

## PENGARUH JENIS MEDIA PENDIDIKAN KESEHATAN (POSTER DENGAN & TANPA CHEKLIST) TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTEK/TINGKAT KONSUMSI BUAH & SAYURAN HARIAN

Anny Fauziyah<sup>1)</sup>, Maria Ulfah<sup>2)</sup>, Tanjung Anita Sari Indah Kusumaningrum<sup>3)</sup>, Iroma Maulida<sup>4)</sup>

Email: annyfauziyah@gmail.com<sup>1)</sup>, mariaulfah@poltekkes-smg.ac.id<sup>2)</sup>,  
tanjung.anitasari@ums.ac.id<sup>3)</sup>, iroma.maulida@yahoo.ac.id<sup>4)</sup>

<sup>1,2)</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

<sup>3)</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>4)</sup>Politeknik Harapan Bersama

### ARTICLE INFORMATION

#### Received:

Maret XX, 20XX

#### Revised:

April XX, 2020

#### Accepted:

Mei XX, 20XX

#### Available

#### Online:

Juni XX, 20XX

### Abstrak

*The level of consumption of fruit and vegetables in Indonesian society is still below the standard set by WHO. The low consumption of fruits and vegetables is not only due to a lack of public knowledge of their importance but there are other factors that are the cause, namely the intention to consume them. One of the influencing factors in increasing fruit consumption requires health education accompanied by a checklist poster. Health education with checklist poster media is effective in increasing daily fruit and vegetable consumption practices for the people of Bandung sub-district, Tegal city. The study aims to measure the effectiveness of the checklist poster media in improving people's consumption practices for fruits and vegetables. This study used a quasi-experimental research design. The sample in this study was 35 respondents from the intervention group and 35 respondents from the control group. Data collection used a questionnaire and conducted interviews and direct observations. Data analysis using McNemar and Chi Square. From the results it is known that the poster media is able to increase the respondent's knowledge about consumption of fruit and vegetables with a significance. ( $p\text{-value}=0,00$ ) The results showed that the practice of consuming fruit and vegetables increased to 51% with a  $p\text{Value} = 0.000$  and the effectiveness of the checklist poster significantly increased consumption practices with a significant difference between the intervention group who were given education with the checklist poster media and control group without checklist ( $p\text{Value} = 0.000$ )*

**Keyword:** poster, level of vegetable consumption, knowledge, checklist poster

### Abstrak

Tingkat konsumsi buah dan sayur Masyarakat Indonesia masih rendah. Rendahnya konsumsi buah dan sayuran bukan hanya dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat, namun ada faktor lain yang menjadi penyebabnya yaitu faktor niat untuk mengkonsumsinya. Salah satu usaha untuk meningkatkan praktek konsumsi buah diperlukan pendidikan kesehatan melalui poster checklist. Pendidikan Kesehatan dengan media poster checklist efektif meningkatkan praktek konsumsi buah dan sayuran harian masyarakat Kelurahan Bandung Kota Tegal. Penelitian bertujuan untuk mengukur efektivitas media poster checklist dalam meningkatkan praktek konsumsi buah dan sayuran, Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini 35 responden kelompok intervensi dan 35 responden kelompok kontrol. Pengumpulan data melalui wawancara dengan kuesioner dan observasi secara langsung. Analisis data menggunakan McNemar dan Chi Square. Dari hasil diketahui bahwa media poster mampu meningkatkan pengetahuan responden tentang konsumsi buah dan sayuran dengan signifikansi ( $p\text{-value} = 0,00$ ). Selain itu praktek konsumsi buah dan sayur meningkat menjadi 51% setelah diberikan intervensi berupa Pendidikan Kesehatan melalui poster dengan checklist. Ada perbedaan yang bermakna praktek konsumsi buah dan sayur antara kelompok intervensi yang diberikan edukasi dengan media poster checklist dengan kelompok kontrol yang tanpa checklist ( $p\text{Value} = 0,000$ ).

**Kata kunci:** poster, tingkat konsumsi sayur, pengetahuan, poster checklist

@2023PoliteknikHarapanBersama

---

**Korespondensi:** Iroma Maulida,, Politeknik Harapan Bersama Jl. Mataram No.09 Pesurungan Lor,08129662619 dan [iroma.maulida@yahoo.co.id](mailto:iroma.maulida@yahoo.co.id)

---

## PENDAHULUAN

Tingkat konsumsi buah dan sayur masyarakat di Indonesia sangat memprihatinkan, sebanyak 95,5% penduduk usia di atas 5 tahun masih kurang mengonsumsi sayur dan buah kurang dari standar WHO.<sup>[1]</sup> Buah dan sayur adalah jenis makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang memiliki kandungan vitamin, mineral dan berfungsi sebagai antioksidan dan membantu kelancaran metabolisme tubuh. Berbagai upaya untuk menyadarkan pentingnya konsumsi banyak buah dan sayur telah terus diupayakan oleh pemerintah dan masyarakat, namun tetap saja pola konsumsi buah dan sayur masih kurang.

Rendahnya konsumsi sayur dan buah masyarakat di Indonesia dari standar yang ditetapkan WHO memberi dampak pada kerentanan masyarakat penyakit infeksi maupun non infeksi. Rendahnya konsumsi buah dan sayuran bukan hanya dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat akan kepentingannya, namun ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah. Penelitian lain menyimpulkan faktor preferensi, dukungan orangtua serta ketersediaan buah dan sayuran di rumah merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku mengonsumsi buah dan sayuran.<sup>[4,13]</sup> Melihat beberapa faktor tersebut peneliti memandang perlu adanya pendidikan kesehatan yang juga sekaligus berguna sebagai pengingat/reminder akan pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari.

Di Kota Tegal, konsumsi buah dan sayur sangat rendah, ini menurut data dari Balitbangkes Kemenkes menyatakan bahwa penduduk Kota Tegal yang berusia lebih dari 5 tahun yang mengonsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi perharinya dalam seminggu hanya 1,84%.<sup>[1]</sup> Gambaran tingkat konsumsi buah dan sayur yang rendah adalah kondisi yang memprihatinkan, dikarenakan rendahnya konsumsi buah akan berdampak pada kondisi kesehatan

seseorang baik itu kondisi imun tubuh yang kurang baik, maupun rentannya seseorang terhadap penyakit.

Kebutuhan sayuran pada seseorang menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 g perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.<sup>[2]</sup>

Tinggi rendahnya pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap perilaku serta sikap dalam melakukan pemilihan makanan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki sikap baik pula dalam pemilihan makanan. Pengetahuan gizi akan diserap dalam bentuk sikap, sikap kemudian diimplementasikan menjadi perilaku.<sup>6</sup> Kondisi dalam masa pandemic yang saat ini sedang dialami masyarakat dunia menjadi penguat untuk mengharuskan konsumsi buah dan sayur harian sesuai standar WHO, karena dapat meningkatkan imun tubuh dan mencegah berbagai penyakit kronis serta menurunkan kematian. Perlu dilakukan strategi yang berbeda selain penyuluhan, ketika memberikan edukasi untuk meningkatkan motivasi perilaku bertindak menjadi kebiasaan mengkonsumsinya secara teratur dan terstandar.

Media pendidikan kesehatan poster merupakan salah satu media pendidikan kesehatan yang bisa digunakan oleh petugas/instansi kesehatan untuk menginformasikan pesan kesehatan ke banyak orang. Penggunaan media poster

yang peruntukannya untuk banyak orang, penggunaannya biasanya diletakkan pada papan pengumuman atau ditempel di dinding, dengan ukuran media yang isinya dapat dibaca oleh penerima pesan dengan mudah. Ukuran poster yang besar memberikan kemudahan penerima pesan secara berkelompok membaca pesan. Kelebihan media poster adalah keberadaan poster yang selalu terpampang di rumah diharapkan akan menghadirkan motivasi lebih kuat dikarenakan selalu terlihat langsung saat anggota keluarga berada di rumah. Paparan informasi kesehatan yang sering diberikan dan mudah diakses akan meningkatkan pengetahuan kesehatan dan perilaku hidup sehat.<sup>[8]</sup>

Poster checklist Konsumsi Buah dan Sayuran Harian adalah kombinasi informasi pesan harian mengenai ragam buah dan sayuran yang sebaiknya dikonsumsi harian sesuai standar WHO, dengan kolom checklist yang dapat diisi oleh penerima pesan mengenai aktivitas konsumsi Buah dan Sayuran setiap hari selama sepekan. Disebut sebagai poster checklist karena poster dapat digunakan sebagai media pesan kesehatan sekaligus sebagai remainder / pengingat untuk mengonsumsi buah dan sayur setiap hari sebanyak 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran, hanya dengan memberikan tanda cek pada list yang disediakan. Remainder checklist merupakan pengingat, yang memungkinkan dapat mengingatkan obyek / sasaran penerima pesan dan memberikan rasa wajib untuk bertindak, agar dapat mengisi tanda cek/centang. Selain itu strategi dengan memberikan checklist merupakan strategi pemaksaan, yang keberadaannya menghadirkan keinginan memenuhi kewajiban untuk mengonsumsi buah sayur setiap hari dan terjadwal. Penelitian Dewi menyatakan adanya perbedaan kepatuhan pada kelompok intervensi yang diberikan remainder checklist minum obat hipertensi dibandingkan kelompok kontrol pada lansia dengan hipertensi di wilayah Posyandu Lansia Desa Kesamben dan Desa Kranggan Kabupaten Mal.<sup>[15]</sup> Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut Peneliti

tertarik untuk meneliti pengaruh jenis media pendidikan kesehatan (poster dengan dan tanpa checklist) terhadap pengetahuan dan tingkat konsumsi buah dan sayuran harian masyarakat terhadap buah dan sayuran di Kelurahan Bandung Kota Tegal

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan desain penelitian *quasi eksperimen (eksperimen semu)* dimana bentuk desain yang dipakai adalah *two group pretest dan posttest* untuk mengetahui pengaruh jenis media pendidikan Kesehatan (poster dengan dan tanpa checklist) terhadap pengetahuan dan tingkat konsumsi buah dan sayuran harian pada masyarakat.

Populasi dalam penelitian adalah warga di Kelurahan Bandung yang konsumsi buah dan sayuran masih di bawah standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) konsumsi buah dan sayur. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive random sampling di 22 RT Kelurahan Bandung dengan kriteria sampel berpendidikan minimal SD dan bersedia menjadi responden penelitian. Sampel diambil sebanyak 70 orang terdiri dari 35 orang untuk kelompok intervensi dan 35 untuk kelompok kontrol. Besar sampel ditentukan dengan pertimbangan besar kesalahan tipe I ditetapkan 5% hipotesis 2 arah ( $Z\alpha = 1,96$ ), kesalahan tipe II ditetapkan 20% ( $Z\beta = 0,84$ ) dan besarnya ketidaksesuaian ditetapkan oleh peneliti sebanyak 20% (0,2).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen dimana variabel independennya adalah jenis media pendidikan kesehatan yaitu jenis media pendidikan poster dengan dan tanpa checklist maupun media poster praktek/tingkat konsumsi sayur dan buah dengan dan tanpa checklist. Media poster checklist untuk kelompok intervensi dan media poster tanpa checklist untuk kelompok kontrol. Sedangkan variabel dependent yang

diteliti adalah pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah harian serta praktek/tingkat konsumsi sayur dan buah harian. Pengambilan data pengetahuan maupun praktek/ tingkat konsumsi dilakukan dengan cara mengobservasi secara langsung poster cheklis yang telah diisi oleh responden secara sepekan pada kelompok intervensi dan wawancara food recall pada kelompok control.

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu uji *McNemar* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang bermakna pengetahuan konsumsi sebelum dan sesudah diberikan pendidikan pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Demikian juga untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang bermakna tingkat/praktek konsumsi

buah dan sayuran sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi dan kelompok control digunakan uji *Mc Nemar*. Sedangkan ada tidaknya perubahan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok control digunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan sebesar 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 1 diketahui bahwa umur responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sebagian besar berada pada kelompok umur 20 – 50 tahun, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga serta berpendidikan setingkat SMA/SMK.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Variabel	Kelompok Kontrol (n=35)		Kelompok Intervensi (n=35)	
		n =35	%	n = 35	%
<b>1</b>	<b>Usia</b>				
	18 – 19	0	0%	0	0%
	20 – 50	31	89%	26	74%
	> 50	4	11%	9	26%
<b>2</b>	<b>Pekerjaan</b>				
	PNS/ ABRI	0	0%	0	0%
	Karyawan Swasta	8	23%	16	46%
	Tidak Bekerja/IRT	27	77%	19	54%
<b>3</b>	<b>Tingkat Pendidikan</b>				
	SD	8	23%	10	29%
	SMP	11	31%	12	34%
	SMA/SMK	16	46%	13	37%

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi Umur, Tingkat Pendidikan, dan Jenis Pekerjaan. Usia dua kelompok penelitian Sebagian besar sama berada di rentang usia 20 – 50 tahun, ini menggambarkan bahwa responden adalah usia produktif yang di usianya sangat membutuhkan konsumsi buah dan sayur sesuai takaran WHO.

Karakteristik responden tingkat Pendidikan digambarkan sebagian besar kelompok berada pada tingkat Pendidikan Menengah atas, dengan

prosentase tingkat Pendidikan kelompok intervensi 46% dan kelompok kontrol 37%. Tingkat Pendidikan yang Sebagian besar berada pada level SMA/SMK menjadikan adanya faktor kemudahan dalam meningkatkan pengetahuan. Orang dengan tingkat Pendidikan yang baik, akan lebih mudah menerima pesan edukatif dibandingkan dengan yang berpendidikan lebih rendah. Ibu merupakan penyelenggara makanan sehari hari dalam rumah tangga. Tingkat pengetahuan ibu sebagai penyelenggara

dan pengelola makanan rumah tangga sangat berpengaruh terhadap makanan yang dikonsumsi anggota keluarga sehari-hari. Pendidikan ibu berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah anak.<sup>5</sup> Ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang baik, akan mengupayakan kecukupan gizi dalam hal buah dan sayur di konsumsi harian di keluarganya. Karakteristik responden pada jenis pekerjaan baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol adalah ibu

rumah tangga yang tidak bekerja, pada kelompok intervensi sebesar 77% dan kelompok kontrol sebesar 54%. Kegiatan ibu yang berada di rumah waktunya akan memudahkan dalam penyajian buah maupun sayur. Kemampuannya dalam pengolahan dan penyajian sayur, akan memudahkan jumlah atau frekuensi penyajian sesuai standar WHO yaitu 2 kali penyajian sayur dan 3 kali penyajian buah.

**Tabel 2.** Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan poster checklist

Kelompok			Pengetahuan sesudah diberikan intervensi		P*	Perubahan pengetahuan		p <sup>¶</sup>
			Tidak Baik n(%)	Baik n(%)		Meningkat baik n(%)	Tidak n(%)	
<b>Intervensi</b>	Pengetahuan sebelum intervensi	Tidak baik	1 (2,8%)	18 (51,4%)	0,0	34 (97%)	1 (3%)	0,336
		Baik	0 (0%)	16 (45,7%)				
<b>Kontrol</b>	Pengetahuan sebelum intervensi	Tidak baik	5 (14,2%)	13 (37,1%)	0,0	30 (86%)	5 (14%)	
		Baik	0 (0%)	17 (48,5%)				

\*Tes signifikansi menggunakan McNemar, <sup>¶</sup>Tes signifikansi menggunakan  $\chi^2$

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa dengan menggunakan uji Mc Nemar dapat diketahui adanya perbedaan yang bermakna pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan pada kelompok intervensi yang ditunjukkan dari nilai p value sebesar 0.000. Demikian juga pada kelompok kontrol. Pendidikan kesehatan dengan poster di era digital dalam penelitian ini masih signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Kelebihan media poster adalah keberadaan poster yang selalu terpampang di rumah diharapkan akan menghadirkan motivasi lebih kuat dikarenakan selalu terlihat langsung saat anggota keluarga berada di rumah. Paparan informasi kesehatan yang sering diberikan dan mudah diakses akan meningkatkan pengetahuan kesehatan.<sup>8</sup> Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Indah dan Junaidi dimana pendidikan kesehatan menggunakan

media poster dapat signifikan meningkatkan pengetahuan menjadi 86,3% dari sebelum diintervensi yaitu 63,3 % pada siswa SD Dayah Terpadu Inshafuddin Banada Aceh dengan menunjukkan kemaknaan secara signifikan ( $p \text{ value} < 0,05$ ).<sup>[16]</sup> Hal lain yang menjadi pendukung meningkatnya pengetahuan adalah faktor pendidikan responden yang sebagian besar baik di kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berpendidikan sebagian besar SMA/SMK. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin besar tingkat penalarannya sehingga semakin mudah menerima informasi yang diberikan. Tetapi tidak ada perbedaan yang bermakna perubahan pengetahuan tersebut antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang ditunjukkan dari nilai signifikansi 0.336 dengan uji Chi Square. Hal ini berarti pemberian pendidikan kesehatan dengan

media poster dengan check list dan tanpa check list tidak berdampak terhadap perubahan tingkat pengetahuan

masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur.

Tabel 3 Perbedaan Praktek konsumsi buah dan sayur setelah dilakukan intervensi

Kelompok			Konsumsi sayur buah sesudah diberikan intervensi		p*	Perubahan praktik Konsumsi buah dan sayur		p <sup>¶</sup>
			Tidak Baik	Baik		Meningkat	Tidak	
			n (%)	n (%)		n (%)	n (%)	
Intervensi	Konsumsi sebelum diberikan intervensi	Tidak Baik	17 (51%)	18 (49%)	0,000	18 (51%)	17 (49%)	0,000
		Baik	0 (0%)	0 (0%)				
Kontrol	Konsumsi sebelum diberikan intervensi	Tidak Baik	34 (97,1%)	1 (2,9%)	1,000	1 (2,9%)	34 (97,1%)	
		Baik	0 (0%)	0 (0%)				

\*Tes signifikansi menggunakan McNemar, ¶ Tes signifikansi menggunakan  $\chi^2$

Semua kegiatan aktivitas seseorang dalam rangka memelihara kesehatan adalah wujud praktek kesehatan. Pada penelitian ini praktek kesehatan yang dimaksud adalah praktek konsumsi buah dan sayur. Pada penelitian ini jumlah responden yang praktik konsumsi buah dan sayur sesuai takaran WHO 5 kali penyajian perhari. Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikans praktek/tingkat konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media poster pada kelompok intervensi. ( $p\ value = 0,000$ ) Tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikans praktek/tingkat konsumsi buah dan sayuran sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kontrol ( $p\ value = 1$ ) Tetapi terdapat perbedaaan yang signifikan perubahan tingkat konsumsi buah dan sayur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p\ Value = 0,000$ ). Tetapi ketika dilakukan uji hubungan perubahan tingkat/praktek konsumsi buah dan sayuran harian antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol maka secara statistik diperoleh hasil adanya perbedaan signifikans perubahan praktik/tingkat konsumsi buah dan sayur antara kelompok intervensi (pendidikan kesehatan dengan poster cheklist) dengan

kelompok kontrol yang media edukasi posternya tanpa cheklist. ( $p\ valoue : 0.00$ ) Jumlah responden yang mengalami peningkatan praktek makan buah dan sayur harian lebih banyak ditemui pada kelompok intervensi yaitu sebanyak 18 orang 51 % dibandingkan pada kelompok kontrol yaitu 1 orang (2,9 %). Hal ini menunjukkan bahwa media checklist, yaitu memberikan tanda chek pada list yang disediakan mampu digunakan sebagai *remainder*/peringat. *Remainder* checklist merupakan peringatan, yang memungkinkan dapat mengingatkan obyek / sasaran penerima pesan dan memberikan rasa wajib untuk bertindak, agar dapat mengisi tanda chek/centang. Jadi dapat disimpulkan bahawa dalam penelitian ini poster checklist dapat digunakan sebagai media pesan kesehatan sekaligus sebagai *remainder* / peringatan untuk mengkonusmi buah dan sayur setiap hari sebanyak 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran, sesuai dengan takaran WHO minimal 5 kali penyajian dalam seharinya. Peningkatan praktek konsumsi buah dan sayur pada penelitian ini didukung dengan teori yang mengatakan bahwa pemilihan dan penggunaan alat bantu media merupakan salah satu komponen yang penting dengan tujuan agar membantu penggunaan indra

sebanyak-banyaknya.<sup>[7]</sup> Seseorang mendapat pengetahuan melalui panca inderanya, dimana sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (mata) yaitu sebesar 83% dan indera pendengar (telinga) yaitu sebesar 11%, sedangkan sisanya melalui indera perasa 1%, indera peraba 2% dan indera penciuman 3%.<sup>[9]</sup>

Media Pendidikan Poster Checklist mengkombinasikan metode edukasi dengan poster yang di tempel di dinding dengan metode evaluasi kinerja. Checklist adalah salah satu metode evaluasi kinerja yang digunakan untuk menilai apa yang dilakukan dan yang belum/tidak dilakukan. Metode Checklist adalah salah satu metode informal observasi dimana observer sudah menentukan indikator perilaku yang akan di observasi dari subjek dalam satu tabel. Metode ini memiliki derajat selektivitas yang tinggi karena perilaku yang diamati sudah sangat selektif, juga memiliki derajat inferensi yang tinggi karena observer hanya fokus pada kategori perilaku yang sudah ditentukan saja. Bagi responden penelitian, poster checklist adalah *self reminder* untuk mengerjakan aktivitas konsumsi buah dan sayur dalam setiap harinya. Poster ditempel di dinding dengan pena spidol telah di sediakan didekat poster, Menurut Sutoyo, ada beberapa ciri daftar cek yang baik sehingga memungkinkan difungsikan sebagai alat pencatat yang baik atas hasil observasi dan sekaligus alat pengumpul data, dengan keunggulan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, direncanakan secara sistematis, berupa format yang baik dan praktis, serta hasil pengecekan diolah sesuai tujuan.<sup>[12]</sup>

Konsumsi sayur dan buah yang sesuai takaran gizi berperan untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai

antioksidan. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan. Buah-buahan selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit Buang Air Besar/BAB (sembelit) dan kegemukan. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup juga turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.<sup>[2]</sup>

## KESIMPULAN

Penggunaan pendidikan kesehatan dengan poster checklist dapat meningkatkan konsumsi masyarakat terhadap buah dan sayuran sesuai Angka Kecukupan gizi. Media poster checklist mempunyai nilai efektifitas dalam meningkatkan konsumsi buah dan dibandingkan poster media poster tanpa disertai checklist. Media poster baik dengan checklist maupun tanpa checklist mampu meningkatkan pengetahuan responden tentang konsumsi buah dan sayuran sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Saran dalam upaya mendukung peningkatan konsumsi sayur dan buah yang dapat berdampak secara luas bagi pencegahan penyakit kronis tidak menular, peningkatan imun, pencegahan stunting melalui peningkatan konsumsi sehat pada masyarakat khususnya calon ibu hamil maka sangat penting dilakukan upaya promosi kesehatan yang lebih menjangkau masyarakat luas melalui media social dan aplikasi checklist

berbasis informasi digital yang mampu memandu masyarakat untuk taat mengkonsumsi buah dan sayuran sesuai Angka Kecukupan Gizi

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018, Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019.
2. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2014.
3. Kemenkes RI. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2020
4. Nay,V.D Nilia, Rattu, Joy.A.M, dan Adam, H. Hubungan antara Pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja kolongan atas sonder kabupaten Minahasa,. 2020. *Jurnal KESMAS*, Vol. 9, No.5 September 2020
5. Mohammad, A. & Madanijah, S. Konsumsi buah dan sayur nak usia Sekolah Dasar di Bogor. 2015. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 71–76. Diakses dari <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view>
6. Muthmainah, FN dkk. Konsumsi Sayur dan buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman gizi Seimbang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2019. Vol.15 (2) Juni 2019, 178-187
7. Notoatmodjo. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. 2014.
8. Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan perilaku kesehatan* edisi revisi 2012 Jakarta : penerbit Rineka Cipta buku asli. 2012
9. Notoatmodjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Bumi Aksara. 2003
10. Salawati, Liza. Pengaruh Poster Ayo Makan Sayur Terhadap Konsumsi Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar di Banda Aceh. 2018. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, Vol8, No.1
11. Siswanto, Budisetyawati, Ernawati, F. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro dalam Sistem Imunitas, *Gizi Indon* 2013.
12. Sutoyo, Anwar. Pemahaman Individu (Observasi, Cheklist, Intervi, Kuesioner, Sosiometri) *Pustaka Pelajar Yogyakarta* . 2012
13. Utami, Rilantias; Besral. Determinan Perilaku Konsumsi Sayur dan buah pada Remaja SMA di Jakarta Selatan Tahun 2017. 2022. *Journal of Syntax Literate*. Sep2022, Vol. 7 Issue 9, p14659-14668. 10p.
14. Yulia, Irla. Optimalisasi Penggunaan Media Sosial dalam Pemasaran Sosial dan Komunikasi Perubahan Perilaku (suatu Pendekatan Studi Literatur Review), *HEARTY*. 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vo.6 No.2
15. Dewi, Fajar Mulia. *Pengaruh Penggunaan Reminder Checklist Terhadap Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dan Tekanan darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Posyandu Lansia Desa Kesamben dan Desa Kranggan Kabupaten Mal*. 2015. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya diakses di <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/125453/> pada 16 Juni 2023
16. Jellyfa Indah, Junaidi. Efektivitas Penggunaan Poster dan Video dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap tentang Buah dan Sayur pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. 2021. *Jurnal SAGO Gizi dan*

Kesehatan, Vol 2 (2) hal 129-135.  
Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Aceh.