

Edukasi gizi menggunakan komik terhadap pengetahuan gizi dan konsumsi sayur buah

Nunung Sri Mulyani ^{a,1*}, Raisya Anjani ^b, Armisam ^c

^{a,b,c} Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

¹ nunungmulyani76@gmail.com*

* corresponding author

INFO ARTIKEL

Article history

Received : 25 Mei 2025

Revised : 13 Juni 2025

Accepted : 20 Juli 2025

Keywords

Pengetahuan gizi

Konsumsi sayur dan buah

Komik

ABSTRAK

Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia masih kurang mengonsumsi sayur dan buah dengan porsi yang cukup. Pengelompokkan konsumsi sayur dan buah berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kategori kurang jika konsumsi buah <2 kali/hari dan sayur <3 kali/hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada anak kelas 6 di SDIT Al-Fityan School Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang di pilih secara acak dan di ketahui bahwa anak-anak yang kurang konsumsi sayur dan buah sebanyak 70%. Tujuan penelitian mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Komik Terhadap Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak SDIT Al-Fityan School Aceh. Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk. Selanjutnya pada tahap kedua, penelitian menggunakan metode quasi experiment untuk melihat pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media Komik terhadap pengetahuan gizi dan konsumsi sayur dan buah melalui desain one group pretest-posttest. Sampel sejumlah 33 anak. Analisa statistik menggunakan Uji Beda Dependent Non Parametrik dan Parametrik dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian Rerata skor pengetahuan gizi sebelum edukasi dengan media komik sebesar 12,91, sesudah edukasi sebesar 16,03. Rerata skor konsumsi sayur dan buah anak sebelum edukasi dengan media komik sebesar 22,42, sesudah edukasi sebesar 23,33.



This is an open access article under the [CC-BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

1. Pendahuluan

Masa Sekolah Dasar (SD) adalah periode krusial untuk menentukan tumbuh kembang anak yang optimal. Asupan makanan yang bergizi seimbang penting dalam memastikan anak tumbuh dengan sehat serta aktif. Dukungan dan pengaruh dari lingkungan dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Jika anak memiliki kebiasaan makan yang sehat dan

seimbang sejak dini, maka hal tersebut dapat berkontribusi positif pada pertumbuhan mereka di masa depan (Andika, 2015). Salah satu komponen yang menyebabkan kondisi gizi anak usia sekolah dasar menjadi lebih buruk adalah kebiasaan mereka dalam memilih dan mengidentifikasi jenis makanan yang mereka sukai. Anak seringkali memilih makanan yang kurang tepat, terutama jika tidak diarahkan dengan baik (Gustianzly, 2018).

Sebagian anak-anak kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan karena menurut mereka rasanya yang tidak enak. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar setiap orang mengonsumsi 400gr sayur dan buah setiap harinya, terdiri 250gr sayur dan 150gr buah. Sekitar dua pertiga dari total rekomendasi konsumsi tersebut harus terdiri dari sayur. Dalam upaya mengonsumsi buah dan sayur, alangkah baiknya mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Rekomendasi tersebut mencakup 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah perhari, atau setengah dari piring berisi buah dan sayur, dengan proporsi sayuran lebih dominan setiap kali makan (Kemenkes, 2014).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 95,5 % masyarakat Indonesia belum mengonsumsi sayur dan buah dalam porsi yang cukup. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa, meskipun telah tiga tahun berlalu, konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih rendah atau dibawah 10 persen. Konsumsi sayur dan buah yang rendah menyebabkan tubuh kekurangan serat, yang meningkatkan risiko diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung, dan obesitas (Riskesdas 2018).

Pengetahuan adalah salah satu elemen yang mempengaruhi seberapa banyak sayur dan buah yang dikonsumsi anak. Pengetahuan berhubungan dengan sikap seseorang terhadap konsumsi sayur dan buah, menurut kajian Dhaneswara (2016) dan Mohammad dan madanijah (2015). Demikian juga pada penelitian Mulyani dkk (2014) mengungkapkan terdapat keterkaitan antara pengetahuan dan perilaku makan seimbang. Pengetahuan gizi pada anak kelas empat dan lima masih dalam kategori rendah, sehingga dibutuhkan pendidikan gizi guna memperluas pemahaman serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah di kalangan anak sekolah (Amalia, 2012).

Pengetahuan berperan krusial dalam menentukan status kesehatan, karena dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu. Untuk meraih perubahan kesadaran dalam mengatasi masalah gizi, diperlukan intervensi melalui pendidikan gizi kepada anak sekolah dasar, dimana mereka merupakan kelompok sasaran ideal untuk pelaksanaan sosialisasi gizi. Upaya untuk memberikan pendidikan gizi kepada siswa Sekolah Dasar dilakukan melalui media menarik, mudah dipahami dan menyenangkan. Komik adalah salah satu

sarana yang menarik dan efektif untuk memperluas pengetahuan anak, dan saat ini sering dimanfaatkan sebagai alat pendidikan. Selain itu, komik adalah bentuk media cetak yang mudah diakses, terjangkau, tahan lama, dan fleksibel (Kusumarani, 2018).

Komik adalah kumpulan cerita yang dilengkapi oleh gambar atau lukisan yang berurutan. Komik di sebut juga dengan cerita bergambar. Peneliti memilih media komik karena komik merupakan media yang dapat di nikmati tanpa perlu di uraikan panjang lebar. Informasi yang disajikan dalam bentuk gambar menarik dan berwarna-warni cenderung lebih menarik dan mudah diterima. Hal ini membantu menciptakan pengalaman edukasi yang menyenangkan dan memotivasi anak untuk memahami materi yang disampaikan.

Media komik memiliki kelebihan dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan berbahasa, seperti menyimak dan membaca. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam keterampilan berbahasa antar peserta didik yang menggunakan media komik dan mereka yang tidak menggunakan media tersebut. Jika dibandingkan dengan media lain, komik dapat meningkatkan wawasan pengetahuan peserta didik tentang gaya hidup tiga kali lipat. Sedangkan sikap peserta didik meningkat empat kali lipat dibandingkan dengan media lainnya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa 83% anak lebih memilih komik daripada buku (Arimurti, Ditta Irma. 2012).

Menurut hasil studi awal pada anak kelas 6 di SDIT Al-Fityan School Aceh dengan total sampel sebanyak 10 orang yang di pilih acak dan dapat diketahui bahwa anak-anak yang kurang konsumsi sayur dan buah sebanyak 70%. Menurut Riskesdas, kategori konsumsi buah dianggap kurang jika <2 kali/hari dan konsumsi sayur <3 kali/hari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh edukasi gizi melalui komik terhadap konsumsi sayur dan buah di kalangan siswa SDIT Al-Fityan School Aceh.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian semi kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experiment* dengan rancangan *one grup pre dan post test design*. Penelitian dilakukan di SDIT Al-Fityan School Aceh dilaksanakan pada tanggal 23 sampai dengan 29 April 2024. Teknik pengambilan sampel yaitu metode simple random sampling, yaitu menggunakan aplikasi *Randommizer* untuk memilih sampel secara acak. Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan FFQ. Analisa data pengetahuan menggunakan uji t Dependent Paired karena data terdistribusi normal dan data konsumsi sayur dan buah menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik responden

Berdasarkan data pada Tabel 1, jumlah responden yang digunakan pada penelitian ini ada 33 orang dengan rentan usia 10 tahun sampai dengan 12 tahun. Adapun jenis kelamin di dominasi perempuan dengan total 18 anak atau dengan persentase 54,5%.

Tabel 1. Distribusi responden			
Karakteristik Responden			
Umur		N	%
10 Tahun		11	33,3
11 Tahun		21	63,6
12 Tahun		1	3,0
Jenis kelamin		N	%
Laki-laki		15	45,5
Perempuan		18	54,5
Total		33	100,0

3.1.2. Rata-Rata Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Komik

Rata-rata pengetahuan sebelum edukasi gizi menggunakan komik 12,91 dan pengetahuan setelah edukasi sebesar 16,03, berarti adanya peningkatan skor pengetahuan sejumlah 3,12 point. Nilai minimum sebelum edukasi 9 dan nilai minimum pada setelah edukasi 11, terdapat perbedaan nilai terendah dengan selisih 2 point skor. Nilai maksimum sebelum edukasi 16 dan nilai maksimum setelah edukasi 19, terdapat perbedaan skor sebesar 3 point skor. Hasil dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Rata-rata pengetahuan dan konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan komik

Variabel	Mean	Standard deviasi	Min	Max
Pengetahuan				
Sebelum	12,91	1,756	9	16
Sesudah	16,03	1,759	11	19
Konsumsi sayur dan buah				
Sebelum	22,42	6,413	11	40
Sesudah	23,33	6,721	12	40

3.1.3. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Komik Terhadap Pengetahuan Gizi

Berdasarkan uji statistic diperoleh hasil $p=0,0001$ ($P<0,05$) pada Tabel 3, hal ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan komik terhadap peningkatan pengetahuan gizi. Berikut beberapa alasan mengapa komik berpengaruh positif terhadap

peningkatan pengetahuan gizi: Komik disukai banyak orang karena ceritanya yang menarik dan visual yang menarik. Hal ini membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak terasa membosankan. Informasi gizi yang kompleks dapat disederhanakan dalam bentuk cerita dan gambar dalam komik, sehingga lebih mudah dipahami oleh berbagai kalangan, terutama anak-anak dan remaja. Visualisasi dalam komik membantu meningkatkan daya ingat informasi gizi. Orang cenderung lebih mudah mengingat informasi yang disajikan dalam bentuk visual.

Komik dapat menjadi pemicu diskusi dan minat untuk mencari tahu lebih lanjut tentang gizi. Anak-anak dan remaja yang tertarik dengan cerita dalam komik, mungkin akan mencari informasi lebih lanjut tentang topik yang dibahas. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gizi melalui komik, diharapkan dapat terbentuk sikap positif terhadap makanan sehat dan pola makan yang seimbang. Meskipun lebih umum digunakan untuk anak-anak, komik juga dapat menjadi media edukasi gizi yang efektif untuk remaja dan orang dewasa. Dengan demikian, penggunaan media komik dalam edukasi gizi dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan membentuk perilaku positif terkait gizi.

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Komik Terhadap Pengetahuan Gizi

Nilai Statistik	n	Mean	Sig	Selisih
Pengetahuan Pre Test	33	12,91	0,0001	3,12
Pengetahuan Post Test	33	16,03		
Negative Ranks	3	6,50		
Positive Ranks	30	18,05		

3.1.4. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Komik Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Nilai signifikansi uji beda untuk mengukur pengaruh edukasi gizi melalui media komik terhadap konsumsi sayur dan buah adalah 0,297 ($P > 0,05$) pada Tabel 4. Ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari edukasi gizi menggunakan komik terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah. Beberapa factor yang mempengaruhi antara lain: meskipun seseorang termotivasi oleh komik, lingkungan yang tidak mendukung (misalnya, keluarga yang kurang peduli dengan gizi atau ketersediaan sayur dan buah yang terbatas di rumah) dapat menghambat perubahan perilaku. Pola makan yang sudah terbentuk sejak lama sulit untuk diubah. Jika seseorang tidak memiliki preferensi terhadap sayur dan buah, edukasi saja mungkin tidak cukup untuk mengubah kebiasaan tersebut. Faktor

eksternal seperti ketersediaan dan harga sayur dan buah juga dapat mempengaruhi keputusan konsumsi.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Komik Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi Sayur dan Buah	n	Mean	Mean Difference	Nilai t	Asymp. Sig. (2-tailed)	Selisih
Sebelum	33	22,42	0,909	1,060	0,297	0,91
Sesudah	33	23,33				

3.2. Pembahasan

3.2.1 Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami yang muncul setelah seseorang mengamati objek tertentu melalui indra mereka. Proses ini melibatkan lima panca indera manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan perabaan. Pengetahuan adalah respons internal atau tersembunyi (*covert behavior*). (Desak Putu Sukraniti, 2018).

Promosi kesehatan adalah langkah pertama dan paling penting dalam pencegahan penyakit. Proses ini memerlukan kesepahaman bahwa promosi kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat agar mereka dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan individu. Usaha promosi ini meliputi pendidikan kesehatan yang mencakup peningkatan gizi, kebiasaan hidup, dan kesehatan seksual. Selain itu, perbaikan sanitasi lingkungan seperti penyediaan air bersih, pengelolaan sampah, pembuangan kotoran dan air limbah, kebersihan pribadi, serta persiapan untuk kehidupan pra-nikah dan menopause juga merupakan bagian dari promosi kesehatan. (Rachmawati, W. C. 2019)

Pendidikan gizi adalah metode pendekatan untuk menyebarkan informasi mengenai gizi menggunakan prinsip-prinsip ilmu gizi. Informasi disesuaikan dengan masalah yang dihadapi masyarakat, seperti gizi seimbang, gangguan kekurangan yodium, pantangan makanan, masalah gizi ibu hamil, dan lainnya. (Desak Putu Sukraniti, 2018).

Supariasa (2012), penyuluhan gizi ialah proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta sikap positif terhadap gizi, sehingga individu bisa mengembangkan kebiasaan makan yang benar dalam kehidupan. Dengan kata lain, penyuluhan gizi adalah usaha untuk membantu orang lain membentuk dan memelihara kebiasaan makan yang sehat.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabilah Farah Anggraeni (2023) judul penelitian Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Buah dan Sayur, menyimpulkan bahwa “Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi yaitu $53,5 \pm 11,48$ dan sesudah intervensi yaitu $81,64 \pm 7,65$. Peningkatan rata-rata skor sikap sebelum intervensi yaitu $3,04 \pm 0,28$ dan sesudah intervensi yaitu $3,47 \pm 0,24$. Terdapat pengaruh signifikan dari edukasi melalui media komik terhadap pengetahuan dan sikap mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur ($p=0,000$).

Kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh Danti Latifah Samsiana dan Siti Sulandjari, (2023) dengan judul penelitian Pengaruh Penggunaan Komik Berbasis Android Dalam Edukasi Tentang Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 4 dan 5 di Desa Tlogo Kabupaten Blitar. Penelitian menyimpulkan bahwa pendidikan gizi melalui komik berbasis android memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan ($p = 0,003$), namun tidak berpengaruh terhadap sikap ($p = 0,263$) pada anak usia SD kelas empat dan lima di desa Tlogo, Kabupaten Blitar.

Penelitian oleh Nadya Anggraeni dan Sintha Fransiske S, (2018) judul penelitian Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Kelas 5 Sekolah Dasar di SDN Ciriung 02 Cibinong Tahun 2017, Penelitian ini membuktikan terdapat peningkatan rerata pengetahuan dari 36,36 sebelum pemberian komik menjadi nilai yang lebih tinggi setelahnya. Media nutrisi komik yang digunakan bisa meningkatkan rata-rata pengetahuan anak sekolah sebesar 34,36 poin, atau sebesar 72,15%.

Kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh Joyeti Darni dan Retno Wahyuningsih, (2021) dengan judul penelitian Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Komik Isi Piringku terhadap Sikap dan Asupan Serat pada Anak Gizi Lebih, hasil analisis menandakan bahwa peningkatan sikap paling tinggi kelompok perlakuan dengan selisih 4,3 poin, sementara kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 2,4 poin. Rerata konsumsi serat sebelum perlakuan adalah 11,56 gr, yang meningkat menjadi 15 gram setelah pemberian edukasi komik. Uji beda mengungkapkan adanya perbedaan signifikan dalam peningkatan sikap dan asupan serat sebelum dan setelah edukasi gizi antara kelompok kontrol dan perlakuan ($p < 0,05$). Pendidikan gizi melalui media komik "isi piringku" efektif dalam memperbaiki sikap dan asupan serat anak.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Siswanti (2020) dengan judul penelitian Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Buah dan Sayur Menggunakan Media Komik Terhadap

Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota 2020. Penelitian menunjukkan bahwa rerata pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 5,85, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 8,45. Penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari penyuluhan gizi terkait buah dan sayur melalui media komik terhadap peningkatan pengetahuan anak dengan nilai $p > 0,000$. Diharapkan orang tua selalu menyediakan buah dan sayur untuk anak mereka karena manfaatnya yang besar bagi kesehatan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Benedikta Mariana, dkk (2019) dengan topik Pengaruh Media Komik untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dalam Pemilihan Jajanan Sehat. Hasil penelitian yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan kelompok eksperimen. Selisih peningkatan pengetahuan pada kelompok ini adalah 15,89, lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Demikian pula, selisih peningkatan nilai sikap pada kelompok eksperimen mencapai 16,63 poin. Analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang kurang dari 0,05. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa media komik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak mengenai pemilihan makanan jajanan sehat.

3.2.2. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data variabel konsumsi sayur dan buah dalam penelitian ini, nilai sign yang didapat adalah 0,297 ($P > 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa tidak ada pengaruh signifikan dari penggunaan media komik terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak di SDIT Al-Fityan School Aceh. Hal ini juga didukung dengan peningkatan skor antara pre dan *post test* hanya 0,91 *point* skor. Kesimpulan penelitian ini bahwa komik yang digunakan tidak efektif untuk menambah dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

Sikap merupakan fenomena internal dimensi afektif yang menunjukkan kecenderungan untuk merespons objek dengan cara yang relatif konsisten, baik secara positif maupun negatif. Menurut Notoatmodjo (2010), sikap adalah reaksi atau respons internal individu terhadap objek atau stimulus. Seorang psikolog sosial, mengemukakan bahwa sikap adalah kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan pelaksana motif tertentu. (Notoatmodjo, 2012).

Pembentukan sikap tidak otomatis atau sembarangan. Proses ini selalu melibatkan interaksi dan berhubungan dengan objek. Menurut Bimo Walgito dalam Santosa (2018),

pembentukan sikap dipengaruhi faktor internal, contohnya aspek fisiologis dan psikologis, dan faktor eksternal, seperti situasi yang dihadapi, norma dan berbagai hambatan atau dorongan masyarakat.

Makan sayur dan buah sangat berguna bagi tubuh karena mereka menyediakan serat, vitamin, dan mineral. Vitamin merupakan senyawa organik kompleks diperlukan dalam jumlah kecil dan biasanya tidak bisa diproduksi oleh tubuh, sehingga didapatkan dari makanan. Vitamin berperan dalam mengatur pertumbuhan dan menjaga kesehatan (Almatsier, 2010).

Hal ini relevan penelitian dilakukan oleh Khartini Kaluku (2023). Pengaruh Media Komik dan Poster Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah, Penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak di panti asuhan sebelum dan setelah mereka diberikan komik dan poster, dengan nilai $p < 0,05$. Penyuluhan menggunakan poster lebih efektif dalam peningkatan pengetahuan gizi dibandingkan dengan komik.

Penelitian lainnya dengan judul penelitian Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah di SD Aisyiyah dan SDN Kalicilik 2 Demak, yang dilakukan oleh Anjas Kusumarani, dkk (2018), Ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan antar kelompok perlakuan dan kontrol sebelum dan setelah diberikan edukasi melalui media komik ($p < 0,005$), akan tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan dalam peningkatan sikap antara kedua kelompok ($p > 0,005$). Keputusannya adalah bahwa media komik tentang buah dan sayur berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap kedua kelompok. Namun, peningkatan pengetahuan di kelompok perlakuan dan kontrol berbeda, sementara peningkatan sikap tidak berbeda antar kelompok.

Berdasarkan perbandingan hasil penelitian ini dengan literatur yang relevan, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel konsumsi sayur dan buah dalam penelitian termasuk dalam kategori sikap atau perilaku. Mengingat durasi penelitian yang terbatas, belum dapat mengubah kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar di lokasi penelitian. Selain itu, data yang dikumpulkan hanya mencakup frekuensi konsumsi sayur dan buah, dan dipengaruhi oleh daya ingat anak-anak Sekolah Dasar yang masih rentan terhadap lupa dalam melaporkan frekuensi konsumsi mereka.

Menurut literatur dan hasil penelitian yang sejalan, media komik belum efektif sebagai alat edukasi untuk melacak frekuensi konsumsi sayur dan buah. Diharapkan akan ada penelitian lebih spesifik mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak Sekolah Dasar di masa depan.

4. Kesimpulan

Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi dan tidak terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media komik terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah. Perlu adanya penelitian yang lebih spesifik tentang konsumsi sayur dan buah di SDIT Al-Fityan School Aceh dengan rentang waktu lebih lama.

BIBLIOGRAFI

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Amalia, L., Endro, O.P, & Damanik, M. R. M. (2012). Preferensi dan frekuensi makanan jajanan pada anak sekolah dasar di Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 119-126.
- Anjas Kusumarani, dkk (2018), Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah di SD AISYIYAH dan SDN KALICILIK 2 Demak. *Jurnal Riset Gizi*, 6(2), 46-50.
- Arimurti, Ditta Irma. (2012). Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang, Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Prodi Gizi Universitas Indonesia. Diakses dari file:///C:/Users/Administrator/Downloads/4271-12210-1-SM.pdf.
- Benedikta Mariana, dkk (2019). Pengaruh Media Komik untuk Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Dalam Pemilihan Jajanan Sehat. 2(1), 20-24.
- Danti Latifah Samsiana dan Siti Sulandjari, (2023). Pengaruh Penggunaan Komik Berbasis Android Dalam Edukasi Tentang Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Dasar Kelas 4 dan 5 di Desa Tlogo Kabupaten Blitar. *Jurnal Gizi Unesa*, 03(01), 181-185.
- Desak Putu Sukraniti. (2018). Konseling Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Edisi 2018
- Khartini Kaluku (2023). Pengaruh Media Komik Dan Poster Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah. *Jurnal Ilmiah Gizi*. 4(1), 8-15.
- Nabilah Farah Anggraeni (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Buah dan Sayur.
- Nadya Anggraeni dan Sintha Fransiske S, (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Kelas 5 Sekolah Dasar di SDN Ciriung 02 Cibinong Tahun 2017. *Gipas*, 2 (2).
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo.(2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta.
- Putra, W, K. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar. Skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Penerbit Wineka Media. Kota Malang.
- Siswanti (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Buah dan Sayur Menggunakan Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Tahun 2020. Other thesis, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Supariasa, IDN (2012). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2012