

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan di sajikan hasil penelitian tentang edukasi gizi melalui audiovisual (vidio) untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sd (sekolah dasar) meliputi: 1) Gambaran umum lokasi penelitian; 2) Data umum yaitu karakteristik demograsi responden berupa jenis kelamin; usia; kelas 3) Data khusus mengenai variable yang di ukur yaitu konsumsi buah serta sayur pre test dan post test serta edukasi gizi melalui audiovisual (vidio) untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sd (sekolah dasar) SDN Tongas Kulon.

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

SDN Tongas Kulon merupakan salah satu satuan pendidikan jenjang sekolah dasar berstatus negeri yang berlokasi di Dusun Bunot, Jl. Gunung Tugel, Desa Tongas Kulon, Kecamatan Tongas, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Sebagai institusi pendidikan yang telah terakreditasi B, sekolah ini secara konsisten menyelenggarakan layanan pendidikan yang berpedoman pada Standar Nasional Pendidikan guna memenuhi kebutuhan belajar siswa di wilayah Kecamatan Tongas.

4.1.2 Data Umum

Karakteristik data demografi responden sebanyak 55 responden pada penelitian kali ini yang meliputi 1) jenis kelamin; 2) usia; 3) kelas.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Siswa di (SDN Tongas Kulon pada bulan Mei 2026

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	60	43,5%
	Perempuan	78	56,5%
2	Usia		
	6-8 tahun	7	5,0%
	9-10 tahun	80	58,0%
	11-12 tahun	51	37,0%
3	Kelas		
	4	42	30,4%
	5	50	36,3%
	6	46	33,4%
Total		138	100%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 138 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 responden (56,5%), Berdasarkan sebagian besar responden berusia antara 9-10 tahun sebanyak 80 responden (58,5%), Sedangkan berdasarkan kelas hampir setengahnya berasal dari kelas 5 sebanyak 50 responden (36,2%).

4.1.3 Data Khusus

1. Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio) Pada Anak SD (Sekolah Dasar) SDN Tongas

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio) Pada Anak SD (Sekolah Dasar) SDN Tongas Kulon pada bulan Mei 2026

N o	Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Beragam	72	52,2%
2	Tidak Beragam	66	47,8%
	Total	138	100%

Dari tabel 4.2 menunjukan sebagian besar konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar SDN Tongan Kulon sebelum diberikan edukasi gizi melalui audiovisual (video) berada pada kategori beragam sebanyak 72 responden (52,2%).

BINA SEHAT PPNI

2. Konsumsi Buah dan Sayur Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio) Pada Anak SD (Sekolah Dasar) SDN Tongas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio) Pada Anak SD (Sekolah Dasar) SDN Tongas pada bulan Mei 2026

No	Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi (n)	Persentas (%)
1	Beragam	85	61,6%
2	Tidak Beragam	53	38,4%
Total		138	100%

Dari tabel 4.3 menunjukan sebagian bsear konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar SDN Tongan Kulon setelah diberikan edukasi gizi melalui audio visual (video) berada pada kategori beragam sebanyak 85 responden (61,6%).

3. Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio) Untuk Meningkatkan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak SD (Sekolah Dasar) SDN Tongas Kulon Sebelum & Sesudah diberikan intervensi

Tabel 4.4 Pengaruh edukasi gizi melalui audiovisual (video) untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak SD (Sekolah Dasar) SDN Tongas Kulon Mei 2026.

Konsumsi Buah dan Sayur	Pre Test		Post Test		P Value
	f	%	f	%	
Beragam	71	52,2%	85	61,6%	0,024
Tidak Beragam	66	47,8%	53	38,4%	
Total	138	100,0	138	100,0	

Tabel 4.4 menunjukkan konsumsi buah dan sayur pada anak SD sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui audiovisual (vidio) didapatkan data sebanyak 71 responden (52,2%) berada pada kategori konsumsi buah dan sayur beragam, sebanyak 66 responden (47,8%) berada pada kategori konsumsi buah dan sayur tidak beragam. Namun setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan sebanyak 85 responden (61,6%) berada pada kategori konsumsi buah dan sayur beragam. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak SD. Selain itu, nilai *p-value* sebesar 0,024 mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui audiovisual (vidio) memiliki pengaruh yang signifikan dalam menaikkan konsumsi buah dan sayur pada anak SD.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio)

Berdasarkan hasil corosstab data umum dan data khusus konsumsi buah dan sayur di SDN Tongas Kulon berada pada kategori cukup. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, jenis kelamin, usia dan kelas. Faktor pertama adalah jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 56,6%. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor predisposisi yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Perbedaan karakteristik psikologis antara laki-laki dan perempuan dapat menyebabkan perbedaan dalam menerima informasi, membentuk sikap, serta menerapkan perilaku kesehatan, termasuk dalam konsumsi buah dan sayur (Kusuma et al., 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan. Menurut Sari et al. (2022). Menurut peneliti perempuan cenderung memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap kesehatan dan pola makan sehat dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut memungkinkan responden perempuan lebih mudah menerima edukasi gizi yang diberikan melalui media audiovisual, sehingga berpotensi meningkatkan konsumsi buah dan sayur.

Faktor kedua adalah usia. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 9–10 tahun, yaitu sebanyak 58,0%. Menurut Priawantriputri (2023), anak usia sekolah dasar berada pada rentang usia 7–12 tahun yang

merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja. Pada tahap ini, anak mengalami perkembangan fisik dan mental yang cukup pesat sehingga lebih mudah menerima informasi serta membentuk perilaku baru. Kondisi tersebut mendukung efektivitas pemberian edukasi gizi melalui media audiovisual karena anak lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Peningkatan pemahaman ini dapat berkontribusi pada bertambahnya pengetahuan serta mendorong kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang lebih baik. Selain itu, anak usia sekolah dasar sudah memiliki kemampuan untuk memahami informasi kesehatan yang sederhana dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam memilih makanan yang sehat (Santrock, 2022). Menurut peneliti, dominannya responden pada kelompok usia 9–10 tahun dapat menjadi faktor yang mendukung keberhasilan intervensi edukasi gizi. Pada usia tersebut, anak umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Faktor ketiga adalah tingkat kelas. Hampir setengah dari responden berada pada kelas V, yaitu sebesar 36,2%. Menurut Fristianti et al. (2021), siswa kelas V memiliki perkembangan kognitif yang cukup baik sehingga mampu menerima, memahami, dan mengingat informasi kesehatan dengan lebih efektif. Kondisi tersebut membuat edukasi gizi yang diberikan lebih mudah dipahami serta diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Priawantiputri et al. (2023) yang menyatakan bahwa media audiovisual atau video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar karena melibatkan indera penglihatan dan

pendengaran secara bersamaan, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diterima dan diingat. Menurut peneliti, banyaknya responden yang berasal dari kelas V kemungkinan turut mendukung keberhasilan pelaksanaan edukasi gizi melalui media audiovisual. Pada jenjang tersebut, siswa umumnya telah memiliki kemampuan berpikir dan memahami informasi yang lebih baik dibandingkan siswa pada kelas yang lebih rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 138 responden anak SD di SDN Tungos Kulon dapat diketahui sebagian besar konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar SDN Tongan Kulon sebelum diberikan edukasi gizi melalui audiovisual (video) berada pada kategori beragam sebanyak 72 responden (52,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Nuraeni et al. (2023) yang menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar masih belum optimal. Rendahnya konsumsi dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, preferensi terhadap buah dan sayur, serta kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini. Anak yang memiliki pengetahuan gizi lebih baik cenderung memiliki pola konsumsi buah dan sayur yang lebih beragam dibandingkan anak dengan pengetahuan yang rendah. Selain itu, Safitri et al. (2021) menjelaskan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi, sebagian besar siswa sekolah dasar memiliki pengetahuan dan sikap yang belum optimal mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur. Kondisi tersebut berdampak pada perilaku konsumsi yang belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Penelitian tersebut menegaskan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh

ketersediaan pangan, tetapi juga oleh pemahaman mengenai manfaat kesehatan yang diperoleh melalui pendidikan gizi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Fitriyani dan Sefrina (2022) dalam tinjauan literturnya yang menyimpulkan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai konsumsi buah dan sayur. Meskipun perubahan perilaku konsumsi memerlukan waktu dan dipengaruhi oleh banyak faktor, anak yang telah memiliki kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur secara beragam sebelum intervensi menunjukkan adanya dasar perilaku sehat yang dapat diperkuat melalui edukasi menggunakan media yang menarik, seperti audiovisual.

Menurut peneliti, sebagian besar responden telah berada pada kategori konsumsi buah dan sayur beragam sebelum diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual karena anak-anak telah memiliki kebiasaan mengonsumsi lebih dari satu jenis buah atau sayur dalam menu sehari-hari, baik yang disediakan oleh orang tua di rumah maupun melalui program makan di sekolah. Meskipun demikian, proporsi sebesar 52,2% menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang beragam belum dimiliki oleh seluruh siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat hampir separuh responden yang memerlukan peningkatan pengetahuan dan motivasi untuk mengonsumsi buah dan sayur secara lebih bervariasi sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Peneliti juga berpendapat bahwa keberagaman konsumsi buah dan sayur sebelum intervensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengetahuan gizi yang telah

dimiliki anak, pola makan yang diterapkan dalam keluarga, ketersediaan buah dan sayur di rumah, tingkat penerimaan anak terhadap jenis buah dan sayur tertentu, serta peran guru dan orang tua dalam membiasakan pola makan sehat. Oleh karena itu, edukasi gizi melalui media audiovisual tetap diperlukan sebagai upaya memperkuat pengetahuan, meningkatkan minat, serta membentuk perilaku konsumsi buah dan sayur yang lebih baik dan berkelanjutan.

4.2.2 Konsumsi Buah dan Sayur Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (vidio)

Hasil penelitian yang dilakukan pada 138 responden anak SD di SDN Tungos Kulon dapat diketahui sebagian besar konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar SDN Tongan Kulon setelah diberikan edukasi gizi melalui audio visual (video) berada pada kategori beragam sebanyak 85 responden (61,6%). Temuan penelitian ini sejalan dengan Priawantiputri et al. (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media video animasi dalam edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai konsumsi buah dan sayur. Media video dinilai lebih efektif dibandingkan media konvensional karena melibatkan lebih banyak indera dalam proses pembelajaran, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh anak. Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Ladiba et al. (2021) yang menemukan bahwa edukasi gizi pada siswa sekolah dasar memberikan pengaruh positif

terhadap peningkatan pengetahuan dan asupan sayur serta buah. Pengetahuan yang meningkat setelah edukasi akan membentuk sikap positif terhadap konsumsi pangan sehat, sehingga anak lebih bersedia mengonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran gizi seimbang. Selain itu, Fitriyani dan Sefrina (2022) dalam literature review menyimpulkan bahwa meskipun perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur tidak terjadi secara instan, edukasi gizi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan anak sebagai faktor awal dalam pembentukan perilaku makan sehat. Edukasi menggunakan media yang menarik, seperti video, dapat meningkatkan perhatian dan motivasi belajar anak sehingga peluang terjadinya perubahan perilaku konsumsi menjadi lebih besar apabila didukung oleh lingkungan keluarga dan sekolah.

Menurut peneliti, meningkatnya jumlah responden yang berada pada kategori konsumsi buah dan sayur beragam setelah diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual (video), yaitu menjadi 85 responden (61,6%), menunjukkan bahwa media audiovisual efektif dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur yang beragam. Penyampaian materi melalui kombinasi gambar, animasi, suara, dan video mampu menarik perhatian siswa sekolah dasar sehingga pesan gizi lebih mudah dipahami dan diingat dibandingkan penyampaian secara lisan atau ceramah saja. Selain itu, peneliti berpendapat bahwa peningkatan keberagaman konsumsi buah dan sayur tidak hanya dipengaruhi oleh bertambahnya pengetahuan setelah edukasi, tetapi juga oleh meningkatnya

motivasi dan kesadaran anak untuk menerapkan informasi yang telah diperoleh dalam kebiasaan makan sehari-hari. Anak usia sekolah cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan lebih mudah meniru perilaku yang dicontohkan melalui media visual. Oleh karena itu, penggunaan video edukasi menjadi metode yang sesuai untuk membentuk perilaku konsumsi pangan sehat.

4.2.3 Analisis Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Audiovisual (video) Untuk Meningkatkan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak SD (sekolah dasar) SDN Tongas Kulon

Putri dan Handayani (2023) menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Edukasi gizi yang disampaikan melalui media yang menarik mampu meningkatkan pemahaman seseorang sehingga mendorong terbentuknya perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat, termasuk dalam memilih jenis buah dan sayur yang lebih bervariasi. Pada anak sekolah dasar, keberagaman konsumsi buah dan sayur sangat penting karena berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan berbagai vitamin, mineral, dan serat yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan saluran pencernaan, serta menunjang konsentrasi dan kemampuan belajar. Sebaliknya, konsumsi buah dan sayur yang tidak beragam berpotensi menyebabkan asupan zat gizi tertentu tidak terpenuhi secara optimal sehingga dapat memengaruhi status kesehatan dan pertumbuhan anak (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Media audiovisual

dinilai efektif dalam menyampaikan pesan gizi karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan sehingga informasi lebih mudah diterima, dipahami, dan diingat oleh anak. Penyampaian informasi melalui video yang disertai gambar, animasi, dan suara dapat meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi yang diberikan serta mempermudah proses pembelajaran. Hal tersebut sesuai dengan Teori Pembelajaran Sosial Bandura yang menjelaskan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui proses mengamati model, meniru, dan memperkuat perilaku yang diperoleh dari lingkungan. Melalui media audiovisual, anak dapat memahami pentingnya mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayur sehingga terdorong untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih beragam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arini dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video efektif meningkatkan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Penelitian Pramesti dan Kusumawati (2022) juga melaporkan bahwa siswa yang memperoleh edukasi gizi melalui media audiovisual memiliki pengetahuan yang lebih baik dan menunjukkan perubahan perilaku ke arah pemilihan makanan yang lebih sehat, termasuk peningkatan variasi konsumsi buah dan sayur. Selain itu, Putri dkk. (2024) menemukan bahwa penggunaan media digital interaktif dalam edukasi gizi mampu meningkatkan keberagaman pilihan buah dan sayur yang dikonsumsi oleh siswa sekolah dasar. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa media

audiovisual merupakan metode edukasi yang efektif dalam mendorong anak memilih dan mengonsumsi buah serta sayur yang lebih beragam.

Menurut analisis peneliti, meningkatnya jumlah responden yang berada pada kategori beragam setelah diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual terjadi karena responden lebih mudah memahami pentingnya mengonsumsi berbagai jenis buah dan sayur, bukan hanya mengonsumsi buah atau sayur dalam jumlah tertentu. Kombinasi gambar, suara, animasi, dan contoh menu yang menarik membuat informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh anak. Peningkatan pemahaman tersebut mendorong terbentuknya kesadaran untuk memilih jenis buah dan sayur yang lebih bervariasi dalam konsumsi sehari-hari. Dengan demikian, setelah intervensi terjadi peningkatan proporsi responden yang memiliki konsumsi buah dan sayur pada kategori beragam dibandingkan sebelum diberikan edukasi gizi melalui media audiovisual.

