



## **Pendidikan Gizi Melalui Media Audio Kinestetik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Serta Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah**

**Intan Ariestia<sup>1</sup>, Suaebah<sup>2✉</sup>, Nopriantini<sup>3</sup>**

<sup>1,2&3</sup> Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

---

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima 8 Agustus 2021  
Disetujui 28 Agustus 2021  
Dipublikasi 20  
September 2021

**Kata Kunci:**

Media audio kinestetik,  
pendidikan gizi,  
pengetahuan gizi, sayur  
dan buah.

---

### **Abstrak**

Salah satu pesan gizi seimbang khususnya untuk anak usia sekolah dasar yaitu dengan mengkonsumsi sayur dan buah sesuai dengan kebutuhan. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy-Experiment* dengan desain *one group pretest and posttest design*. Responden penelitian yaitu anak sekolah dasar negeri 2 jungkat yang berjumlah 37 orang sesuai dengan total sampel yang dihitung, analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign test*. Pengetahuan menunjukkan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan menggunakan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah). Selain itu, untuk hasil konsumsi sayuran menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap konsumsi sayuran setelah diberikan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah). Sedangkan untuk hasil penelitian konsumsi buah menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap konsumsi buah setelah diberikan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah). Pendidikan gizi menggunakan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dasar.

---

### **Article Info**

*Keywords:*

*Kinesthetic audio media,  
nutrition education,  
knowledge of nutrition,  
vegetables and fruits*

---

### **Abstract**

*One of the messages of balanced nutrition, especially for elementary school age children, is to consume vegetables and fruit according to their needs. This research is a Quasy-Experiment research with one group pretest and posttest design. Respondents of the study were children from public elementary school 2 teeter, totaling 37 people according to the total sample calculated, data analysis using the Wilcoxon Sign test. Knowledge shows that there is an effect of nutrition education on increasing knowledge using kinesthetic audio media (songs and vegetable and fruit exercises). In addition, the results of vegetable consumption showed that there was a significant difference in vegetable consumption after being given kinesthetic audio media (songs and vegetable and fruit exercises). Meanwhile, the results of the research on fruit consumption showed that there was no significant difference in fruit consumption after being given kinesthetic audio media (songs and vegetable and fruit exercises). Nutrition education using kinesthetic audio media (songs and vegetable and fruit exercises) can increase the nutritional knowledge of elementary school children.*

## **Pendahuluan**

Anak usia sekolah merupakan investasi yang berharga bagi bangsa, karena mereka yang akan menjadi penerus generasi selanjutnya. Kualitas bangsa di masa yang akan datang juga ditentukan oleh kualitas anak-anak sehingga mulai dari sejak dini harus ditingkatkan secara sistematis dan berkesinambungan. Pada masa ini keseimbangan gizi perlu dijaga agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Suandi, 2012).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh *World Health Organization* menunjukkan bahwa wilayah Asia Tenggara, khususnya negara Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand untuk konsumsi sayur dan buah masih rendah dengan jumlah konsumsi sayur dan buah harian untuk anak usia 5-14 tahun yaitu hanya 198 gram pada anak laki-laki, sedangkan pada anak perempuan mengkonsumsi sayur dan buah hanya 183 gram (Hidayati, 2017)

Berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia untuk kelompok usia 5-9 tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah didapatkan angka prevalensi yaitu 96.9%, dan untuk kelompok usia 10-14 tahun juga kurang mengkonsumsi sayur dan buah dengan angka prevalensi yaitu 96.8% (Maranata, 2020)

Menurut hasil Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Kalimantan Barat didapatkan prevalensi sebesar 63.18 % anak usia lebih dari 5 tahun tidak mengkonsumsi sayur dan buah. Sedangkan untuk Kabupaten Mempawah sendiri didapatkan prevalensi sebesar 58.39% anak usia lebih dari 5 tahun tidak mengkonsumsi sayur dan buah (Riskesdas, 2018)

Hasil Survei Pendidikan Nasional (SUPENAS) tahun 2014 membuktikan sebanyak 83% anak usia sekolah memiliki pengetahuan kurang dan tidak tahu tentang manfaat mengkonsumsi sayur bagi kesehatan tubuh, sedangkan sebanyak 17% anak usia sekolah yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat mengkonsumsi makanan berserat terutama sayuran seperti untuk menjaga kesehatan kulit, mata, dan meningkatkan daya tahan tubuh (Suryandi, 2018)

Pada masa pandemi covid-19, meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus covid-19 adapun yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan covid-19 dengan cara mengkonsumsi sayur dan buah. Mengkonsumsi sayur yang kaya serat contohnya sayuran terong, tauge, daun singkong, dan labu. Serta mengkonsumsi buah pisang, jeruk, alpukat, nanas, apel, dan pepaya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi covid-19 (Setiawati, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman, dkk (2017) membuktikan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah (Astuti, 2019) Pengetahuan gizi seseorang akan

berubah apabila kita memberikan suatu edukasi gizi. Edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang digunakan untuk mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi yang dilakukan. Media edukasi dibuat dengan merujuk pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang dapat diterima atau ditangkap melalui pancaindera. Oleh karena itu semakin banyak pancaindera yang digunakan maka akan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh (Sekti, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Himaa Aliya, Muwakhidah (2017) menyatakan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pendidikan gizi seimbang dengan media audio kinestetik (senam dan lagu pesan gizi seimbang) terhadap pengetahuan gizi, dikarenakan media yang digunakan yaitu media audio kinestetik yang didalamnya terdapat tiga pancaindera yang dapat digunakan untuk anak sekolah menangkap edukasi gizi yaitu indera penglihatan, indera pendengaran, dan indera perasa atau gerak fisik, dengan banyaknya panca indera yang digunakan maka edukasi gizi yang disampaikan akan lebih cepat diterima oleh anak sekolah.

Usia anak sekolah merupakan usia dimana anak sudah dapat diberikan edukasi akan tetapi anak sekolah akan lebih mudah memahami edukasi yang diberikan dengan cara sambil bermain seperti mendengarkan lagu,serta bergerak kesana kemari. Media yang digunakan untuk menyampaikan edukasi untuk anak sekolah yaitu media audio kinestetik Kinestetik merupakan media yang menarik dan dapat di dengar dan dilakukan oleh anak sekolah dasar dengan bantuan perantara listrik, dan audio dapat dipergunakan untuk lagu dan senam pada anak sekolah dasar. Media audio kinestetik merupakan alternatif media yang bisa diterapkan pada anak sekolah dasar karena media ini memiliki keunggulan yaitu mudah dimengerti, awet, fleksibel, dan dapat dihafal dengan menggunakan gerakan dan diiringi lagu agar penyampaian sayur dan buah dapat dipahami pada anak sekolah dasar (Achmadi, 2015)

Berdasarkan uraian tersebut peneliti akan membuat sebuah intervensi untuk mengatasi masalah pada anak sekolah dasar dengan judul penelitian Pendidikan Gizi Melalui Media Audio Kinestetik Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar Kecamatan Jungkat.

## **Metode**

Jenis penelitian ini adalah *Quasy-Experiment* dengan desain *one group pretest and posttest design*. Dalam rancangan ini sebelum perlakuan dilakukan *pret-test* kemudian setelah perlakuan, dilakukan pengamatan perubahan pengetahuan dan

konsumsi atau *post-test*.

## Hasil

### 1. Pengetahuan anak sebelum di lakukan edukasi gizi

Sebelum dilakukan perlakuan pendidikan gizi dengan menggunakan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) sampel terlebih dahulu diberi kuesioner mengenai pengetahuan sayur dan buah. Kuesioner berjumlah 15 item pertanyaan. Pengetahuan sampel sebelum diberi perlakuan pendidikan gizi dengan menggunakan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi pengetahuan anak sekolah di SDN 2 Jungkat Tahun 2021 sebelum diberikan edukasi gizi**

Skor pengetahuan	n	%
20-40	6	16.3
41-60	15	40.5
61-80	16	43.2
Total	37	100

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa skor pengetahuan anak sekolah di SDN 2 Jungkat sebelum edukasi lebih banyak berada pada skor 61-80 yaitu berjumlah 16 orang dengan persentase (43.2 %) sedangkan skor terendah berada pada skor 20-40 yaitu berjumlah 6 orang (16.2%).

### 2. Pengetahuan anak asekolah sesudah dilakukan edukasi gizi

Pendidikan gizi diberikan dalam bentuk lagu dan senam, dalam lagu tersebut berisi tentang pengetahuan sayur dan buah. Durasi waktu senam yaitu selama 4 menit. Senam dilakukan secara berkelompok satu kelompok terdiri dari 15 orang, setiap kelompok akan melakukan senam 2 kali dalam satu kali perlakuan. Diharapkan pendidikan gizi dengan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) dapat memberikan informasi serta meningkatkan pengetahuan sampel mengenai pengetahuan sayur dan buah untuk lebih jelasnya mengenai pengetahuan anak sekolah sesudah diberikan edukasi gizi dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi pengetahuan anak sekolah di SDN 2 Jungkat Tahun 2021 Sesudah diberikan edukasi gizi**

Skor pengetahuan	n	%
41-60	4	10.8
61-80	21	56.8
81-100	12	32.4
Total	37	100

Tabel di atas dapat dilihat dalam tabel 2 menunjukkan bahwa skor pengetahuan anak sekolah di SDN 2 Jungkat sesudah edukasi lebih

banyak berada pada skor 61-80 yaitu berjumlah 21 orang (56.8 %) sedangkan skor terendah berada pada skor 41-60 yaitu berjumlah 4 orang (10.8%).

### 3. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi

Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) di SD 2 Jungkat dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 3. Uji analisis Paired t-test pengetahuan Anak sekolah di SDN 2 Jungkat Tahun 2021 sebelum dan sesudah diberikan edukasi**

	Pengetahuan		Selisih
	Sebelum	Sesudah	
Mean	59.09	77.29	18.2
Std.Deviasi	13.06	12.61	0.45
<i>p-value</i>	0.000		

Tabel Hasil analisis pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pengetahuan anak sekolah di SDN 2 Jungkat mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor jawaban benar sebelum diberikan edukasi gizi adalah 59.09, dan setelah diberikan edukasi menjadi 77.29 hasil uji *paired t-test* pada responden yang diberikan edukasi gizi dengan media audio kinestetik tentang sayur dan buah menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan *p-value* <0,05.

### 4. Perbedaan asupan sayur sebelum dan sesudah diberi edukasi

Perbedaan asupan sayur sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media audio kinestetik ( lagu dan senam sayur dan buah) di SD 2 Jungkat dapat dilihat pada table 4 berikut ini:

**Tabel 4. Uji Wilcoxon Asupan sayur anak sekolah di SDN 2 Jungkat Tahun 2021 sebelum dan sesudah diberikan edukasi**

Asupan sayur	Sebelum	Sesudah
Negative ranks	8	
Positive ranks		25
Ties	4	
<i>p-value</i>	0.033	

Dilihat pada tabel diatas hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan negative ranks berjumlah 8 responden yang artinya terdapat 18 responden yang mengalami penurunan asupan sayur dari *pre test* ke *post test*. Namun dilihat dari positive ranks terdapat 25 responden juga yang mengalami peningkatan asupan sayur setelah diberikan media audio kinestetik. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,033 dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan asupan sayur sebelum dan setelah diberikan edukasi.

### 5. Perbedaan asupan buah sebelum dan sesudah diberi edukasi

Perbedaan asupan buah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) di SDN 2 Jungkat dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 5. Uji Wilcoxon Asupan buah anak sekolah di SDN 2 Jungkat Tahun 2021 sebelum dan sesudah diberikan edukasi**

Asupan buah	Sebelum	Sesudah
Negative ranks	18	
Positive ranks		18
Ties		1
<i>p-value</i>	0,499	

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa negative ranks berjumlah 18 responden yang mengalami penurunan asupan buah dari *pre test* ke *post test*. Namun dilihat dari positive ranks terdapat 18 responden juga yang mengalami peningkatan asupan buah setelah diberikan edukasi gizi berupa media audio kinestetik. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,499 dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan sebelum dan setelah diberikan edukasi untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di atas.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Media Audio Kinestetik Terhadap Pengetahuan Gizi

Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai suatu penambahan informasi pada diri seseorang setelah melakukan suatu penginderaan terhadap suatu objek. Secara tidak langsung proses penginderaan sampai dengan menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh suatu persepsi dan intensitas perhatian terhadap suatu objek. Namun sebagian besar pengetahuan seseorang itu diperoleh melalui indera penglihatan dan indera pendengaran (Fuadi, 2016).

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai pengetahuan sayur dan buah sbelum diberi pendidikan gizi dengan media audio kinestetik ( lagu dan senam sayur dan buah) dapat dilihat dalam tabel 9 menunjukkan bahwa hasil sig > 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan data pengetahuan sebelum dan sesudah namun tidak signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh pendidikan gizi dengan media audio kinestetik (senam dan lagu pesan gizi seimbang) terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak SD muhammadiyah 4 kandang sapi Surakarta yang dilakukan oleh Himaa Aliya, Muwakhidah (2017) . Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada

pengaruh sebelum dan sesudah pendidikan gizi seimbang dengan media audio kinestetik (senam dan lagu pesan gizi seimbang) terhadap pengetahuan gizi siswa di SD Muhammadiyah 4 Kandang sapi Surakarta.

Skor pengetahuan responden diperoleh dari kemampuan dalam menjawab pertanyaan yang ada di dalam kuesioner sebanyak 15 soal pengetahuan tentang sayur dan buah yang meliputi tentang kandungan yang terdapat dalam sayur dan buah, anjuran mengkonsumsi sayur dan buah, manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, serta dampak dari kekurangan mengkonsumsi sayur dan buah.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, tingkat pengalaman dan tingkat informasi. Penelitian ini bisa terjadi peningkatan dari segi informasi yang diberikan. Dimana informasi dikemas secara menarik dalam satu media . Sehingga dapat memberikan efek dalam peningkatan pengetahuan responden.

Pengetahuan gizi seseorang akan berubah apabila kita memberikan suatu edukasi gizi. Edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang digunakan untuk mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi yang dilakukan. Media edukasi dibuat dengan merujuk pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang dapat diterima atau ditangkap melalui panca indera. Oleh karena itu semakin banyak panca indera yang digunakan maka akan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh (Seki,2019).

### 2. Pengaruh Media Audio Kinestetik Terhadap Asupan Sayur dan buah

Menurut Almatsier (2003), konsumsi serat yang berasal dari buah dan sayur juga memberikan kontribusi asupan berbagai jenis vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh sebagai zat pengatur, contoh: tomat, wortel, bit (umbi), lobak, sayuran berdaun hijau, apel, jambu biji, jeruk, sirsak dan jenis lainnya.

Vitamin A berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, pembentukan dan menjaga fungsi membran mukosa, kulit dan tulang. Sumber vitamin A terdapat pada hati, keju, susu, dan telur. AKG vitamin A untuk anak usia 7-12 tahun adalah 500-600 Retinol Ekuivalen (WNPG, 2004). Mineral bersama dengan vitamin merupakan sumber zat gizi penunjang bagi kesehatan tubuh. Berbagai jenis mineral dapat saling membantu untuk membentuk suatu fungsi, misalnya dalam menjaga kesehatan tulang, gigi, otot dan jaringan lainnya. Mineral juga berfungsi dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh.

Perubahan pola kebiasaan makan masyarakat modern berdampak negatif pada kesehatan. Pada

era modern ini orang tua cenderung memilih makanan yang praktis dan enak seperti junk food dan fast food yang kandungan lemaknya tinggi tetapi rendah serat. Dampak jangka panjang adalah timbul penyakit degeneratif seperti kegemukan, diabetes mellitus, jantung koroner, stroke, kolesterol tinggi, susah buang air besar, timbul wasir dan kanker usus (Khomsan, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada anak Sekolah Dasar, diperoleh bahwa 40% anak tidak makan sayur, dan 20% tidak makan buah (Worthing-ton dan Roberts, 2000).

Hasil *Wilcoxon test* menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) terhadap konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan yang signifikan  $p\text{-value}=0.033$ . Sedangkan hasil *Wilcoxon test* menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan media audio kinestetik (lagu dan senam sayur dan buah) terhadap konsumsi buah sebelum dan sesudah intervensi tidak terdapat perbedaan yang signifikan  $p\text{-value}=0.499$

Konsumsi buah dan sayur seluruh siswa ternyata masih rendah yaitu <1 porsi/hari. Padahal anak berusia di atas 6 (enam) tahun sebaiknya mengkonsumsi 3 porsi sayuran dan 2 porsi buah dalam sehari. Buah dan sayur merupakan sumber serat yang murah dan mudah diperoleh. Serat umumnya dijumpai pada buah, sayur, legume, gandum dan kacang-kacangan.

Berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia untuk kelompok usia 5-9 tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah didapatkan angka prevalensi yaitu 96.9%, dan untuk kelompok usia 10-14 tahun juga kurang mengkonsumsi sayur dan buah dengan angka prevalensi yaitu 96.8% (Maranata, 2020)

Hal ini sejalan dengan penelitian Syf Erika Yulsimaulina (2019) karena pada umumnya anak mengalami masalah makan. Anak biasanya mempunyai rasa suka dan tidak suka terhadap makanan tertentu. Pada periode ini nafsu makan anak tidak menentu dan tidak biasa.

Hal ini sejalan dengan penelitian Gisi Sari Bestari dan Adriyan Pramono (2014) yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan asupan tidak hanya bisa dilakukan dengan edukasi gizi saja, tetapi perlu ada dukungan dari orang tua untuk menjamin ketersediaan bahan makanan ditingkat rumah tangga agar asupan dapat berubah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti hanya memberikan intervensi sebanyak 4 kali pertemuan sedangkan penelitian Gisi Sari Bestari dan Adriyan Pramono (2014) menyebutkan bahwa edukasi untuk merubah asupan apabila dilakukan 8 kali paparan hanya merupakan frekuensi minimum anak menerima makanan yang dikenalkan kepadanya. Sedangkan

anak akan mulai terlihat ingin merubah kebiasaan makannya setelah paparan ke 12 sampai ke 14. Oleh karena itu, keberlanjutan edukasi gizi untuk merubah asupan perlu paparan yang lebih panjang yaitu diatas 14 kali.

Namun demikian, hal ini sejalan dengan yang dilaporkan Ramadhani (2017) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan konsumsi sayur dan buah, remaja putri yang memiliki kategori pengetahuan rendah, rata-rata mengkonsumsi sayur dan buah yang lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki kategori pengetahuan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik, belum tentu menghasilkan dampak semakin baiknya konsumsi sayur dan buah pada siswa (Krolner et al., 2011). Oleh karena itu siswa yang memiliki pengetahuan baik, belum tentu dapat memahami atau mengaplikasikannya dengan baik (Amelia, 2020)

## Penutup

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pendidikan gizi melalui media audio kinestetik terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selain itu juga, ada perbedaan asupan sayur sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media audio kinestetik. Namun, tidak ada perbedaan asupan buah sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media audio kinestetik.

## Daftar Pustaka

- Astuti, N. B. (2019). Buku cerita dan buku saku sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan sayur dan buah, *jurnal poltekkes jayapura*, 11 1-7
- Achmadi, A. D. (2015). Pengaruh pendidikan gizi dengan media buku saku terhadap peningkatan pengetahuan dalam pemilihan jajan anak sd muhammadiyah 16 surakarta, *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Adawiyah, E. (2017). efektivitas pendidikan gizi melalui media video dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia dini, *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran* 4 (1), 46–58.
- Arimurti, D. I. (2012). Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota Tangerang, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Budiyono, M. K. (2015). *Dasar-dasar ilmu gizi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- dewi, s. r. (2013). hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi, Skripsi: Fakultas Teknik Universitas Negeri yogyakarta:

- Yogyakarta 26-29.
- Ekayani, N. L. P. (2017). pentingnya penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, [https://www.researchgate.net/publication/315105651\\_pentingnya\\_media\\_pembelajaran\\_untuk\\_meningkatkan\\_prestasi\\_belajar\\_siswa](https://www.researchgate.net/publication/315105651_pentingnya_media_pembelajaran_untuk_meningkatkan_prestasi_belajar_siswa)
- Emilia, E. (2009). Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja, *Jurnal tabularasa pps unimed*, 6(2), 161–174.
- Falahudin, I. (2014). Pemanfaatan Media dalam Pembelajaran, *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 4, 104–117.
- Fuadi, F. I. (2016). hubungan antara pengetahuan dengan sikap masyarakat dalam mencegah leptospirosis di desa pabelan kecamatan kartasura kabupaten sukoharjo, Skripsi: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta
- Hartono, N. P. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik, *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76-84.
- Hidayati, (2017). Faktor risiko kurang konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5.
- Hamidah, S. (2015). sayuran dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan disampaikan dalam pengajian jamaah langar mafaza kotagede yogyakarta. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta 1–10
- Hamzah. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 71.
- Joni Purwono, Sri Yutmini, S. A. (2014). Penggunaan Media Audio-Visual pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam, *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 127–144.
- Khasanah, N. (2019). hubungan variasi media pembelajaran seni tari terhadap minat dan kecerdasan kinestetik siswa kelas ii sd gugus sugarda kabupaten purbalangga, Skripsi: fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang: semarang
- Kurniati, M. (2019). penerapan model pembelajaran visual auditori kinestetik dalam pembelajaran ipa untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas v sdn 107 seluma, Skripsi: Fakultas Tarbiyah Dan Tadris Institut Agama Islam Negeri: Bengkulu
- Lestari, N. T. (2017). Gizi dalam daur kehidupan. jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maranata, R. (2020). efektifitas intervensi bermain terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10 (2), 251-256.
- Miftah, M. (2013). Fungsi, Dan Peran Media Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa, *Jurnal kwangsan*, 1, 95–105.
- Mulia, H. R. (2019). Pembelajaran Berbasis Multimedia dalam memahami keberagaman gaya belajar anak, *Jurnal penjaminan mutu lembaga penjaminan mutu institut hindu dharma negeri denpasar*, 5
- Mulia, a. (2017). Upaya Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Metode Bermain Gerak dan Lagu, Skripsi: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri: Sumatera Utara
- Muna, N. I. (2019). Fator-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja, Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Nurainy, F. (2018). buku ajar pengetahuan bahan nabati i: sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, sereal dan umbi-umbian, Bandar Lampung 1-2.
- Nay, N. V. (2020). hubungan antara pengetahuan dan ketersediaan buah dan sayur dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di kolongan atas sonder kabupaten minahasa, *Jurnal Kesmas* 9(5), 56-63.
- Novita, N. (2018). persepsi orang tua dalam mempromosikan sayur dan buah pada anak prasekolah, Universitas Alma Ata Yogyakarta
- safari, d. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa di sdn 11 rujukan lubuk buaya tahun 2019, Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yayasan Perintis: Padang
- Setiawati, D. Y. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sekti, R. M. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88.
- Suryandi, A. (2018). Perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode storytelling pada anak sekolah dasar di sdn mulyoagung 04 dau malang *Jurnal nursing news*, 3.
- Safrianti, S. D. (2017). pengaruh gaya belajar

- visual, auditorial dan kinestetik terhadap hasil belajar siswa kelas x ips program unggulan di man 1 kota malang, Skripsi: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim:Malang
- Sari, A. K. (2014). analisis karakteristik gaya belajar vak ( visual , auditorial , kinestetik ), Jurnal Ilmiah Edutic 1(1), 1–12.
- Sirajudin. (2018). Survey Konsumsi Pangan, Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Tafonao, T. (2018). peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa, Jurnal Komunikasi Pendidikan, 105-106.
- University, H. P. (2020). Panduan Aktifitas Fisik Di Tengah Pandemi Covid-19. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Walansendow, P. I. (2016). faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat prestasi anak usia sekolah di sd gmim tumpengan sea dua kecamatan pineleng, jurnal keperawatan, 4 (2).
- Yuliana,E.(2017).Analisis Pengetahuan Siswa, Skripsi:Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,Universitas Muhammadiyah Purwokerto: Purwokerto