

SKRIPSI
EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA *FLASH CARD* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK
USIA PRA SEKOLAH



SALSABILA KAMARATIH RAHAJENG
NIM : 191101016

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Penggunaan Media *Flash card* terhadap Pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak usia pra sekolah”. Tak lupa shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi kita semua.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak. Untuk itu kami menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak pihak yang membantu dalam menyelesaikan laporan ini, khususnya kepada:

1. Ibu Nadhirotul Laily., S.Psi., M.Psi., Ph. D, Psikolog selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Ibu Dr. Siti Hamidah, SST., Bd., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Amalia Rahma, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik dan selaku pembimbing 2 yang telah membimbing dengan sabar serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dwi Novri S, S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing dengan sabar serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Novita Budi Astuti, S.Psi, S.Pd selaku kepala sekolah RA Dewi Sartika, yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, serta ibu guru yang telah membantu selama kegiatan berlangsung dan adik-adik RA Dewi Sartika, yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Bapak ibu dosen serta seluruh staf di fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
7. Kedua orang tua terutama ibu yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan penuh dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Mas nanda, lupita, dan aliyya yang telah memberikan semangat, doa, motivasi, dan dukungan penuh dalam menyelesaikan skripsi ini

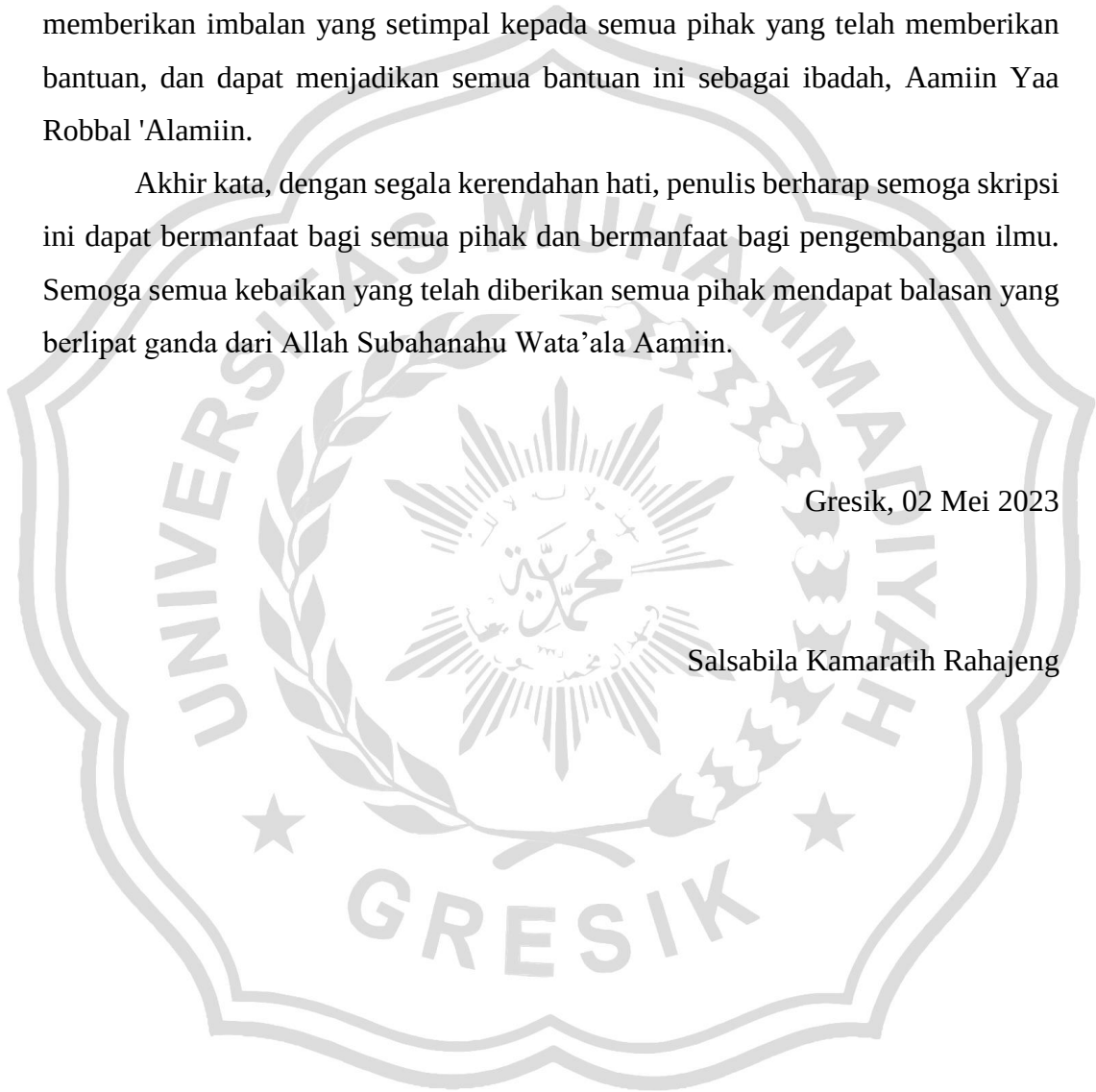
9. Teman-teman prodi ilmu gizi yang telah mendukung dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tentunya masih jauh dari kesempurnaan, masih banyak kesalahan serta kekurangan yang dimiliki peneliti. berharap semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dan dapat menjadikan semua bantuan ini sebagai ibadah, Aamiin Yaa Robbal 'Alamiin.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan semua pihak mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Subahanahu Wata'ala Aamiin.

Gresik, 02 Mei 2023

Salsabila Kamaratih Rahajeng



**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA *FLASH CARD* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK
USIA PRA SEKOLAH**

Salsabila Kamaratih Rahajeng

ABSTRAK

Anak usia pra sekolah membutuhkan asupan gizi yang adekuat untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah Asupan gizi yang sering ditemui adalah kurangnya konsumsi buah dan sayur menyebabkan obesitas dan sembelit pada anak usia pra sekolah. Dengan adanya Media flash card digunakan sebagai salah satu upaya pembelajaran yang menyenangkan, mengingat dan menghafal informasi lebih cepat bagi anak-anak. Menggunakan media flashcard dalam proses belajar mengajar lebih menarik dan memotivasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penggunaan media flash card terhadap pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah dengan flashcard. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimental. Desain penelitian yang digunakan yaitu one group pre test - post test design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi adanya peningkatan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan nilai Δ sebesar 17. Dari hasil tersebut, hal ini ada peningkatan rata-rata pengetahuan anak pra sekolah sesudah diberikan edukasi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hasil pengetahuan ada perubahan tetapi tidak terlalu besar dengan hasil analisis menggunakan uji paired t-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Penggunaan media flash card sangat efektif untuk membantu proses belajar dan mudah untuk diingat dan media flash card juga meningkatkan pengetahuan tentang buah dan sayur.

Kata Kunci : Anak Pra Sekolah, Buah dan Sayur, Media *flash card*

EFFECTIVENESS OF USING FLASH CARD MEDIA ON KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES IN PRE- SCHOOL CHILDREN

Salsabila Kamaratih Rahajeng

ABSTRACT

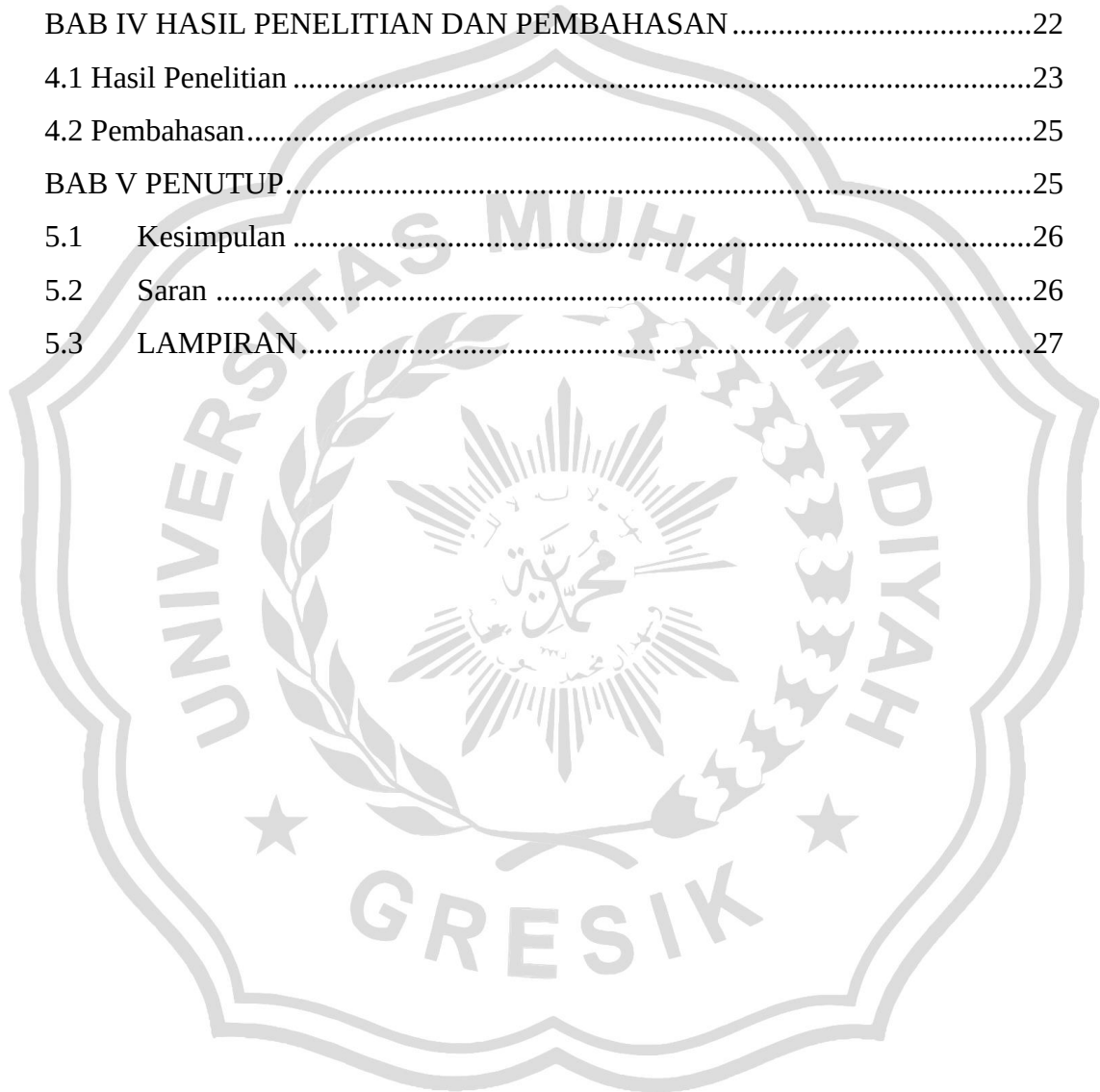
Pre-school children needed adequate nutritional intake to achieve optimal growth and development. Nutritional intake problems that were often encountered were the lack of consumption of fruits and vegetables causing obesity and constipation in pre-school children. With the flash card media used as one of the fun learning efforts, remembering and memorizing information faster for children. Using flashcard media in the teaching and learning process is more interesting and motivating. The purpose of this study was to determine the effectiveness of using flash card media on knowledge and consumption of fruits and vegetables in pre-school children with flashcards. The research was a quantitative study with a quasi experimental approach. The research design used was one group pre test - post test design. The results showed that there was a significant increase between knowledge before and after education with a Δ value of 17. From these results, there was an increase in the average knowledge of pre-school children after being given education. It could be concluded that the results of knowledge have changed but not too much with the results of the analysis using the paired t-test obtained a significance value of 0.000 ($p = <0.05$). The use of flash card media was very effective to help the learning process and easy to remember and flash card media also increases knowledge about fruits and vegetables.

Keywords: Pre-school children, fruits and vegetables, flash card media

DAFTAR ISI

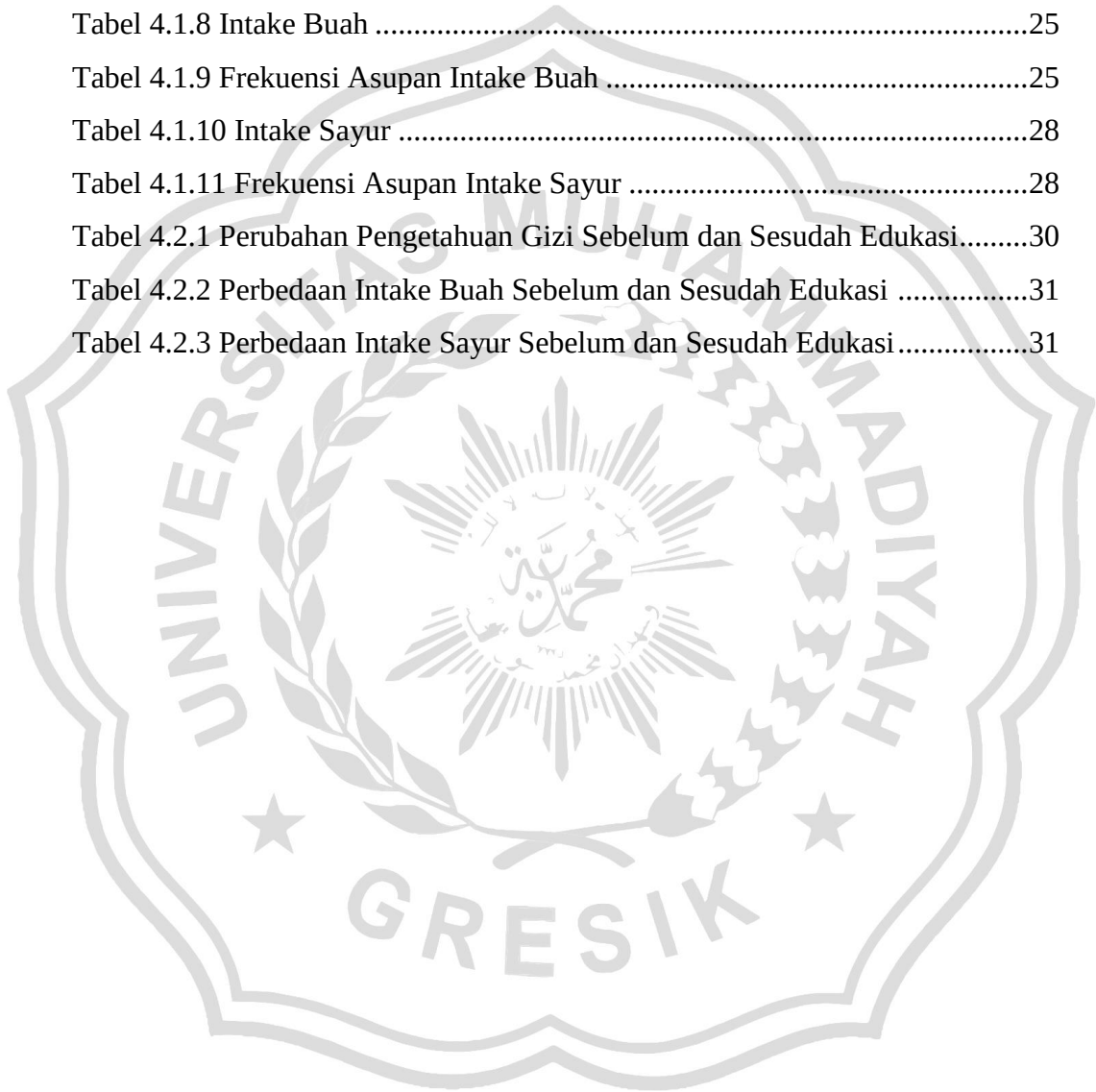
HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	5
2.1 Buah dan Sayur	5
2.1.1 Pengertian Buah dan Sayur.....	5
2.1.2 Kandungan Buah dan Sayur	6
2.1.3 Manfaat Buah dan Sayur	6
2.1.4 Dampak Defisit Konsumsi Buah dan Sayur.....	8
2.2 Anak Usia Dini.....	8
2.2.1 Pertumbuhan dan Perkembangan anak usia dini	10
2.2.2 Kebutuhan Buah dan Sayur pada anak usia dini	10
2.3 Edukasi Gizi.....	12
2.3.1 Metode Edukasi pada anak usia dini	12
2.4 Kerangka Teori.....	13
2.5 Kerangka Konsep	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	16
3.2 Waktu Kegiatan.....	16
3.3 Lokasi Pengamatan	18

3.4	Subjek Pengamatan	18
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.6	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	20
3.7	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	20
3.8	Kerangka Operasional	22
3.9	Teknik Analisa Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		22
4.1	Hasil Penelitian	23
4.2	Pembahasan	25
BAB V PENUTUP		25
5.1	Kesimpulan	26
5.2	Saran	26
5.3	LAMPIRAN	27



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi jenis kelamin responden	22
Tabel 4.1.4 Distribusi Pengetahuan Berdasarkan Hasil Pre Test dan Post Test..	22
Tabel 4.1.5 Frekuensi Kategori Tingkat Pengetahuan	23
Tabel 4.1.6 Distribusi Pemilihan Buah	24
Tabel 4.1.7 Distribusi Pemilihan Sayur	25
Tabel 4.1.8 Intake Buah	25
Tabel 4.1.9 Frekuensi Asupan Intake Buah	25
Tabel 4.1.10 Intake Sayur	28
Tabel 4.1.11 Frekuensi Asupan Intake Sayur	28
Tabel 4.2.1 Perubahan Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	30
Tabel 4.2.2 Perbedaan Intake Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi	31
Tabel 4.2.3 Perbedaan Intake Sayur Sebelum dan Sesudah Edukasi	31



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.7 Kerangka Konsep	23
Gambar 3.7 Kerangka operasional	27

