
**PENGARUH STORY TELLING TENTANG KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN ANAK USIA 7 – 12**

Retno Ambarwati¹⁾, Y Wahyunti Kristiningtyas²⁾, Lulu Anisa Nafisah³⁾

¹⁾Dosen, Akademi Keperawatan Giri Satria Husada, Wonogiri

²⁾Dosen, Akademi Keperawatan Giri Satria Husada, Wonogiri

³⁾Mahasiswa, Akademi Keperawatan Giri Satria Husada, Wonogiri

ambaretno74@gmail.com ¹⁾, wahyuntie19@gmail.com ²⁾

Submit: 30 Januari 2025

Revised: 30 Januari 2025

Published: 31 Januari 2025

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia sekolah (7-12 tahun) merupakan masa perkembangan sosial, intelektual dan emosional yang pesat bagi anak. Anak membutuhkan asupan gizi yang adekuat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Salah satu intervensi keperawatan untuk membantu membantu meningkatkan konsumsi sayur pada anak usia sekolah adalah dengan terapi *story telling* (Supriatin,S 2019).**Metode:** Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post test* desain. Sampel penelitian sebanyak 30 anak usia 7-12 tahun di Dusun Kepuh Kecamatan Semin. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan Analisa data bivariat menggunakan uji T berpasangan (Uji beda dua mean Dependen) **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan metode *Storytelling* adalah 66,877 dengan standar deviasi 13,3930 dan rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan metode *Storytelling* adalah 82,213 dengan standar deviasi 14,6841. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai mean perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling* adalah -15,3367 dengan standar deviasi 12,5207. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ **Kesimpulan:** ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah yang artinya metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah terbukti efektif memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pada anak.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Bercerita , Pengetahuan, konsumsi sayur dan buah.

ABSTRACT

Background: School age (7-12 years) is a period of rapid social, intellectual and emotional development for children. Children need adequate nutritional intake to achieve optimal growth and development. One of the nursing interventions to help increase vegetable consumption in school-age children is story telling therapy (Supriatin, S 2019). **Method:** The type of research is *Quasi Experiment* with a *one group pre-test* and *post-test* design. The research sample was 30 children aged 7-12 years in Kepuh Hamlet, Semin District. Sampling using *simple random sampling* technique. The research instrument used a questionnaire. Univariate data analysis is presented in the form of a frequency distribution table and bivariate data analysis using a paired T test (Dependent two mean difference test) **Research Results:** Based on the results of the study, the average level of knowledge before being given the *Storytelling* method was 66.877 with a standard deviation of 13.3930 and the average level of knowledge after being given the *Storytelling* method was 82.213 with a standard deviation of 14.6841. From these results, it can be seen that the mean value of the difference between the level of knowledge before and after being given the *Storytelling* method is -15.3367 with a standard deviation of 12.5207. The results of the statistical test obtained a p value = 0.0001 **Conclusion:** there is a significant difference in the average level of knowledge before and after being given the *Storytelling* method about vegetable and fruit consumption, which means that the *Storytelling* method about vegetable and fruit consumption has proven to be effective in providing a positive influence in increasing the level of knowledge in children.

Keywords: Health Education, Storytelling, Knowledge, vegetable and fruit consumption

PENDAHULUAN

Usia sekolah (7-12 tahun) merupakan masa perkembangan sosial, intelektual dan emosional yang pesat bagi anak. Anak membutuhkan asupan gizi yang adekuat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Salah satu intervensi keperawatan untuk membantu meningkatkan konsumsi sayur pada anak usia sekolah adalah dengan terapi *story telling* (Supriatin, S 2019).

Usia sekolah dasar yang banyak melakukan aktivitas sudah tentu memerlukan makanan dengan gizi yang cukup. Konsumsi makanan yang bergizi pada anak sekolah dasar merupakan hal yang penting guna mewujudkan generasi yang sehat. Konsumsi zat gizi yang cukup diketahui dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak. Lalu menurut (Damayanti, Murbawani dan Fitranti, 2018).

Banyaknya konsumsi sayur dan buah yang direkomendasi WHO dalam (Supriatin, 2018) untuk anak-anak adalah sebanyak 400 gram/hari. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 diketahui sebanyak 95,5% penduduk Indonesia yang berusia ≥ 5 tahun memiliki konsumsi sayur dan buah yang rendah yaitu kurang dari 5 porsi (per porsi 50 gram) (Kementerian Kesehatan RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Rendahnya konsumsi sayur dan buah tersebut seperti yang dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Nurmahmudah, Aruben dan Suyatno, 2015) dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti pengetahuan anak, pendidikan gizi sejak dini, media massa, tingkat pendidikan ibu, serta pendapatan keluarga. Berdasarkan hasil Survei Pendidikan Nasional pada tahun 2014, diketahui sebanyak 83% anak usia sekolah masih memiliki pengetahuan yang kurang terkait dengan manfaat mengonsumsi sayur (Suryandi, Hariyanto dan Metrikayanto, 2018). Diketahui faktor pengetahuan anak menjadi faktor predisposing yang mana menjadi faktor yang mempermudah terjadinya perubahan perilaku pada anak. Sehingga jika anak memiliki pengetahuan yang kurang maka akan menjadi lebih sulit untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak karena kurangnya pengetahuan pentingnya makan sayur dan buah. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Israeli et al., 2020).

Dampak kekurangan sayur dan buah tentu tidak dalam jangka pendek. Kandungan dalam buah-buahan dan sayuran sangat dibutuhkan oleh tubuh. Serat, misalnya, akan membantu memperlambat penyerapan gula sehingga kadar gula di dalam tubuh tidak berlebihan dan stabil sehingga dapat mencegah penyakit Diabetes melitus dan penyakit pembuluh darah lainnya. Kekurangan sayuran dan buah-buahan dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan yaitu buang air besar menjadi tidak lancar, diperkirakan kematian akibat saluran cerna sebesar 14 persen, kematian akibat penyakit jantung koroner sebesar 11 persen, dan kematian akibat stroke sembilan persen (Dr. Fiastuti Witjaksono, SpGK dalam Kompas.com).

Masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sesuai dengan yang direkomendasikan. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi ada pula yang jumlahnya cukup. Program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengonsumsi sayur dan buah tertuang dalam program GERMAS yang telah disosialisasikan oleh Departemen Kesehatan (Depkes RI, 2017). Pemerintah juga telah berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk konsumsi buah dan sayur, yaitu melalui Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi (Kemkes, 2017).

Bagi Anak, dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam dan juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan yang sehat, salah satu contohnya adalah

mengganti camilan tinggi kalori dengan sayuran dan buah-buahan dibutuhkan sebagai pangan sumber vitamin, mineral dan serat (DepKes RI,2017).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test dan post test* desain. Sampel penelitian sebanyak 30 anak usia 7-12 tahun di Dusun Kepuh Desa Rejosari Kecamatan Semin, Gunungkidul . Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan Analisa data bivariat menggunakan uji T berpasangan (Uji beda dua mean Dependen).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *storytelling* dengan menggunakan media boneka, sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan terkait Konsumsi Sayur dan buah . Peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen untuk menilai keberhasilan dari kegiatan *storytelling* yang dilakukan. Kuesioner ini diberikan dalam bentuk pretest dan posttest yang diberikan kepada seluruh anak durasi waktu menjawab selama 15 menit.

Terdapat 2 (dua) *Storyteller* yang mana masing masing berperan menjadi tokoh binatang (boneka Monyet dan boneka gajah) Peneliti memilih cerita fabel, dengan tokoh yang memiliki karakter unik dan alur cerita yang lekat dengan kegiatan sehari-hari. Hal tersebut bertujuan agar pesan yang dibawa dapat dengan mudah diterima oleh anak-anak dan akan selalu diingat dalam praktik sehari-hari. Pada pertunjukkan *storytelling* tersebut sudah terangkum materi terkait konsumsi sayur dan buah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian maka hasilnya disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
7-9	15	50
10-12	15	50
TOTAL	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 50% responden berusia 7-9 tahun dan 50% responden berusia 10-12 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	14	47
Perempuan	16	53
TOTAL	30	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 47% responden laki-laki dan 53% responden perempuan

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *storytelling*.

Tingkat Pengetahuan	Sebelum diberi metode <i>Storytelling</i>		Sesudah diberi metode <i>Storytelling</i>	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	9	30	2	7
Cukup	15	50	8	27
Baik	6	20	20	66
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anak sebelum diberikan metode *Storytelling* mayoritas berada dalam kategori cukup (50%), dan sesudah diberikan metode *Storytelling* mayoritas berada dalam kategori baik (66%). Dapat diketahui bahwa ada

peningkatan tingkat pengetahuan pada anak sebelum diberi metode *Storytelling* dengan tingkat pengetahuan sesudah diberi metode *Storytelling*.

Tabel 4. Distribusi rata-rata tingkat pengetahuan responden yang diukur sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling*.

Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error	p value	N
TINGKAT PENGETAHUAN					
Sebelum diberi metode <i>Storytelling</i>	66,877	13,3930	2,4452	0,000	30
Sesudah diberi metode <i>Storytelling</i>	82,213	14,6841	2,6809	1	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat pengetahuan sebelum diberikan metode *Storytelling* adalah 66,877 dengan standar deviasi 13,3930 dan rata-rata tingkat pengetahuan sesudah diberikan metode *Storytelling* adalah 82,213 dengan standar deviasi 14,6841. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai mean perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling* adalah -15,3367 dengan standar deviasi 12,5207. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,0001$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah yang artinya metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah terbukti efektif memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pada anak.

PEMBAHASAN

Berdasar hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan anak sebelum diberikan metode *Storytelling* berada pada kategori cukup. Hal ini berkaitan dengan tingkat pendidikan responden yang masih duduk dibangku Sekolah Dasar.. Menurut pendapat Notoatmojo.S, (2012) Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan responden yang masih dalam kategori cukup berkaitan dengan tingkat pendidikan dimana Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan yang tergolong rendah didukung pula dengan usia responden yang masih dalam rentang usia anak-anak.

Sesudah diberikan metode *Storytelling* mayoritas tingkat pengetahuan berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan antara sebelum diberikan metode *Storytelling* dengan sesudah diberikan metode *Storytelling*. Sejalan dengan pendapat Notoatmojo.S, (2012) Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*). Sehingga dapat menghasilkan perubahan. Dalam menyampaikan informasi, sebagai tugas pokoknya adalah media massa yang membawa pula pesan-pesan berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan. *Storytelling* merupakan usaha yang dilakukan oleh *storyteller* dalam menyampaikan isi perasaan, buah pikiran atau sebuah *story* kepada anak-anak secara lisan. Dalam bentuk *story*, inti pengajaran menjadi lebih mudah diterima oleh segala usia.

Selain itu hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juniawan (2021) bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *storytelling* menunjukkan hampir seluruhnya responden yaitu 25 (83%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan sebagian kecil (17%) memiliki tingkat pengetahuan kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariyadi, (2019) dalam Juniawan (2021) yang menyatakan bahwa pada saat pemberian pendidikan

kesehatan dengan metode storytelling, anak akan tertarik dengan metode ini di bandingkan dengan metode yang lain, karena anak cenderung merasa bosan jika pendidikan kesehatan disajikan dalam bentuk yang membosankan seperti berceramah tanpa menampilkan sebuah objek maupun gambar yang menarik.

Berdasarkan hasil penelitian Budi Wibowo (2019) diperoleh data bahwa penelitian terhadap pengaruh pendidikan story telling terhadap tingkat pengetahuan kebersihan gigi sebelum dan sesudah pemberian metode story telling. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian metode story telling terhadap tingkat pengetahuan kebersihan gigi dimana nilai $p=0,037$.

Menurut hasil analisis data dan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah yang artinya metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah terbukti memberi pengaruh positif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan pada anak. Menurut Munajah,R (2021) *Storytelling* merupakan sebuah seni bercerita yang dapat digunakan sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai kepribadian pada anak yang dilakukan tanpa perlu memerintah sang anak. *Storytelling* merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menyampaikan suatu cerita kepada pendengar, dengan menggunakan suara yang lantang, gerakan tubuh serta ekspresi wajah yang menggambarkan isi cerita. Dalam hal ini anak dapat berkembang daya kreatifitasnya sesuai perkembangannya, senantiasa mengaktifkan bukan hanya aspek intelektual saja tetapi juga aspek kepekaan, kehalusan budi, emosi, seni, daya berfantasi, dan imajinasi anak yang tidak hanya mengutamakan kemampuan otak kiri tetapi juga otak kanan. Didukung oleh pendapat Notoadmodjo,S (2010) bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi dengan cara memahami. Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari baik melalui sumber-sumber yang diketahui dari buku ataupun media-media elektronik seperti internet atau televisi.

KESIMPULAN

Berdasar hasil penelitian mayoritas tingkat pengetahuan sebelum diberi metode *Storytelling* adalah cukup. Mayoritas tingkat pengetahuan sesudah diberikan metode *Storytelling* adalah baik. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah. Hasil ini menunjukkan bahwa metode *Storytelling* tentang konsumsi sayur dan buah terbukti memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwibowo A, Riana S, Uprianingsih A. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Story Telling Terhadap Tingkat Pengetahuan Kebersihan Gigi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Inpres Kala Tahun 2019. *Gravity Edu (J Pendidik Fis)*. 2019;2(2):16-18. doi:10.33627/ge.v2i2.320
- Suprihatin, S. (2019). PENGARUH STORY TELLING TERFADAP POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA PRASEKOLAH . *SKOLASTIK KEPERAWATAN*, CIREBON.
- Putri Djamilah Wahidah, Y. N. (2021). Sttorytelling Cara Kreatif Meningkatkan Pengetahuan Olahraga dan Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Puruhita*, malang.
- Suprihatin, S. (2019). PENGARUH STORY TELLING TERFADAP POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA PRASEKOLAH . *SKOLASTIK KEPERAWATAN*, CIREBON.

- Mei Duwi Sartika, R. W. (2022). Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, Sumatera Selatan.
- Ari Suryandi, T. H. (2018). PERBEDAAN KONSUMSI SAYUR SEBELUM DAN SESUDAH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE STORYTELLING PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *JURNAL ILMIAH KEPERAWATAN*, MALANG.
- Mei Duwi Sartika, R. W. (2022). Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, Sumatera Selatan.
- Juniawan H, Susanti N, Kristiawati E. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Storytelling Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Penggunaan Masker Pada Anak Usia 10-12 Tahun. *Nurs Sci J*. 2021;5(2):103. doi:10.30737/nsj.v5i2.1945
- Kementerian Kesehatan RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Hasil Utama (Riset Kesehatan Dasar) RISKESDAS.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Kusumaningtyas, E. (2016). Pengaruh Model Peer Education Dengan Metode Storytelling Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan. *Journal of Health Education*, 1(1), 14–20. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>
- Maghfiroh, L. H., Arif Tsani, A. F., Dieny, F. F., Adi Murbawani, E., & Purwanti, R. (2021). The Effectiveness Of Nutrition Education Through Socio-Dramatic Method To Vegetable & Fruit Knowledge and Consumption in 5-6 Years Old Children. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.1-9>
- Nurmahmudah, D. K., Aruben, R., & Suyatno. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah PAUD TK Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 3(1), 244–255. <https://media.neliti.com/media/publications/18472-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhikonsumsi-makan-buah-dan-sayur-pada-anak-pra-seko.pdf>
- Setiana, Y. N., Handayani, O. W., & Suminar, T. (2020). The Effect of Theme-Based Storytelling and Flash Card on Nutritional Knowledge in Early Childhood Education. *Journal of Primary Education*, 9(3), 342–350. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpe.v9i3.33684>
- Nor Za'idah Asy'ariyah, Yuni Sufyanti Arief, Ilya Krisnana. Story Telling Sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Makan Sayur. 2015; vol. 3:73