

SKRIPSI

**PENGARUH MEDIA CERITA BERGAMBAR SURI IKUN TERHADAP
FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA
SEKOLAH DI SDTK KASIH KARUNIA KABUPATEN KUPANG**



OLEH

NADA BELLASITA JINNIARTY LUBALU

P05303209241435

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

2025

**PENGARUH MEDIA CERITA BERGAMBAR SURI IKUN TERHADAP
FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA
SEKOLAH DI SDTK KASIH KARUNIA KABUPATEN KUPANG**

**Skripsi Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Sarjana Terapan Keperawatan Pada Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Kupang**



OLEH

NADA BELLASITA JINNIARTY LUBALU

PO 5303209241435

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nada Bellasita Jinniarty Lubalu
NIM : PO5303209241435
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 23 Juni 2025

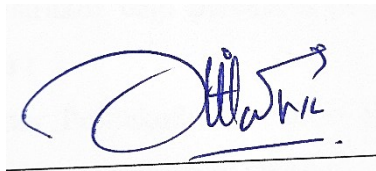
Pembuat Pernyataan

Nada Bellasita Jinniarty Lubalu

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Maria Sambriong, SST, MPH
NIP. 196808311989032000



Roswita V.R. Roku., S.Kep.Ns.,MSN
NUPN. 9908419437

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

**Pengaruh Media Cerita Bergambar Suri Ikun terhadap Frekuensi Konsumsi Sayur
dan Buah pada Anak Usia Sekolah di SDTK Kasih Karunia Kabupaten Kupang.**

Disusun oleh :

Nada Bellasita Jinniarty Lubalu

PO5303209241435

Telah disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian skripsi pada tanggal :

Kupang, Juli 2025

Pembimbing Utama



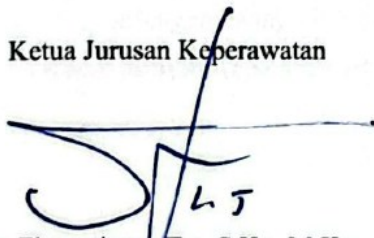
Maria Sambriong, SST, MPH
NIP. 196808311989032000

Pembimbing Pendamping



Roswita V.R. Roku., S.Kep.Ns.,MSN
NUPN. 9908419437

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan



Ns. Yoani M.V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep
NIP. 197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

“Pengaruh Media Cerita Bergambar Suri Ikun terhadap Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah di SDTK Kasih Karunia Kabupaten Kupang Tahun 2025”

OLEH :

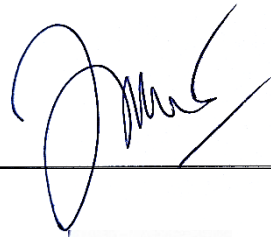
Nada Bellasita Jinniarty Lubalu
PO5303209241435

Telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 04 Juni 2025 dan telah direvisi.

Dewan Penguji

1. Penguji Ketua

Jane Leo Mangi, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 196901111994032002


(_____)

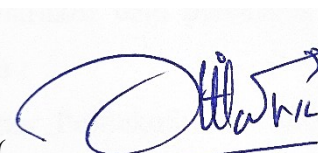
2. Penguji Anggota I

Roswita V.R. Roku, S.Kep.Ns.,MSN
NUPN. 9908419437

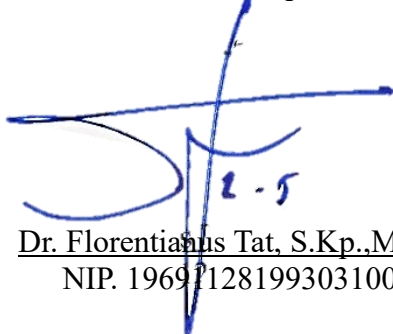

(_____)

3. Penguji Anggota II

Maria Sambriang, SST.,MPH
NIP. 196808311989032000


(_____)

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Terapan
Keperawatan


Yoany M.V.B. Aty, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 197908052001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi penelitian yang berjudul "Pengaruh Media Cerita Bergambar Suri Ikun terhadap Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah di SDTK Kasih Karunia Kabupaten Kupang" ini dapat terselesaikan. Melalui penggunaan media cerita bergambar yang menarik dan edukatif, diharapkan anak-anak dapat lebih termotivasi untuk mengonsumsi sayur dan buah secara teratur dan cukup.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada Ibu Maria Sambriong, SST, MPH selaku pembimbing utama dan Ibu Roswita V.R. Roku., S.Kep.Ns., MSN selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan memberi arahan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terimakasih yang berlimpah juga untuk Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji atas kesediaan untuk memberikan penilaian dan masukan yang konstruktif dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes, selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan dan mendukung penulis.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, selaku ketua Jurusan Keperawatan Kupang atas yang telah mendukung dan memotivasi penulis dalam penyusunan proposal.
3. Ibu Ns.Yoani M.V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep selaku ketua Program Studi RPL Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, atas yang telah memberi arahan dan motivasi yang sangat berarti dalam proses penyusunan proposal ini.
4. Ibu Fitri Handayani S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah mendukung dan membimbing penulis selama proses perkuliahan dan penyusunan proposal ini.
5. Bapak Ibu dosen dan staf Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kelas RPL Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mendidik penulis selama perkuliahan.

6. SSDK Kasih Karunia dan SD Advent Oesao atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian di lokasi ini.
7. Keluarga dan kerabat yang telah membantu dan menemani penulis selama proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Kupang, Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH MEDIA CERITA BERGAMBAR SURI IKUN TERHADAP FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SSDK KASIH KARUNIA KABUPATEN KUPANG

Nada Bellasita Jinniarty Lubalu¹,

Maria Sambriang², Roswita V.R. Roku³, Jane Leo Mangi⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Email : nadalubalu@gmail.com

Latar Belakang: Konsumsi sayur dan buah yang tidak memadai pada anak usia sekolah di Indonesia, khususnya di Nusa Tenggara Timur (NTT), menjadi salah satu tantangan kesehatan saat ini. Data nasional menunjukkan lebih dari 90% individu berusia lima tahun ke atas tidak memenuhi asupan harian yang direkomendasikan, dengan penurunan yang cukup signifikan di Nusa Tenggara Timur (NTT) yaitu dari 7,6% pada tahun 2018 menjadi hanya 2,33% pada tahun 2024. Defisit gizi ini berpotensi menghambat pertumbuhan optimal dan perkembangan kognitif, karena makanan ini merupakan sumber vital makro dan mikronutrien esensial. Tren konsumsi rendah yang meluas ini diperparah oleh kurangnya pemahaman komprehensif tentang manfaat gizi di kalangan anak usia sekolah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media cerita bergambar "Suri Ikun" terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di SSDK Kasih Karunia Kabupaten Kupang. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental pre-post control group design. Kelompok intervensi terpapar media cerita bergambar Suri Ikun, sementara kelompok kontrol tidak. Data frekuensi konsumsi sayur dan buah dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik, termasuk uji Regresi Linear, dilakukan untuk menentukan pengaruh media intervensi. **Hasil:** Temuan penelitian menunjukkan peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (nilai $P < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa media cerita bergambar Suri Ikun memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. **Kesimpulan:** Ada pengaruh media cerita bergambar Suri Ikun terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di SSDK Kasih Karunia Kabupaten Kupang. Rekomendasi meliputi mendorong interaksi anak dengan media semacam ini, menciptakan lingkungan rumah yang mendukung, mengintegrasikan sumber daya ini ke dalam kurikulum sekolah, dan mengembangkan kebijakan yang mendukung kampanye gizi.

Kata Kunci: Gizi anak, konsumsi sayur dan buah, Suri Ikun, cerita bergambar, anak usia sekolah.

ABSTRAK

PENGARUH MEDIA CERITA BERGAMBAR SURI IKUN TERHADAP FREKUENSI KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDTK KASIH KARUNIA KABUPATEN KUPANG

Nada Bellasita Jinniarty Lubalu¹,

Maria Sambriong², Roswita V.R. Roku³, Jane Leo Mangi⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan,

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Email : nadalubalu@gmail.com

Background: *Inadequate vegetable and fruit consumption among school-aged children in Indonesia, particularly within East Nusa Tenggara (NTT), constitutes a pressing public health challenge. National data indicate that over 90% of individuals aged five years and above fail to meet the recommended daily intake. This concerning trend is further exacerbated by a significant decline in NTT's sufficient consumption rates, plummeting from 7.6% in 2018 to merely 2.33% in 2024. Such nutritional deficits inherently risk hindering optimal growth and cognitive development in this demographic, as these foods are vital sources of essential macro and micronutrients. This pervasive low consumption pattern is compounded by a notable lack of comprehensive understanding regarding the nutritional benefits among school-aged children.* **Objective:** *This study aimed to ascertain the influence of "Suri Ikun" illustrated storybook media on the frequency of vegetable and fruit consumption among school-aged children at SDTK Kasih Karunia, Kupang Regency.* **Methods:** *This research employed a quasi-experimental design, specifically a pre-post control group design. The intervention group was exposed to the "Suri Ikun" illustrated storybook media, while the control group was not. Data on vegetable and fruit consumption frequency were collected both before and after the intervention. Statistical analysis, including Linear Regression test, was conducted to determine the influence of the intervention media.* **Results:** *The findings revealed a statistically significant increase in the frequency of vegetable and fruit consumption within the intervention group compared to the control group ($P\text{-value} < 0.05$). This unequivocally indicates that the "Suri Ikun" illustrated storybook media exerted a positive and significant influence on the frequency of vegetable and fruit consumption among school-aged children.* **Conclusion:** *There is a demonstrable influence of "Suri Ikun" illustrated storybook media on the frequency of vegetable and fruit consumption among school-aged children at SDTK Kasih Karunia, Kupang Regency. Recommendations include encouraging children's active engagement with such educational media, fostering supportive home environments, integrating these resources into school curricula, and developing supportive policies for nutritional campaigns.*

Keywords: *Child nutrition, vegetable and fruit consumption, Suri Ikun, illustrated storybook, school-aged children.*

DAFTAR ISI

COVER	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORI	7
2.1 Konsep Gizi	7
2.1.1 Konsumsi Sayur dan Buah.....	7
2.1.2 Rekomendasi Konsumsi Sayur dan Buah	7
2.1.3 Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah.....	9
2.1.4 Daftar Kelompok Sayur dan Buah	11
2.1.5 Kandungan Zat Gizi dalam Sayur dan Buah	13
2.1.6 Dampak Kurang Konsumsi Sayur dan Buah	15
2.2 Konsep Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah	19

2.2.1	Pengertian Anak Usia Sekolah.....	19
2.2.2	Karakteristik Anak Usia Sekolah.....	19
2.2.3	Teori Tumbuh Kembang Anak Sekolah.....	20
2.2.4	Faktor yang mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah	23
2.3	Konsep Media.....	26
2.3.1	Pengetian Media	26
2.3.2	Pengertian Cerita Bergambar.....	26
2.3.3	Karakteristik Cerita Bergambar	26
2.3.4	Efektivitas Cerita Bergambar sebagai Media Edukasi.....	28
2.3.5	Jenis-jenis Cerita Bergambar	29
2.3.6	Cerita Suri Ikun.....	29
2.4	Kerangka Teori	31
2.5	Kerangka Konsep	32
2.6	Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....		33
3.1	Desain Penelitian	33
3.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	33
	Tabel 3.2.1 Populasi	33
	Tabel 3.2.2 Sampel	33
	Tabel 3.2.3 Teknik Sampling.....	35
3.3	Variabel Penelitian.....	36
3.4	Definisi Operasional	36
3.5	Instrumen Penelitian	37
3.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.7	Metode Pengumpulan Data	38
3.8	Langkah-langkah Penelitian	38
3.9	Lokasi dan Waktu Penelitian	40
3.10	Pengolahan Data	41
3.11	Analisa Data	41
3.12	Etika Penelitian.....	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN.....		43
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	43

4.2 Karakteristik Responden	44
4.3 Hasil Penelitian	45
4.4 Pembahasan.....	48
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penulisan.....	5
Tabel 2.1 Kebutuhan Porsi Makan Sayur dan Buah Anak Sekolah	8
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Vitamin	8
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Mineral.....	9
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan air.....	9
Tabel 2.5 Kelompok Pangan Sayuran	11
Tabel 2.6 Daftar Buah-buahan.....	12
Tabel 2.7 Kandungan Zat Gizi dalam Sayur dan Buah	13
Tabel 3.1 Metode Penelitian	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	44
Tabel 4.2 Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum Intervensi Berdasarkan <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	45
Tabel 4.3 Variasi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dalam Satu Hari Sebelum Intervensi Berdasarkan <i>Recall</i> 24 jam	46
Tabel 4.4 Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Sesudah Intervensi Berdasarkan <i>Food Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	46
Tabel 4.5 Variasi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dalam Satu Hari Sesudah Intervensi Berdasarkan <i>Recall</i> 24 jam	47
Tabel 4.6 Analisa Pengaruh Media Cerita Bergambar Suri Ikun Terhadap Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden.....	48

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	31
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian	52
Lampiran 2	Penjelasan Sebelum Persetujuan.....	53
Lampiran 3	Lembar Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	54
Lampiran 4	Bukti Lembar Bimbingan	55
Lampiran 5	Lembar Food Frequency Questionnaire (FFQ)	58
Lampiran 6	Recall 24 jam	60
Lampiran 7	Instrumen Uji Kelayakan Media	62
Lampiran 8	Rancangan Media	67