidikan gizi kepada anak SD untuk lebih berperan aktif dalam konsumsi buah dan sayur.	Dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan edukasi gizi menggunakan media video dan leaflet	- sebelum di edukasi (sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang) sebanyak 26 orang - Setelah dilakukan edukasi sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup)sebanyak 23 Orang
Pengaruh video edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan serta perubahan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar(Rohimayanti & Harfika, 2025)	Untuk menganalisis pengaruh video edukasi terhadap tingkat pengetahuan serta perubahan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar	Penelitian ini menggunakan Quasi eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post test	1.Konsumsi sayur, (meningkat sebesar 35%, rata-rata sebelum 184g/hari, rata-rata sesudah 282g/hari. 2.Konsumsi buah (Meningkat sebesar 6,2%, Sebelum 189g/hari, sesudah 191g/hari)

Edukasi pentingnya konsumsi buah dan sayur menggunakan media leaflet di posyandu dahlia(Kendari & Tenggara, 2025)	Untuk meningkatkan pengetahuan diposyandu tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur	Penelitian kuantitatif dengan desain crossectional dan instrumen pre-test dan post test	-Nilai rata-rata pre-test ;5,31, nilai rata-rata post-test 8,27
Edukasi konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas V SD Negeri 06834 simalingkar(Putri et al., 2024)	Untuk mengetahui pengaruh edukasi konsumsi buah dan sayur pada siswa SDN 068344 simalingkar	Jenis penelitian kuantitatif dengan metode edukasi dengan ceramah , video, diskusi dan tanya jawab dengan desain pre-test dan post-test	Setelah dilakukan edukasii terjadi peningkatan pemahaman siswa menegnai pentingnya konsumsi buah dan sayur
Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Sayur Buah pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Semarang(Konsumsi et al., 2025)	Untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar	Jenis penelitian ini menggunakan Kuasi Eksperimental Desain: One Group Pretest-Posttest	Terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi: Pengetahuan: $p = 0,000$, sikap: $p = 0,000$, perilaku konsumsi sayur: $p = 0,000$, perilaku konsumsi buah: $p = 0,017$
Pengaruh pendidikan gizi (Audio visual) terhadap perilaku dan asupan gizi pada siswa sekolah dasar(Kirana et al., 2019)	tuk menganalisis pengaruh pendidikan gizi dengan media audio-visual terhadap perilaku dan asupan gizi siswa SD.	Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Experimental dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design dan Uji statistik: Paired t-test dan One Way ANOVA	Terdapat perbedaan signifikan perilaku dan asupan gizi sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Semakin sering diberikan edukasi audio-visual, semakin meningkat perilaku dan asupan sayur dan buah siswa.

Edukasi gizi mamasuka berbasis social kognitiv theory untuk meningkatkan konsumsi sayur pada anak di TK Bhakti bangsa(Meningkatkan et al., 2025)	Untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya konsumsi sayur bagi anak serta variasi penyajian sayur dalam bekal.	Jenis penelitian ini dengan Pengabdian masyarakat (intervensi edukasi) dan metode yang digunakan yaitu Learning by doing berbasis Social Cognitive Theory	1,66% peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Edukasi dengan metode praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman
Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Animasi tentang Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Obesitas(Kusuma et al., 2022)	Untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap anak obesitas dalam konsumsi buah dan sayur	Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Experimental dengan desain: Pretest-Posttest Without Control dan Uji statistik: Wilcoxon	terdapat pengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap ($p = 0,000$). Video animasi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap anak obesitas terhadap konsumsi buah dan sayur.
Peningkatan Status Gizi Sekolah Dasar Melalui Edukasi dan Intervensi Gizi Seimbang di Lingkungan Sekolah(Munawarah et al., 2025)	Untuk meningkatkan pengetahuan siswa, orang tua, serta guru tentang gizi seimbang dan memperbaiki status gizi siswa melalui edukasi dan penyuluhan di sekolah.	Jenis penelitian Pra-eksperimen dengan desain: One Group Pre-test and Post-test Design Dan Pendekatan: kuantitatif Instrumen: Kuesioner soal pilihan ganda Uji statistik: Wilcoxon Signed Rank Tes	65,4% siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Peningkatan paling terlihat pada kelas 3–6. Rata-rata skor pengetahuan meningkat $\pm 30\%$. Tingkat pendidikan kelas tidak berpengaruh signifikan terhadap pemahaman siswa. Edukasi gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku makan sehat.

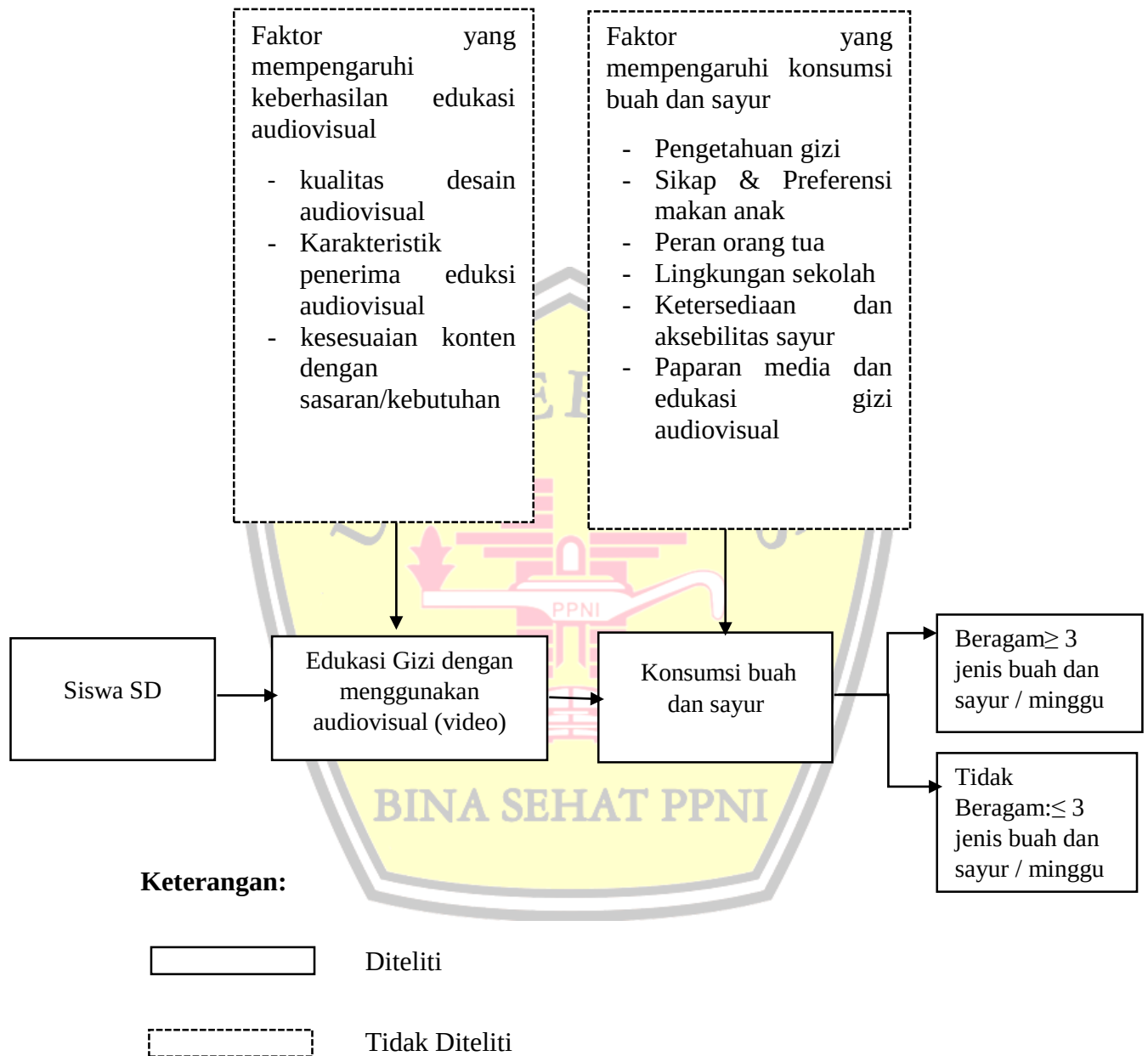
Analisis Faktor Gizi dan Konsumsi Makanan sebagai Prediktor Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar(Kusuma et al., 2022)	Untuk menganalisis hubungan antara kualitas konsumsi makanan, status gizi, dan pengetahuan gizi dengan prestasi belajar anak sekolah dasar.	Jenis: Kuantitatif Dengan desain: Cross-sectional (potong lintang) Dan Teknik sampling: Simple random sampling	Semua variabel berhubungan signifikan dengan prestasi belajar: Variabel: -kualitas konsumsi (r 0,42 dan p-value 0,0012) -Status gizi(r 0,36 dan p-value 0,0045) -Pengetahuan gizi (r 0,28 dan p-value,0321)
Pemanfaatan Media dalam Meningkatkan Pengetahuan serta Konsumsi Buah dan Sayur(Khoirunnisa & Kurniasari, 2022)	Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh edukasi gizi mengenai buah dan sayur menggunakan media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada remaja	Desain penelitian dalam artikel yang direview: Eksperimen dan quasi eksperimen	Edukasi gizi menggunakan media edukasi cetak (booklet, cakram gizi, pamflet) dan media audiovisual (video animasi) dapat meningkatkan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Media audiovisual terbukti memberikan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan media cetak. Media audiovisual lebih efektif karena melibatkan lebih banyak indera, terutama penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat.

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (Vidio) Untuk Meningkatkan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (Vidio) Untuk Meningkatkan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar

2.8 Hipotesis

Hipotesis, seperti patokan duga atau dalil, Adalah pendapat yang kebenarannya masih dangkal dan perlu diuji. Hipotesis Adalah Solusi sementara untuk pertanyaan atau masalah penelitian (Nursalam,2021).

H1: Edukasi menggunakan audiovisual (Vidio) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar

