

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SDTK Kasih Karunia merupakan institusi pendidikan dasar yang beralamat di Jl. Timor Raya, KM 25, RT 013/RW 006, Desa Oefafi, Kecamatan Kupang Timur, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Sekolah ini memiliki 6 ruang kelas dan menampung total 131 siswa/i, yang terdiri dari 60 siswa laki-laki dan 71 siswi perempuan. Untuk keperluan penelitian ini, kelompok intervensi difokuskan pada siswa kelas 4,5, dan 6 dengan jumlah siswa kelas 4 sebanyak 25 siswa, kelas 5 sebanyak 14 orang siswa, dan kelas 6 sebanyak 20 orang siswa. Lokasi sekolah dan tempat tinggal siswa berada di daerah pedesaan yang didominasi perkebunan dan lahan pertanian. Komoditas seperti pisang, pepaya, jambu, mangga, kelor, singkong, terong, labu, sawi, bayam, dan kangkung banyak ditemukan tumbuh di daerah ini, bahkan di pekarangan rumah penduduk. Hal ini memastikan akses mudah terhadap sayur dan buah lokal, didukung pula oleh akses ke pasar lokal yang mudah. Orang tua siswa mayoritas berprofesi sebagai PNS, TNI/POLRI, BUMD, atau Swasta, disusul oleh petani (sawah dan kebun), peternak, dan wiraswasta. Keberagaman profesi ini menunjukkan latar belakang ekonomi yang stabil.

SD Advent Oesao berlokasi di Jl. Timor Raya KM 28, Kelurahan Oesao, Kecamatan Kupang Timur, memiliki 11 ruang kelas dan menampung 248 siswa yang terdiri dari 129 siswa laki-laki dan 119 perempuan. Jumlah siswa kelas 4 sebanyak 44 siswa, kelas 5 sebanyak 45 siswa, dan kelas 6 sebanyak 53 orang. Secara geografis, lokasi sekolah dan tempat tinggal siswa memiliki karakteristik serupa dengan SDTK Kasih Karunia. Namun akses ke pasar lokal sedikit lebih dekat dan mudah dijangkau. Demikian juga dari segi sosial ekonomi relatif sama, sehingga SD Advent Oesao dipilih sebagai kelompok kontrol.

4.2. Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pekerjaan dan Pendidikan Orang tua, Jumlah Anggota Keluarga, dan Besar Uang Jajan/hari

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis kelamin				
Laki-Laki	16	35,6	18	40,0
Perempuan	29	64,4	27	60,0
Total	45	100,0	45	100,0
Umur				
10 Tahun	19	42,2	17	37,8
11 Tahun	13	28,9	13	28,9
12 Tahun	13	28,9	15	33,3
Total	45	100,0	45	100,0
Pekerjaan Orang tua				
PNS, TNI/POLRI, BUMD, Swasta	15	33,3	22	48,9
Wiraswasta	11	24,4	5	11,1
Buruh	4	8,9	3	6,7
Petani	13	28,9	15	33,3
Pendeta	1	2,2	0	0,0
Dokter	1	2,2	0	0,0
Total	45	100,0	45	100,0
Pendidikan Orang tua				
SD/SMP	5	11,1	5	11,1
SMA/SMK	23	51,1	24	53,3
Diploma	2	4,4	0	0,0
Sarjana	15	33,3	16	35,6
Total	45	100,0	45	100,0
Jumlah Anggota Keluarga				
2-3 orang	6	13,3	5	11,1
4 orang	11	24,4	10	22,2
≥5 orang	28	62,2	30	66,6
Total	45	100,0	45	100,0
Besar Uang Jajan/hari				
Tidak Mendapat Uang Jajan	1	2,2	1	2,2
Rp2.000-Rp5.000	13	28,9	32	71,1
Rp6.000-Rp10.000	30	66,7	11	24,4
Rp>10.000	1	2,2	1	2,2
Total	45	100,0	45	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4.1. menunjukkan bahwa Penelitian ini melibatkan dua kelompok responden, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yang masing-masing berjumlah 45 orang. Mayoritas responden pada kedua kelompok adalah perempuan, dengan proporsi lebih dari 60% di setiap kelompok. Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 10 hingga 12 tahun, dengan anak-anak usia 10 tahun menjadi kelompok terbesar di kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol memiliki distribusi usia yang lebih merata.

Latar belakang pekerjaan orang tua responden bervariasi, namun dominasi terlihat pada kategori PNS, TNI/POLRI, BUMD, dan swasta di kedua kelompok, diikuti oleh pekerjaan petani. Mayoritas orang tua responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, dan sekitar sepertiga di antaranya berpendidikan sarjana, menunjukkan tingkat pendidikan yang cenderung menengah hingga tinggi.

Sebagian besar responden berasal dari keluarga besar dengan jumlah anggota keluarga ≥ 5 orang. Besar uang jajan harian tergolong cukup dan terdapat perbedaan antar kelompok. Sebagian besar responden di kelompok intervensi menerima uang jajan antara Rp6.000 hingga Rp10.000, sementara mayoritas responden di kelompok kontrol menerima uang jajan antara Rp2.000 hingga Rp5.000 setiap harinya.

4.3. Hasil Penelitian

Tabel 4.2. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Harian Sebelum Intervensi Berdasarkan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* (N = 90)

Variabel	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	Mean	SD	Min – Max	Var	Mean	SD	Min-Max	Var
Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	2,5	0,9	0,5 – 4,8	0,8	2,1	0,7	0,7 – 4,0	0,5

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4.2, menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi secara rata-rata sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Meskipun demikian, kedua kelompok memperlihatkan variasi dalam pola konsumsi harian, dengan rentang konsumsi yang cukup lebar di antara

responden. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan kebiasaan makan sayur dan buah di antara anak-anak sekolah sebelum diberikan intervensi.

Tabel 4.3. Variasi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dalam Satu Hari Sebelum Intervensi Berdasarkan Recall 24 jam (N = 90)

Frekuensi konsumsi per hari	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	F	%
0	18	40,0	6	13,3
1	11	24,4	9	20,0
2	10	22,2	11	24,4
3	6	13,3	9	20,0
4	0	0,0	7	15,6
5	0	0,0	3	6,7
Total	45	100,0	45	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4.3. menunjukkan sebagian besar responden pada kelompok intervensi cenderung berada pada tingkat konsumsi sayur dan buah minimal, bahkan ada yang tidak mengkonsumsi sama sekali dan secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan variasi konsumsi yang lebih heterogen, dengan sebagian kecil anggotanya telah mengadopsi perilaku konsumsi sayur dan buah dalam jumlah yang lebih tinggi. Hal ini menyiratkan bahwa kelompok intervensi memiliki ruang yang lebih luas untuk peningkatan perilaku konsumsi sayur dan buah, sebuah faktor yang kemungkinan besar mendasari penentuan mereka sebagai target utama intervensi yang akan dilaksanakan.

Tabel 4.4. Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Harian Sesudah Intervensi Berdasarkan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* (N = 90)

Variabel	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	Mean	SD	Min – Max	Var	Mean	SD	Min-Max	Var
Frekuensi Konsumsi Sayur Buah	2,6	0,8	0,8 – 4,7	0,7	2,1	0,6	1,1 – 4,0	0,4

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4.5 menunjukkan peningkatan rata-rata konsumsi dan nilai minimum konsumsi, mengindikasikan bahwa individu dengan asupan awal

yang sangat rendah berhasil ditingkatkan. Meski terjadi sedikit penurunan pada jumlah konsumsi tertinggi, intervensi membuat pola makan kelompok ini jadi lebih seragam dan cenderung lebih baik, ditandai dengan data yang tidak terlalu menyebar. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan rata-rata konsumsi harian tanpa intervensi, meskipun terjadi peningkatan pada nilai minimum konsumsi. Penurunan kecil dalam penyebaran data pada kedua kelompok menunjukkan kebiasaan makan yang lebih konsisten.

Tabel 4.5. Variasi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Dalam Satu Hari Sesudah Intervensi Berdasarkan *Recall* 24 jam (N = 90)

Frekuensi konsumsi per hari	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
0	1	2,2	8	17,8
1	7	15,6	14	31,1
2	11	24,4	10	22,2
3	13	28,9	6	13,3
4	9	20,0	5	11,1
5	3	6,7	2	4,4
6	1	2,2	0	0,0
Total	45	100,0	45	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4.5. menunjukkan peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah secara spesifik pada kelompok intervensi. Pergeseran positif yang signifikan pada proporsi responden yang tidak mengkonsumsi sayur dan buah dalam sehari, menunjukkan peningkatan perilaku yang jelas. Sebaliknya, kelompok kontrol justru mengalami peningkatan proporsi responden dengan konsumsi nol. Pergeseran positif ini semakin terlihat pada distribusi frekuensi yang lebih tinggi di kelompok intervensi, di mana puncak konsumsi bergeser ke frekuensi 3 kali per hari, berbeda dengan puncak frekuensi 1 kali pada kelompok kontrol. Lebih daripada itu, sebanyak 2,2% responden kelompok intervensi bahkan berhasil mencapai frekuensi konsumsi 6 kali per hari.

Tabel 4.6. Analisa Pengaruh Media Cerita Bergambar Suri Ikun Terhadap Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden (N = 90)

	<i>p-value</i>	B	R	R²	T
Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah	0,002	0,504	0,327	0,107	3,242

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.7, meskipun intervensi terbukti efektif dan signifikan secara statistik (*p-value* <0,05), nilai R² yang relatif rendah (10.7%) mengindikasikan bahwa intervensi ini adalah salah satu faktor penentu, tetapi bukan satu-satunya atau yang paling dominan, dalam mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah. Penelitian selanjutnya mungkin perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain yang menjelaskan sisa variasi yang besar tersebut.

4.4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media cerita bergambar Suri Ikun terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Pengukuran konsumsi makanan pada anak usia sekolah merupakan aspek penting untuk memahami dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan dua kelompok responden, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yang masing-masing berjumlah 45 orang. Sampel penelitian berfokus pada anak usia sekolah dalam rentang 10-12 tahun. Mayoritas responden pada kedua kelompok adalah perempuan, dengan proporsi lebih dari 60% di setiap kelompok. Secara deskriptif, hasil penelitian mengindikasikan bahwa anak perempuan lebih cenderung mengkonsumsi sayur dan buah. Frekuensi konsumsi sayur dan buah juga tampak lebih tinggi pada anak usia 12 tahun. Kecenderungan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya korelasi antara jenis kelamin dan umur dengan konsumsi sayur dan buah (Rachmadina dkk. 2023; Setyowati dkk. 2023). Meskipun demikian, hubungan antara umur maupun jenis kelamin dengan konsumsi sayur dan

buah tidak signifikan secara statistik. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa faktor umur maupun jenis kelamin bukan faktor utama yang menentukan frekuensi konsumsi anak dalam konteks penelitian ini.

Anak usia 11-12 tahun menunjukkan kematangan kognitif dan literasi yang memadai untuk memahami konsep gizi seimbang secara mendalam dan mengaitkannya dengan dampak jangka panjang. Meskipun hasil penelitian tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam frekuensi konsumsi sayur/buah atau peningkatan khusus pada masing-masing usia dalam kelompok 10-12 tahun, observasi langsung terhadap aktivitas membaca buku cerita justru mengindikasikan adanya peningkatan yang jelas dalam tingkat kemandirian dan pemahaman membaca mereka. Anak-anak pada usia ini mampu berargumen dan mencari bukti dari teks, serta menganalisis berbagai format dan tujuan teks. Kapasitas mereka dalam literasi visual dan pemahaman perspektif pembaca lain juga berkembang (Ares dkk. 2024). Dengan kemampuan membaca teks kompleks secara mandiri dan berkelanjutan, kelompok usia ini sangat potensial untuk intervensi berbasis narasi, seperti buku cerita, guna meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait gizi. Ini menunjukkan bahwa, meskipun perubahan perilaku mungkin tidak langsung terukur secara signifikan dalam jangka pendek, proses peningkatan literasi dan pemahaman kognitif yang terjadi pada usia ini sangat krusial sebagai fondasi untuk pembentukan perilaku sehat di masa depan (Barrington 2025).

Distribusi karakteristik responden berdasarkan latar belakang pekerjaan orang tua didominasi oleh golongan pegawai dan petani. Mayoritas pendidikan ibu adalah menengah dan sarjana. Pekerjaan dan pendidikan orang tua secara langsung mempengaruhi praktik/kebiasaan konsumsi anak (Dos Santos Leal et al., 2024). Catatan *recall* 24 jam juga menunjukkan asupan makanan di mana beberapa anak melaporkan tidak mengonsumsi sayur dan buah sama sekali dalam sehari, namun konsumsi karbohidrat dan protein relatif terjamin. Kesenjangan antara tingkat pendidikan orang tua dengan pemahaman gizi tentang sayur dan buah

mengindikasikan perlunya pendekatan edukasi yang lebih spesifik dan komprehensif.

Mayoritas responden yang berasal dari keluarga besar (lima anggota atau lebih) mengindikasikan distribusi pendapatan yang lebih tipis, sehingga berpotensi membatasi daya beli keluarga dalam penyediaan sayur dan buah. Sejalan dengan temuan Stadlmayr bahwa faktor ekonomi keluarga turut berperan dalam konsumsi makanan sehat, meskipun tidak selalu berarti kekurangan gizi (Stadlmayr dkk. 2023). Besar uang jajan harian anak yang tergolong cukup, seringkali menciptakan kesenjangan antara pengetahuan dan motivasi yang sudah diperoleh dari media intervensi dengan realitas lingkungan dan preferensi anak. Temuan penelitian ini mendukung konsep bahwa anak-anak cenderung menyukai makanan dengan rasa manis dan berkalori tinggi (Swamilaksita dan Novianti 2024). Kondisi ini diperparah oleh keterbatasan akses terhadap sayur dan buah di lingkungan sekolah, yang secara signifikan dapat menghambat konsumsi kedua jenis makanan tersebut (Aulia dan Ulfah 2023). Lebih lanjut, penelitian juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara peningkatan asupan camilan dan penurunan konsumsi sayur serta buah pada anak-anak (Sina dkk. 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa ketersediaan dan konsumsi camilan dapat menggantikan peran penting sayur dan buah dalam diet harian anak.

Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden Sebelum Intervensi

Pada anak usia sekolah, frekuensi konsumsi sayur dan buah seringkali masih tergolong rendah merupakan sebuah isu global. Kebiasaan konsumsi sayur dan buah cenderung sudah terbentuk sejak usia dini dan sangat dipengaruhi oleh preferensi anak yang, pada gilirannya, seringkali dibentuk oleh pola asuh dan kebiasaan orang tua (Kähkönen et al., 2021; Nisa, 2020). Hasil penelitian ini menemukan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi adalah 2,5 kali per hari, sementara pada kelompok kontrol hanya mencapai 2,1 kali per hari. Meskipun kelompok intervensi sedikit lebih tinggi, kedua angka ini jelas berada di bawah rekomendasi nasional dan global.

Perbandingan ini menunjukkan bahwa baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sama-sama menghadapi masalah konsumsi sayur dan buah yang rendah sebelum adanya campur tangan apa pun.

Variasi konsumsi juga dapat dilihat dari perbedaan antara rata-rata konsumsi jangka panjang yang diperoleh melalui *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dengan frekuensi konsumsi harian aktual yang dicatat melalui metode *recall* 24 jam. Hal ini dapat diartikan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak-anak tidak konsisten setiap hari atau dalam satu bulan, menunjukkan adanya fluktuasi kebiasaan makan. Temuan ini menguatkan bukti sebelumnya mengenai pola makan yang kurang sehat pada anak usia sekolah, di mana konsumsi buah dan sayur seringkali jauh di bawah anjuran. Ini menyoroti adanya kesenjangan signifikan antara kebiasaan konsumsi saat ini dan target pola makan sehat yang perlu diperbaiki, meskipun sebagian anak sudah mengonsumsi buah secara rutin. (de Menezes et al., 2023).

Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden Sesudah Intervensi

Setelah diberikan media cerita bergambar Suri Ikun, frekuensi konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata frekuensi konsumsi pada kelompok intervensi meningkat menjadi 2,6 kali per hari, sementara pada kelompok kontrol tetap 2,1 kali per hari. Ini menunjukkan bahwa media cerita bergambar Suri Ikun memberikan pengaruh dalam meningkatkan frekuensi konsumsi jangka panjang. Hal ini penting, mengingat bahwa kebiasaan jangka panjang, seperti pola makan, cenderung sulit diubah secara substansial dalam waktu singkat.

Secara lebih spesifik, variasi konsumsi harian yang diukur melalui *recall* 24 jam menunjukkan peningkatan frekuensi secara signifikan yang juga mendukung efektivitas intervensi. Temuan ini menggarisbawahi bahwa intervensi tidak hanya meningkatkan rata-rata, tetapi juga berhasil mengubah distribusi perilaku konsumsi secara aktual menuju variasi yang lebih optimal dan konsisten dalam kelompok responden. Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya bahwa media buku cerita bergambar efektif

dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah (Alfina et al., 2024; Pradini et al., 2021; Sabrina dkk, 2023).

Pengaruh Media Cerita Bergambar Suri Ikun Terhadap Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah Responden

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan ($p < 0,05$) antara intervensi media cerita bergambar Suri Ikun terhadap frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Karakter Suri Ikun yang *relatable* dengan visualisasi menarik mungkin berfungsi sebagai model peran positif bagi anak-anak. Hal ini dapat dijelaskan melalui Teori Sosial Kognitif Albert Bandura (Widodo & Astuti, 2024), di mana melalui pembelajaran mengamati (*observational learning*), membangun ekspektasi positif serta efikasi diri, anak-anak termotivasi untuk meniru perilaku makan sayur dan buah yang ditampilkan oleh karakter cerita. Beberapa guru wali kelas juga melaporkan bahwa setelah terpapar cerita Suri Ikun, anak-anak yang sebelumnya sangat jarang makan sayur dan buah mulai membiasakan diri untuk makan baik di rumah maupun membawa bekal ke sekolah, dan yang terpenting mereka menghabiskannya. Keberhasilan intervensi media cerita bergambar Suri Ikun juga mungkin terletak pada unsur kesesuaian sebagai media edukasi lokal. Dengan menggabungkan visual yang cerah, narasi sederhana dan mudah dipahami, serta penggunaan konteks lokal (karakter, latar, dan contoh jenis sayur buah lokal), pesan menjadi lebih mudah dicerna, diingat, dan diaplikasikan (Novianti et al., 2023; Wahyuni et al., 2023).

Pada tahap usia sekolah, anak-anak mulai mengembangkan kemampuan intelektual untuk belajar mengolah informasi (Kurniawan et al., 2024). Media cerita bergambar Suri Ikun secara strategis memuat informasi gizi dasar kepada anak usia sekolah. Anak-anak juga diperkenalkan pada manfaat spesifik nutrisi dalam sayur dan buah (vitamin, mineral, serat, antioksidan). Isi cerita juga menggambarkan konsekuensi gizi jika asupan sayur dan buah tidak cukup, bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri anak dalam aplikasi informasi yang diperoleh. Hal ini

mengintegrasikan penerapan Teori Kepercayaan Kesehatan (*Health Belief Model*) dengan mengkomunikasikan secara jelas manfaat perubahan perilaku positif serta membangun keyakinan individu akan kemampuan mereka untuk mengadopsi dan mempertahankan perilaku sehat (Ariwati et al., 2024). Selain isi cerita yang sederhana, buku cerita juga dilengkapi dengan sesi interaktif yang memungkinkan anak membaca informasi fakta menarik tambahan seputar sayur dan buah serta belajar sambil bermain. Pendekatan ini memastikan pesan gizi tersampaikan secara efektif, mudah diingat, dan tidak membosankan. Hal ini mendukung temuan Mogre et al. bahwa edukasi gizi dengan pendekatan kreatif dan interaktif berdampak positif terhadap pengetahuan nutrisi anak sekolah. Observasi dan laporan guru menunjukkan antusiasme tinggi saat sesi membaca cerita, mengerjakan aktivitas permainan, dan menanyakan tentang sayur dan buah yang muncul dalam cerita.

Sementara itu, kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi gizi melalui media leaflet tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam frekuensi konsumsi sayur dan buah seperti kelompok intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukasi yang lebih interaktif dan menarik secara visual, seperti media cerita bergambar, jauh lebih efektif dalam mengubah perilaku makan anak dibandingkan dengan pendekatan yang lebih pasif (Pradini, et al 2021). Meskipun media cerita bergambar terbukti signifikan mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah pada responden, namun kekuatan regresi yang tergolong lemah (nilai R-squared = 0.107) mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang secara kompleks mempengaruhi frekuensi konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah. Intensitas paparan terhadap informasi kesehatan dari media berkaitan erat dengan peningkatan tindakan mengadopsi perilaku kesehatan (Ju et al., 2024).

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori bahwa intervensi berbasis narasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap, serta perubahan perilaku konsumsi makanan seringkali dipengaruhi oleh banyak faktor eksternal dan internal di luar intervensi tunggal (de Menezes dkk. 2023; Mohd Nor, Che

Mustafa, dan Bacotang 2024). Meskipun buku cerita bergambar *Suri Iku* telah terbukti mempengaruhi konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah, kompleksitas pola makan anak-anak yang dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, preferensi pribadi, dan aksesibilitas makanan memerlukan pendekatan multi-strategi untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih substansial dan berkelanjutan. Selain itu signifikansi lemah dalam hasil regresi kemungkinan terjadi karena kelompok kontrol juga menerima paparan edukasi melalui *leaflet*, yang berpotensi mengurangi perbedaan efek nyata antara kedua jenis intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa efek edukasi, meskipun dengan media yang berbeda, dapat memitigasi kontras antar kelompok studi.

Hasil monitoring membaca menunjukkan bahwa anak-anak membaca cerita hanya 1-2 kali dalam seminggu, yang mungkin tidak cukup intens untuk secara drastis mengubah kebiasaan makan anak yang sudah terbentuk sejak kecil atau menandingi pengaruh faktor-faktor yang lebih dominan dan bersifat harian. Proses penelitian yang bertepatan dengan periode ujian akhir sekolah juga diasumsikan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi fokus belajar anak dan prioritas untuk mempraktikkan perilaku konsumsi yang dianjurkan secara maksimal. Perubahan kebiasaan makan yang mendalam membutuhkan penguatan dan konsistensi yang lebih tinggi (Karagiannaki dkk. 2021). Oleh karena itu, program edukasi serupa di masa depan perlu menambah frekuensi paparan secara signifikan atau mengintegrasikan pesan gizi ke dalam aktivitas sehari-hari di sekolah seperti pelajaran matematika atau membaca untuk memperkuat edukasi secara berkelanjutan (Mukhamedzhanov dkk. 2023).

Faktor Lain yang Berpotensi Mempengaruhi Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah

Latar belakang pekerjaan orang tua, meskipun secara umum menunjukkan stabilitas ekonomi dan tingkat pendidikan yang memadai, memiliki implikasi beragam terhadap pola konsumsi sayur dan buah anak. Profesi formal, seperti pegawai negeri atau swasta, seringkali identik dengan kesibukan yang membatasi waktu orang tua dalam mempersiapkan

makanan bergizi seimbang atau mengawasi asupan anak secara aktif (Kocaadam-Bozkurt et al., 2023). Hal ini berpotensi mendorong anak untuk mengonsumsi makanan yang lebih praktis, yang kerap kali rendah kandungan sayur dan buah. Di sisi lain, bagi orang tua dengan latar belakang petani, ketersediaan sayur dan buah lokal segar di lingkungan sekitar sangat melimpah, bahkan bisa diperoleh langsung dari pekarangan. Namun, kemudahan akses ini tidak serta merta menjamin konsumsi yang tinggi jika preferensi rasa anak atau kebiasaan makan keluarga secara turun-temurun tidak mendukung asupan sayur dan buah (Kähkönen et al., 2021). Pendidikan orang tua dan peran orang tua dalam membatasi akses anak terhadap makanan serta minuman manis merupakan faktor yang lebih berpengaruh terhadap asupan buah dan sayur anak, dibandingkan dengan tingkat pendapatan keluarga (Serasinghe dkk. 2023).

Faktor dominan lain yang teridentifikasi saat observasi dan wawancara dengan responden bahwa hal-hal yang menjadi tantangan dalam konsumsi sayur dan buah mereka adalah anggota keluarga juga tidak biasa makan, tidak memasak atau menyajikan. Hal ini relevan dengan temuan penelitian terdahulu bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur anak berkorelasi dengan kurangnya model peran orang tua dalam penyajian harian buah dan sayur, serta rendahnya asupan dan aksesibilitas buah dan sayur oleh orang tua. Pendekatan pola asuh yang seimbang dan positif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, ditandai dengan kepedulian orang tua terhadap gizi anak melalui penyediaan serta pengaturan menu sehat yang terkontrol. Dalam pola ini, orang tua juga memberikan contoh dan kebebasan memilih, yang secara positif mempengaruhi konsumsi buah dan sayur harian anak serta berkontribusi pada pemenuhan gizi seimbang anak (Harlistyarintica dan Fauziah 2020).

Meskipun tidak diukur secara langsung dalam studi ini, peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan jajanan rendah nutrisi (seperti *snack* kemasan, minuman manis, gorengan, dan olahan aci) juga seringkali berhubungan dengan paparan iklan dan promosi di media sosial. Selain itu, catatan *recall* 24 jam baik sebelum maupun sesudah intervensi

menunjukkan bahwa rata-rata anak jajan dua kali sehari, didominasi oleh jajanan *snack* seperti biskuit, minuman manis, gorengan, keripik, dan olahan aci. Hal ini mendukung pendapat bahwa anak-anak cenderung lebih menyukai makanan manis dan berkalori tinggi dibandingkan sayur dan buah (Swamilaksita & Novianti, 2024). Preferensi anak terhadap makanan ini dapat menggeser ruang bagi asupan sayur dan buah. Kondisi ini kemudian diperparah oleh minimnya pilihan jajanan sehat berbasis sayur dan buah di sekitar sekolah. Hal ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa paparan media sosial berkontribusi pada pengembangan pola makan yang merugikan pada anak-anak dan remaja, ditandai oleh peningkatan asupan camilan tidak sehat serta minuman manis, disertai dengan penurunan konsumsi buah dan sayuran (Sina dkk. 2022) .

Fenomena kompleksitas pengaruh ini dapat dijelaskan melalui Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*), yaitu bahwa perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh niat atau motivasi, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Dalam konteks konsumsi sayur dan buah anak, meskipun motivasi (intensi) telah terbentuk, kontrol perilaku yang dirasakan menjadi lemah karena keterbatasan akses terhadap sayur dan buah di rumah (Gusthia, 2024; Oktavilantika et al., 2023). Kemudian berdasarkan Teori Ekologi Sosial, yang menyatakan bahwa motivasi dan perilaku konsumsi anak dipengaruhi oleh interaksi kompleks dari berbagai tingkatan yang mencakup preferensi rasa dan motivasi individu, ekonomi keluarga, serta ketersediaan pilihan makanan sehat di lingkungan komunitas, misalnya ketersediaan jajanan sehat di sekolah, atau promosi makanan tidak sehat di media (Oudat dkk. 2025). Oleh karena itu, diperlukan program intervensi berkelanjutan dan terintegrasi dengan melibatkan pihak sekolah, orang tua/keluarga, pemerintah, layanan kesehatan, dan sektor swasta.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini,

1. Penelitian ini difokuskan pada pengukuran frekuensi konsumsi sebagai indikator awal adopsi perilaku, tanpa menyertakan analisis ukuran porsi yang lebih mendalam.
2. Dalam penelitian ini kelompok kontrol juga menerima edukasi gizi melalui media leaflet sehingga berpotensi bias terhadap variabel yang ingin diteliti yakni pengaruh media cerita bergambar Suri Ikun.
3. Durasi intervensi yang relatif singkat dan bertepatan dengan periode ujian sekolah mungkin belum memadai untuk mengamati perubahan kebiasaan makan serta membatasi intensitas interaksi langsung peneliti dengan orang tua, meskipun potensi bias telah dikontrol ketat oleh enumerator.
4. Keterlibatan orang tua yang kurang dalam intervensi merupakan keterbatasan signifikan dalam penelitian ini. Padahal, peran aktif orang tua sangat krusial dalam membentuk kebiasaan makan dan pemahaman gizi anak di lingkungan rumah, yang pada akhirnya dapat memengaruhi efektivitas intervensi.
5. Penggunaan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* dan metode *recall* 24 jam memiliki kerentanan bias ingatan. Pengambilan *recall* 24 jam hanya dua kali mungkin kurang representatif untuk mencerminkan pola konsumsi sayur dan buah yang sebenarnya dalam jangka panjang, karena kebiasaan makan harian dapat bervariasi.
6. Keterbatasan sumber daya dan tenaga dalam pengumpulan data dan analisa statistik mungkin mempengaruhi intensitas pemantauan atau kedalaman eksplorasi data di lapangan dan interpretasi hasil atau eksplorasi data yang optimal.
7. Temuan ini spesifik pada karakteristik sampel penelitian, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat serta-merta digeneralisasi pada populasi anak usia sekolah di wilayah lain yang mungkin memiliki karakteristik demografi, sosio-ekonomi, budaya, atau lingkungan yang berbeda.