

PENGARUH VIDEO *HEALTHY EATING* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SISWA SEKOLAH DASAR

Sigit Nugroho¹, M Primiaji Rialihanto², Yulinda Kurniasari¹

INTISARI

Latar Belakang : Konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah yang masih berada dibawah rekomendasi WHO sebesar 400 gram per hari. Hanya 43% anak Indonesia yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai dengan rekomendasi. Rendahnya konsumsi sayur dan buah akan mempengaruhi asupan makanan bergizi yang dapat berdampak pada terhambatnya tumbuh kembang anak dan dapat menyebabkan penyakit degeneratif pada usia mendatang.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek video *healthy eating* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah siswa sekolah dasar.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-experimental Study* dengan rancangan *One Grup Pretest-posttest Design*. Sampel diperoleh dengan cara *Total Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui kemaknaan perubahan pengetahuan, sikap, dan konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Terdapat peningkatan skor pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah setelah diberikan intervensi. Tidak ada perbedaan yang signifikan ($p\text{-value} \geq 0,05$) pada sikap, pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah setelah diberikan intervensi.

Kesimpulan : Video *Healthy Eating* dapat meningkatkan skor pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah, meskipun tidak signifikan.

Kata kunci : Video, Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur dan Buah

¹ Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata

² Program Studi D3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta