

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO
DAN POSTER TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA
SMA NEGERI 12 PEKANBARU MENGENAI
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**



Oleh:

WAFIQOH AZZAHRO SYAKIRIN

11980324515

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO
DAN POSTER TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA
SMA NEGERI 12 PEKANBARU MENGENAI
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH**



Oleh:

WAFIQOH AZZAHRO SYAKIRIN

11980324515

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah

Nama : Wafiqoh Azzahro Syakirin

NIM : 11980324515

Program Studi : Gizi

Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 5 Januari 2026

Pembimbing I

Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si
NIP. 19740714 200801 1 007

Pembimbing II

Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Mengetahui:

Dekan,

Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,

Program Studi Gizi



Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada Tanggal 5 Januari 2026

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	KETUA	1. 
2.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Yanti Emalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H	ANGGOTA	4. 

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Wafiqoh Azzahro Syakirin
NIM : 11980324515
Tempat/Tgl.Lahir : Pekanbaru, 09 Maret 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis ilmiah saya ini sudah ada sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi semua peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Januari 2026
Yang membuat pernyataan,



Wafiqoh Azzahro Syakirin
NIM. 11980324515

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. *Shalawat* dan salam tidak lupa penulis ucapkan kepada junjungan kita Baginda Rasulullah Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*. Skripsi yang berjudul Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan nasihat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya Ayahanda tercinta Syakirin dan Ibu Lisnanimar tercinta yang selalu memberikan motivasi dan memberikan kasih sayang yang begitu tulus serta selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah dan proses saya. Adik Arini Ulfa Mawaddah yang saya sayangi selalu mendoakan dan memberikan semangat.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS., SE., M.Si., Ak., CA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Wakil Rektor I,II,III, serta seluruh civitas akademik Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim Riau. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M. Agr.Sc, selaku Dekan. Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si, selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si, selaku Ketua Program Studi Gizi, dan Ibu Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H, selaku Sekretaris Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si, selaku Pembimbing I, dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si, selaku Pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ibu Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H, selaku Penguji I, dan Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M, selaku Penguji II, yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Bapak dan Ibu dosen Program Studi Gizi dan seluruh staff Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah mengajarkan banyak ilmu dan pengalaman selama pembelajaran.

8. Rekan-rekan seperjuangan saya Intan Febriani, Mila Septika Velia, M. Halim Khusaini, Ahwalya Yudhini Sueker, Yana Rizki, Aulia Syafitri, Rabiatul Adawiyah, Sherly Hidayatul Putri, Risfah Afni Zakiah Nst dan teman-teman Prodi Gizi angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kenangan indah selama masa perkuliahan.

9. Kepala sekolah beserta staff SMA Negeri 12 Pekanbaru yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian di Sekolah. Siswa dan siswi SMA Negeri 12 Pekanbaru yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu dalam kelancaran proses penelitian untuk tugas akhir skripsi.

Semua yang telah membantu dalam bentuk apapun, penulis hanya dapat mendoakan semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* selalu melindungi, memudahkan segala urusannya, serta membalas segala kebaikan, ketulusan, dan pengorbanannya. *Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Pekanbaru, Januari 2026

UIN SUSKA RIAU

Penulis

RIWAYAT HIDUP



Wafiqoh Azzahro Syakirin dilahirkan di Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru Provinsi Riau, pada Tanggal 09 Maret 2001. Lahir dari pasangan Ayahanda Syakirin dan Ibunda Lisnanimar, yang merupakan anak pertama dari 2 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 007 Utama Karya Kecamatan Kampar Kiri Tengah dan tamat pada Tahun 2013.

Melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah pertama di Pondok Pesantren Al-Hisan Boarding School Kecamatan Siak Hulu dan tamat pada Tahun 2016. Penulis melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah ke atas di SMA Negeri 1 Kampar Kiri Tengah dan tamat pada Tahun 2019. Pada Tahun 2019 melalui jalur SBMPTN diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai Agustus Tahun 2022 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Koto Aman Kecamatan Tapung Hilir Kabupaten Kampar.

Pada Bulan September sampai dengan Desember 2022 melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi di Pondok Pesantren Teknologi Riau, PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Senapelan Pekanbaru, dan PKL Gizi Dietetik di RSUD Sawahlunto Sumatra Barat. Melaksanakan penelitian pada Bulan Februari 2025 di SMA Negeri 12 Pekanbaru.

Pada Tanggal 5 Januari 2026 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatu.

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah. Tidak lupa pula *shalawat* serta salam kepada Baginda Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, yang mana berkat beliau kita dapat merasakan dunia yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt, M.Si sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga rekan-rekan semua mendapatkan balasan dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Januari 2026

Penulis

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah

Wafiqoh Azzahro Syakirin (11980324515)

Di bawah bimbingan Tahrir Aulawi dan Novfitri Syuryadi

INTISARI

Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan indikator penting dari pola makan sehat, terutama di kalangan remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan. Rendahnya pengetahuan tentang sayur dan buah sering kali menjadi penghalang bagi remaja untuk memiliki kebiasaan makan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 12 Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah. Metode yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan desain *pre-post test with control grup* yaitu kelompok intervensi yang menerima edukasi melalui media video dan kelompok kontrol yang menerima edukasi melalui media poster. Sampel penelitian terdiri dari 68 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (α Cronbach = 0,801) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,022$ dan $p = 0,009$. kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan dengan nilai $p = 0,917$ dan $p = 0,527$. Pengetahuan siswa mencapai kategori baik dengan persentase yang meningkat dari pertemuan pertama ke pertemuan kedua yaitu dari 58,83% ke 73,53%. Kesimpulan penelitian adalah bahwa media video lebih berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru.

Kata kunci: konsumsi sayur dan buah, pengetahuan, poster, remaja, video

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

The Effect of Educational Videos and Poster on Adolescent Knowledge at SMA Negeri 12 Pekanbaru on Vegetable and Fruit Consumption

Wafiqoh Azzahro Syakirin (11980324515)

Under the guidance of Tahrir Aulawi and Novfitri Syuryadi

ABSTRACT

Adequate consumption of vegetables and fruits is an important indicator of a healthy diet, especially among adolescents who are in a growth phase. Low knowledge about vegetables and fruits often becomes a barrier for adolescents to develop healthy eating habits. The studied aimed to analyze the effect of education using video media on the knowledge of adolescents at SMA Negeri 12 Pekanbaru regarding vegetable and fruit consumption. The research used quasi-experimental with a pre-post test design with a control group. The intervention group received education through video media and the control group received education through posters. The sample consists of 68 students selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire that has been tested for validity and reliability (α Cronbach = 0.801) and analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed that there was a significant increase in knowledge in the intervention group with values of $p = 0.022$ and $p = 0.009$. The control group did not experience significant changes with values of $p = 0.917$ and $p = 0.527$. Student knowledge reached the good category with a percentage that increased from the first meeting to the second meeting from 58,83% to 73.53%. The conclusion of the studied was that video media more influential in increasing knowledge about vegetable and fruit consumption in adolescents of SMA Negeri 12 Pekanbaru.

Keywords: *adolescents, knowledge, poster, vegetable and fruit consumption, video*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	X
INTISARI	XI
ABSTRAK	XII
DAFTAR ISI	XIII
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR GAMBAR	XVI
DAFTAR SINGKATAN	XVII
DAFTAR LAMPIRAN	XVIII
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Remaja	4
2.2. Sayur dan Buah	6
2.3. Pengetahuan	9
2.4. Edukasi Gizi	11
2.5. Media Video	12
2.6. Poster	14
2.7. Kerangka Pemikiran	15
III. MATERI DAN METODE	17
3.1. Waktu dan Tempat	17
3.2. Konsep Operasional	17
3.3. Instrumen Penelitian	19
3.4. Metode Pengambilan Sampel	21
3.5. Alur Penelitian	22
3.6. Analisa Data	23
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.2. Karakteristik Responden	28
4.3. Pengetahuan Siswa	30
4.4. Uji Normalitas	39

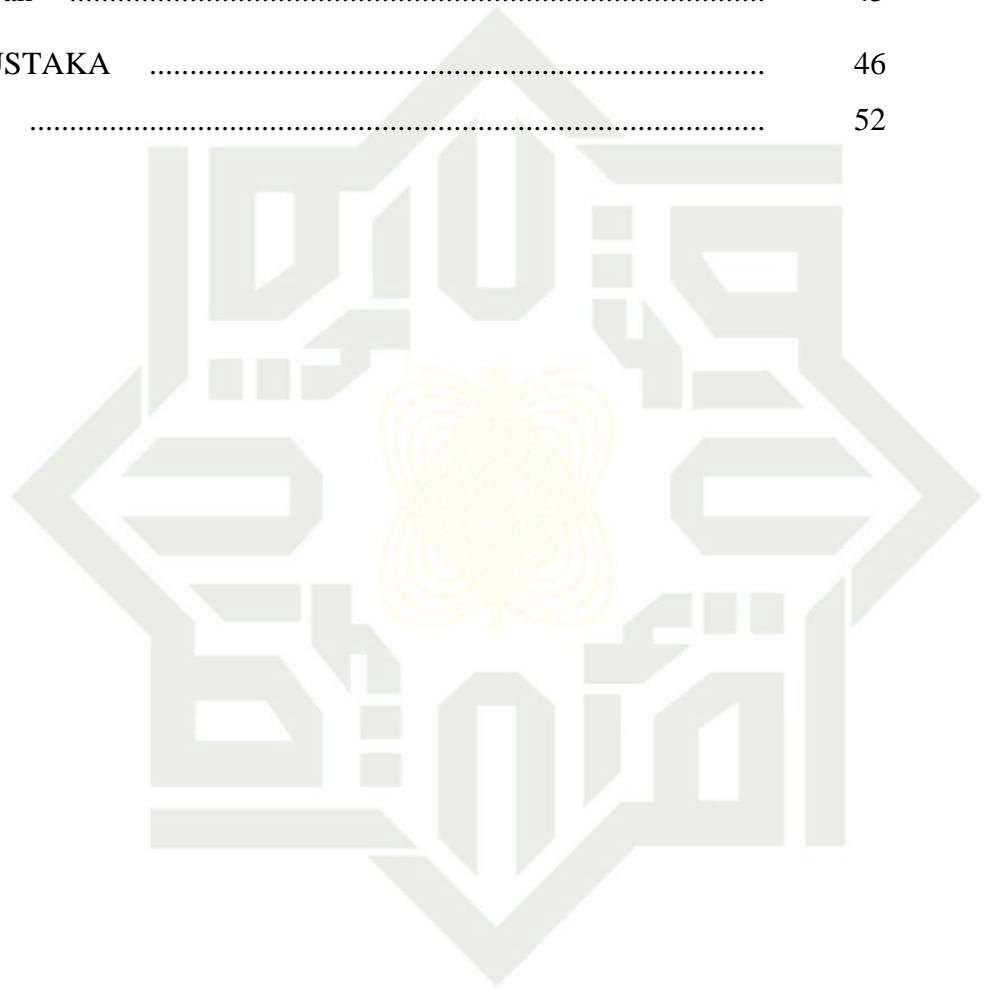
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.5. Perbedaan Skor Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Video dan Poster	40
4.6. Perbedaan Skor Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur dan Buah antara Kelompok Video dan Poster	42
KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1. Kesimpulan	45
5.2. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	52



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Definisi Operasional	17
3.2. Hasil Uji Validitas Instrumen Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah	20
3.3. Blue Print Variabel Kuesioner Pengetahuan tentang Konsumsi Sayur dan Buah	21
3.4. Jenis dan Cara Memperoleh Data	23
3.5. Pengkodean Variabel	24
4.1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin	28
4.2. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia Siswa	29
4.3. Distribusi Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Intervensi atau Video pada Pertemuan Pertama	30
4.4. Distribusi Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Intervensi atau Video pada Pertemuan Kedua	32
4.5. Distribusi Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Kontrol atau Poster pada Pertemuan Pertama	34
4.6. Distribusi Pengetahuan Siswa tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Kontrol atau Poster pada Pertemuan Kedua	35
4.7. Distribusi Pengetahuan Mengenai Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru Pertemuan Pertama	37
4.8. Distribusi Pengetahuan Mengenai Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru Pertemuan Kedua	38
4.9. Hasil Uji Normalitas	39
4.10. Hasil Uji <i>Wilcoxon Ranks</i>	40
4.11. Hasil Uji <i>Wilcoxon Test Statistics</i>	41
4.12. Hasil Uji <i>Mann-Whitney Ranks</i>	42
4.13. Hasil Uji <i>Mann-Whitney Test Statistics</i>	43

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pedoman Menu Seimbang Berbentuk Kerucut	5
2. Kerangka Pemikiran Mengenai Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah	16
3. Alur Penelitian	23
4. SMA Negeri 12 Pekanbaru	27

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

Deoxyribonucleic Acid

Food and Agriculture Organization

Kementerian Kesehatan

Over Head Projektor

Satuan Acara Penyuluhan

Survei Kesehatan Indonesia

Sekolah Menengah Keatas

Statistical Package for The Social Sciences

World Health Organization

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Permohonan Menjadi Responden	52
2. Lembar <i>Informed Consent</i>	53
3. Kuesioner Mengenai Sayur dan Buah	54
4. Jawaban Kuesioner	57
5. Teori Kuesioner	58
6. Video Mengenai Sayur dan Buah	62
7. Poster Mengenai Sayur dan Buah	66
8. Surat Izin Riset	67
9. Surat Izin Uji Etik	68
10. Surat Keterangan Layak Etik (<i>Ethical Clearance</i>)	69
11. Dokumentasi Penelitian	70

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Pada fase ini anak usia remaja mengalami pertumbuhan dan perubahan secara cepat dalam fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan ini memengaruhi peningkatan energi dan zat gizi (Hardinsyah dan Supariasa., 2017). Asupan energi dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dapat mendukung pertumbuhan dan fungsi fisiologis yang optimal. Zat gizi yang perlu diperhatikan pada masa remaja yaitu karbohidrat, lemak, protein, serat, vitamin, dan mineral (Rahayu dkk., 2023).

Banyak vitamin, mineral, dan serat pangan yang dapat ditemukan dalam berbagai jenis sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang (Kemendikbud RI., 2019). Mengonsumsi sayur dan buah membantu melancarkan buang air besar dan mencegah berbagai penyakit (Rahayu dkk., 2023). Dampak dari tidak mengonsumsi sayur dan buah yaitu daya tahan tubuh akan menurun yang dapat menimbulkan berbagai penyakit tidak menular kronis, mengalami masalah pencernaan, dan kegemukan (Abadi dkk., 2023).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) kecenderungan proporsi penduduk Indonesia yang tidak mengonsumsi sayur dan buah yaitu 10,7% dan di Provinsi Riau proporsi penduduk yang tidak mengonsumsi sayur dan buah masih di atas angka nasional yaitu sebanyak 12,10%. Berdasarkan hasil laporan Riskesdas Provinsi Riau (2018) penduduk Pekanbaru yang tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 11,32%.

Proporsi penduduk Indonesia yang tidak mengonsumsi sayur dan buah pada tahun 2023 mengalami peningkatan angka persentase dari tahun 2018 yaitu menjadi 11,8% dan di Provinsi Riau, proporsi penduduk yang tidak mengonsumsi sayur dan buah juga mengalami peningkatan angka persentase yaitu menjadi 14,9% (SKI., 2023). Konsumsi sayur dan buah masyarakat di Indonesia dalam sehari masih tergolong rendah, terutama pada usia remaja. Sebanyak 13,3% remaja usia 15 hingga 19 tahun yang tidak mengonsumsi sayur dan buah (Riskesdas., 2018).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Muna dan Mardiana (2019) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah pada remaja yaitu karena faktor pengetahuan, faktor lingkungan, faktor ketersediaan sayur dan buah di rumah, dan faktor keterampilan dalam menyajikan sayur dan buah. Irwan dkk (2024) beranggapan bahwa pengetahuan gizi adalah faktor terbesar yang berkontribusi pada peningkatan kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah.

Salah satu masalah gizi yang terjadi pada remaja yaitu pengetahuan tentang gizi yang relatif masih kurang (Mardalena dan Suryani., 2016). Pengetahuan gizi sangat diperlukan karena usia anak remaja sudah dapat memilih dan konsisten terhadap apa yang mereka inginkan dan tidak inginkan (Pritasari dkk., 2017). Pengetahuan sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, rendahnya pengetahuan gizi dan kesehatan menjadi salah satu penyebab rendahnya kualitas konsumsi pangan (Hardinsyah dan Supariasa., 2017).

Menurut Wallace dkk (2019) kurangnya jumlah dalam mengonsumsi sayur dan buah pada remaja disebabkan oleh kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi sayur dan buah, seperti anggapan yang salah bahwa sayuran berwarna hijau dan harganya mahal adalah sayuran sehat. Menurut Widani (2019) meningkatkan pengetahuan remaja tentang jenis sayur dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan jangka panjang sangat penting karena mengonsumsi sayur dan buah yang cukup dapat mencegah penyakit akibat perilaku yang kurang sehat seperti penyakit kardiovaskuler, kanker, dan diabetes.

Menggunakan media edukasi adalah salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan. Macam-macam media edukasi yaitu radio, video, film, dan slide suara (Alti dkk., 2022). Jenis media edukasi lainnya yaitu gambar, bagan, poster, flip chart dan media tiga dimensi (Pagarra dkk., 2022). Pada penelitian media edukasi yang digunakan yaitu media video dan poster. Media video termasuk ke dalam jenis media audio visual. Media audio visual merupakan media yang menggunakan banyak indra pada tubuh yaitu indra penglihatan dan pendengaran. Kedua indra tersebut memiliki daya serap yang tinggi dalam menerima informasi (Alti dkk., 2022). Poster adalah alat peraga yang memanfaatkan gambar dan tulisan agar orang lain dapat terpengaruh oleh pikiran penulis (Hasan dkk., 2021).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut penelitian Putri dkk (2021) menyatakan bahwa dari 38 responden menunjukkan karakteristik subjek yaitu berada pada rentan umur 15-17 tahun dengan jumlah terbanyak usia 16 tahun (68,4%). Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan (55,3%). Hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan $p=0,000$ ($p<0,05$) menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan. Berdasarkan hasil ini maka penyuluhan dengan media video memiliki pengaruh terhadap pengetahuan remaja terkait konsumsi sayur dan buah di SMAN 1 Palangka Raya.

Menurut penelitian Nurfiriani dan Kurniasari (2023) menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media video animasi mengalami peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) setelah diberikan intervensi. Rata-rata nilai pengetahuan gizi sebelum pemberian edukasi dengan media video animasi adalah 54,80 meningkat menjadi 86,80. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan media video pada siswa SMA/Sederajat di Kota Purwakarta. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media video dan poster terhadap peningkatan pengetahuan remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah tentang pengaruh edukasi menggunakan media video dan poster terhadap pengetahuan remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah.

1.4. Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video dan tidak terdapat pengaruh edukasi menggunakan media poster terhadap pengetahuan remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Remaja

World Health Organization (WHO) mengatakan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, usia remaja adalah 10 sampai 19 tahun dan belum menikah. Masa ini umumnya berada di sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas (Pritasari dkk., 2017). Masa transisi dari anak-anak ke remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, termasuk peningkatan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Hardinsyah dan Supariasa., 2017).

Pada masa remaja fisik laki-laki dan perempuan mengalami perubahan yang berbeda. Fisik laki-laki mengalami perubahan seperti berfungsinya kelenjar kelamin, kulit menjadi kasar, tumbuh rambut di area tertentu, dan tumbuh jakun. Perubahan pada fisik perempuan antara lain postur tubuh berubah, pinggul melebar, dan kulit menjadi halus. Perkembangan mental yang abstrak dan kritis, perkembangan emosi, dan perkembangan sosial adalah perubahan lainnya yang terjadi pada masa remaja (Pritasari dkk., 2017).

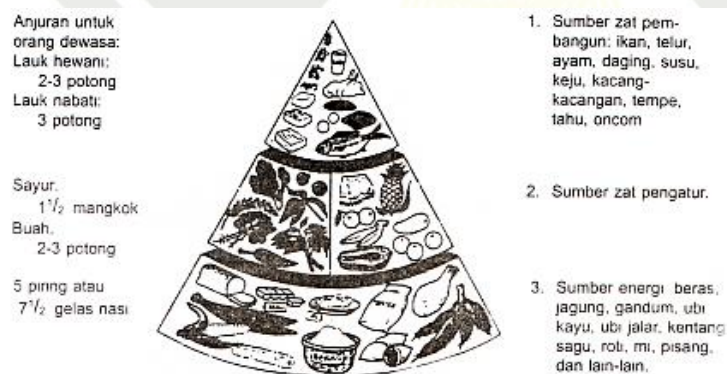
Masa remaja terbagi menjadi tiga fase yaitu fase remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Fase remaja awal (10-14 tahun) yaitu fase terjadinya percepatan pertumbuhan, mulai berpikir tentang *body image*, dan mulai mengikuti idola. Pada fase remaja pertengahan (14-16 tahun) yaitu puncak pertumbuhan, mulai munculnya jerawat dan bau badan, mulai terjadi perkembangan kognitif serta moral, menolak pola makan keluarga, dan lebih mementingkan penampilannya. Berikutnya fase akhir (16-21 tahun) dimana fase pertumbuhan remaja melambat, mulai memegang nilai-nilai tertentu, dan konsisten dengan kepercayaan yang dimiliki (Mardalena dan Suryani., 2016).

Remaja menghadapi berbagai masalah yang kompleks terkait dengan perubahan fisik, kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi, dan kecerdasan yang akhirnya menimbulkan konflik dalam dirinya yang kemudian memengaruhi kesehatannya. Pencegahan terjadinya gangguan kesehatan pada remaja memerlukan pengertian dan perhatian dari lingkungan baik orang tua, guru, teman

sebagai, dan juga pihak terkait seperti sekolah agar remaja dapat melalui masa transisi dari kanak menjadi dewasa dengan baik (Fatmawati dkk., 2023).

Hardinsyah dan Supariasa (2017) menyatakan zat gizi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi, balita, dan remaja. Kebutuhan gizi untuk remaja lebih besar dibandingkan dengan dua periode sebelumnya. Kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tinggi terjadi pada masa pertumbuhan yang pesat (*growth spurt*).

Makanan yang dikonsumsi oleh remaja harus mengandung zat gizi sumber tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur sehingga dapat memenuhi gizi seimbang (Pritasari dkk., 2017). Ketiga golongan bahan makanan tersebut digambarkan dalam bentuk kerucut. Sumber zat pengatur terdiri dari sayur dan buah yang terletak dibagian tengah kerucut dengan porsi sayur 1½ mangkuk dan buah 2-3 potong (Almatsier., 2004). Pedoman menu seimbang berbentuk kerucut dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1 Pedoman menu seimbang berbentuk kerucut.

Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil namun memegang peranan penting karena zat gizi mikro merupakan komponen penting agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Kelompok zat gizi mikro terdiri atas mineral dan vitamin (Woisiri dkk., 2022). Sayur dan buah adalah salah satu makanan yang merupakan sumber vitamin. Pada masa remaja kebutuhan vitamin mengalami peningkatan karena pertumbuhan dan perkembangan juga berlangsung cepat (Hardinsyah dan Supariasa., 2017).

Secara alami, setiap jenis makanan memiliki komposisi zat gizi yang unik. Misalnya, beberapa makanan mengandung banyak karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral, dan makanan lain mengandung banyak vitamin C tetapi kurang vitamin A. Mengonsumsi makanan yang terdiri dari berbagai jenis bahan makanan, bukan hanya dari satu jenis bahan makanan dapat mencapai asupan zat gizi yang seimbang (Kemendikbud RI., 2019).

2.2. Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Struktur bantalan biji, bunga, kuncup, daun, batang, pucuk, dan akar merupakan bagian dari sayur dan buah yang dapat dimakan baik yang dibudidayakan atau dipanen secara liar (FAO., 2021). Kedua kelompok bahan makanan ini termasuk bahan nabati yang sangat penting dan mudah didapatkan diberbagai tempat. Sayur dan buah memiliki banyak manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Hampir semua sayur dan buah mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, hanya jumlahnya berbeda (Smith., 2002).

Sayur dan buah berwarna ungu, biru, dan hitam banyak mengandung *antosianin*, *flavonoid*, dan asam *elagik*. *Antosianin* bermanfaat untuk mencegah sejumlah penyakit di antaranya tekanan darah tinggi, *hepatosis* (penyakit karena kekurangan vitamin E atau selenium), meningkatkan penglihatan, meningkatkan daya ingat dan mencegah penuaan dini. *Flavonoid* bermanfaat menurunkan resiko serangan jantung, stroke, dan kanker. Kandungan asam *elagik* pada sayur dan buah berwarna ungu bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan sel kanker (Khotimah., 2013).

Sayur dan buah berwarna merah mengandung *antosianin* dan *likopen*. *Antosianin* berfungsi untuk mencegah infeksi dan mencegah kanker kandung kemih. *Likopen* berfungsi untuk mencegah serangan jantung, mencegah kanker prostat, menghambat fungsi kemunduran mental agar tidak mudah pikun, mengatasi diabetes, mencegah oksidasi LDL, dan mengurangi risiko kanker. Sayur dan buah berwarna kuning mengandung *flavonoid*, *likopen*, dan *zeaxanthin*. *Flavonoid* berfungsi sebagai agen anti inflamasi. *Likopen* berfungsi untuk menghentikan pertumbuhan sel kanker. *Zeaxanthin* berkhasiat untuk menjaga kesehatan mata dan menghambat pertumbuhan sel kanker serta tumor. Kandungan sayur dan buah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

berwarna kuning lainnya yaitu *beta karoten*. *Beta karoten* berfungsi untuk menjaga jaringan otot, paru-paru, dan mata. Sayur dan buah berwarna oranye mengandung *beta karoten* dan *cryptoxanthin*. *Beta karoten* berfungsi untuk menjaga kesehatan mata dan kulit, sedangkan *cryptoxanthin* berfungsi untuk melindungi saluran pernapasan dan memudahkan untuk menghilangkan peradangan yang disebabkan oleh nyeri sendi (Ermawati., 2017).

Sayur dan buah berwarna putih mengandung *allicin* dan *anthoxantin*. Kandungan *allicin* bermanfaat untuk anti-inflamasi, mencegah kanker, dan membantu mengatur aktivitas jantung. *Anthoxantin* dapat membantu menurunkan kolesterol, tekanan darah, dan mencegah penyakit jantung. Sayur dan buah berwarna hijau mengandung *lutein* dan *zeaxanthin*, *sulforaphane*, *indole* dan *isothiocyanate*, serta asam *ellagic*. Fungsi *lutein* dan *zeaxanthin* yaitu untuk menjaga tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan membantu melindungi tubuh terhadap *aterosklerosis* (penumpukan simpanan lemak di arteri) maupun penyakit jantung (Yuliarti., 2017).

Kandung sayur dan buah berwarna hijau berikutnya yaitu *sulforaphane* yang berfungsi membantu mengurangi risiko perkembangan kanker. Berikutnya *indole* dan *isothiocyanate* berfungsi untuk melindungi sel dari kerusakan DNA, membantu menonaktifkan *karsinogen*, memiliki efek antivirus dan antibakteri, anti-inflamasi, menginduksi kematian sel yang sudah tidak digunakan oleh tubuh (*apoptosis*), menghambat tumor pembentukan pembuluh darah (*angiogenesis*), dan migrasi sel tumor yang diperlukan untuk metastatis. Kandungan lainnya yaitu asam *ellagic* yang berfungsi untuk mencegah penyebaran sel kanker dan menghambat mutasi dalam DNA sel (Yuliarti., 2017).

Devi (2012) menyatakan beberapa kandungan dan manfaat sayur dan buah adalah sebagai berikut: 1). Mengandung enzim yang diperlukan untuk sistem saluran pencernaan dan penyerapan gizi yang ada dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. 2). Tinggi potasium dan rendah sodium untuk mencegah hipertensi dan menjaga pembuluh darah jantung agar sehat. 3). *Karotin* adalah antioksidan kuat yang melawan pertumbuhan sel kanker dan menangkal radikal bebas. Terdapat dalam sayur dan buah berwarna kuning, ungu, merah, dan hijau. 4). *Flavonoid* di dalam sayur dan buah berfungsi sebagai antivirus, antialergi, dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

anti peradangan. 5). Serat yang terkandung dalam sayur dan buah berfungsi untuk mengeluarkan lemak dan kolesterol dari tubuh dan membantu melancarkan buang air besar. Serat dapat memberikan rasa kenyang lebih lama sehingga memperkecil kemungkinan untuk mengonsumsi makan dalam jumlah yang berlebihan.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan mengonsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak atau ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah. Sebanyak 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran mengonsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes., 2014).

Remaja makan jajanan di antara waktu makan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pilihan jenis makanan lebih diutamakan dibandingkan tempat atau tempat makan. Makanan yang dikonsumsi remaja umumnya terdiri dari karbohidrat dan lemak sehingga orang tua harus menekankan pentingnya mengonsumsi sayur dan buah segar (Almatsier dkk., 2019). Kurangnya mengonsumsi sayur berdampak tiga kali lebih berisiko mengalami *overweight* dibandingkan dengan yang mengonsumsi sayur dengan baik. Kurangnya mengonsumsi buah juga berdampak mengalami kondisi *overweight* sebesar empat kali lebih berisiko dibandingkan dengan yang mengonsumsi buah dengan baik (Awaliya dkk., 2020).

Kekurangan sayur dan buah dapat menyebabkan kekurangan gizi seperti vitamin, mineral, dan serat, serta ketidakseimbangan asam basa tubuh yang dapat menyebabkan berbagai penyakit (Lathifuddin dkk., 2018). Mengonsumsi serat yang rendah berdampak negatif pada kesehatan, terutama sembelit atau masalah buang air besar (Devi., 2010). Kurang mengonsumsi sayur dan buah juga dapat menyebabkan tekanan darah tidak normal, kadar gula dan kolesterol darah tinggi, serta kegemukan (Kemenkes RI., 2014).

2.3. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu. Proses dari mencari tahu mencakup berbagai metode dan konsep-konsep, baik melalui proses pendidikan maupun melalui pengalaman. Ciri pokok dalam taraf pengetahuan adalah ingatan tentang sesuatu yang diketahuinya baik melalui pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain (Ridwan dkk., 2021). Pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang terhadap kesehatan, seperti kemampuan untuk memilih makanan yang baik, memahami manfaatnya, dan kandungan gizinya (Nurfiriani dan Kurniasari., 2023). Menurut Rarastiti (2022) semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka asupan sayur dan buahnya juga tercukupi.

Pengetahuan terbagi menjadi empat macam yaitu yang pertama pengetahuan faktual atau *factual knowledge* merupakan pengetahuan berupa potongan-potongan informasi yang terfragmentasi atau unsur-unsur dasar yang ada dalam suatu disiplin ilmu tertentu. Macam pengetahuan yang kedua yaitu pengetahuan konseptual yang menunjukkan saling keterkaitan antara unsur-unsur dasar dalam struktur yang lebih besar dan semuanya berfungsi bersama-sama. Pengetahuan konseptual meliputi skema, model pemikiran, dan teori baik implisit maupun eksplisit (Irwan., 2017).

Pengetahuan yang ketiga yaitu pengetahuan prosedural. Pengetahuan prosedural adalah pengetahuan tentang bagaimana melakukan sesuatu baik yang sudah pernah dilakukan setiap harinya maupun yang baru saja dilakukan. Pengetahuan prosedural berisi langkah-langkah atau tahapan yang harus diikuti dalam mengerjakan suatu hal tertentu. Terakhir yaitu pengetahuan metakognitif adalah pengetahuan tentang kognisi secara umum dan pengetahuan tentang diri sendiri. Beberapa penelitian tentang metakognitif menunjukkan bahwa ketika siswa berkembang, mereka menjadi lebih sadar akan pemikirannya dan semakin banyak tahu kognisi, serta apabila siswa bisa mencapai hal ini maka mereka akan lebih baik dalam belajar (Irwan., 2017).

Menurut Notoatmodjo (2011) ada enam tingkatan pengetahuan yaitu: 1). Tahu (*know*) adalah mengingat materi yang dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini termasuk mengingat setiap materi tertentu dan apa saja yang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. 2). Memahami (*comprehension*) yaitu kemampuan menjelaskan objek dan menginterpretasikan materi dengan benar. 3). Aplikasi (*aplication*) yaitu kemampuan untuk menerapkan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi kehidupan nyata. 4). Analisis (*analysis*) adalah kemampuan untuk menggambarkan suatu materi atau objek ke dalam komponen-komponennya, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih saling berhubungan. 5). Sintesis (*synthesis*) mengacu pada kemampuan menyatukan atau menggabungkan bagian-bagian menjadi satu keseluruhan yang baru. 6). Evaluasi (*evaluation*) mengacu pada kemampuan menalar atau menilai suatu bahan atau benda. Evaluasi didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri atau yang sudah ada.

Seseorang dapat mengumpulkan informasi dari berbagai cara dan tempat, sehingga menjadi sebuah pengetahuan yang dapat digunakan dalam kehidupan. Cara mendapatkan pengetahuan dibagi menjadi dua kelompok yaitu sebagai berikut: 1). Cara tradisional digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sebelum dikemukakannya metode ilmiah atau penemuan secara sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini yaitu menggunakan cara *trial and error*, cara kekuasaan atau otoritas, berdasarkan pengalaman pribadi, dan melalui jalan pikiran. 2). Cara modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis, dan ilmiah (Pakpahan dkk., 2021).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu: 1). Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Bertambahnya umur seseorang maka akan bertambah pula daya ingatnya, tetapi pada tingkatan umur tertentu perkembangan daya ingat tidak akan secepat seperti saat berumur belasan tahun. 2). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula dalam menerima informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin bertambah. 3). Media pembelajaran juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media pembelajaran seperti video, televisi, radio, poster, dan media pembelajaran lainnya mempunyai pengaruh besar terhadap pengetahuan seseorang (Notoatmodjo., 2018).

2.4. Edukasi Gizi

Edukasi didefinisikan sebagai upaya yang direncanakan dalam proses belajar untuk memengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat dengan harapan terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah lebih baik. Tercapainya hal tersebut, seorang individu, kelompok atau masyarakat tidak terlepas dari kegiatan belajar. Belajar adalah kegiatan yang menghasilkan perubahan baik aktual maupun potensial. Perubahan didapatkan karena kemampuan baru yang berlaku untuk waktu yang relatif lama dan didasari dengan usaha bukan karena kebetulan (Notoatmodjo., 2011).

Jenis-jenis materi edukasi dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1). Fakta adalah segala hal yang berwujud kenyataan dan kebenaran. 2). Konsep adalah segala yang berwujud pengertian-pengertian baru yang bisa timbul sebagai hasil pemikiran, meliputi definisi, pengertian, ciri khusus, hakikat, isi, dan sebagainya. 3). Prinsip adalah berupa hal-hal utama, pokok, dan memiliki posisi yang penting. 4). Prosedur merupakan langkah-langkah sistematis atau berurutan dalam mengerjakan suatu aktivitas dan kronologi suatu sistem (Hidayat dan Abdillah., 2019).

Gizi merupakan ilmu yang mempelajari atau mengkaji masalah makanan yang dikaitkan dengan kesehatan. Fungsi makanan bagi tubuh antara lain yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan, memperoleh energi, mengatur metabolisme, dan berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi supaya dapat menjalankan fungsinya (Notoatmodjo., 2011).

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja terhadap gizi (Notoatmodjo., 2014). Terdapat beberapa persoalan-persoalan khusus yang dihadapi pada masa remaja, khususnya yang berkaitan dengan gizi. Oleh karena itu edukasi tentang sayur dan buah sangat penting dilakukan agar pengetahuan khususnya pada remaja dapat meningkat (Putri dkk., 2021).

Edukasi gizi termasuk di dalam edukasi kesehatan yang terdiri dari tiga dimensi yaitu dimensi sasaran edukasi, dimensi tempat pelaksanaan atau aplikasinya, dan dimensi tingkat pelayanan gizi. Ketiga dimensi tersebut menunjang dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keberhasilan pelaksanaan edukasi gizi. Prinsip edukasi gizi adalah proses belajar yang dalam penyampaian materi meliputi sumber pesan, materi pesan dan penerima materi. Sumber pesan yaitu pembicara harus mengerti materi yang akan disampaikan, dapat menarik perhatian penerima pesan, berbicara jelas, dan dapat memahami siapa yang dihadapi (Supu dkk., 2022).

Materi pesan yaitu pesan yang akan disampaikan dan dituangkan dalam bentuk materi edukasi harus disesuaikan dengan pola hidup penerima edukasi dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti. Penerima pesan adalah sasaran edukasi dimana banyak sedikitnya pesan yang diterima tergantung pengetahuan, keterampilan, dan minat sasaran (Supu dkk., 2022).

Siswa perlu diberi edukasi sejak dini tentang kebutuhan zat gizi dalam sehari serta pentingnya sumber zat gizi bagi tubuh dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian edukasi dapat mengubah pemahaman anak yang beranggapan bahwa makanan sumber serat sangat tidak enak dan membosankan menjadi pemahaman bahwa makanan sumber serat tidak hanya menyehatkan tetapi juga enak dan lezat (Mahmudah dan Yuliati., 2021).

2.5. Media Video

Media merupakan kata jamak dari kata “*medium*”. Kata ini berasal dari bahasa latin yang berarti antara. Berdasarkan dari sudut pandang komunikasi “*medium*” berarti sesuatu yang dapat menjadi perantara dalam proses komunikasi. “*medium*” juga berarti sesuatu yang dapat membantu penyampaian pesan dan informasi dari sumber pesan kepada penerima pesan (Pagarra dkk., 2022). Media didefinisikan juga sebagai alat yang dapat membantu proses pembelajaran agar tujuan makna pesan dapat tersampaikan dengan lebih baik, jelas, dan sempurna. Media dapat dibagi menjadi enam kategori dasar: teks, audio, visual, dan manipulatif (objek) serta orang-orang. Semua kategori diciptakan dengan tujuan untuk memudahkan komunikasi dan pembelajaran (Aryadillah dan Fitriansyah., 2017).

Media pembelajaran yang efektif dan efisien adalah media yang memiliki tiga aspek fungsi yaitu *fixative*, *manipulative*, dan *distributive*. Media pembelajaran yang *fixative* adalah media yang memiliki kemampuan untuk menangkap, menyimpan, dan menampilkan kembali suatu objek atau peristiwa. Media

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pembelajaran yang berfungsi sebagai *manipulative* adalah media yang dapat menampilkan kembali objek atau peristiwa dengan berbagai macam perubahan sesuai kebutuhan. Perubahan ini dapat mencakup perubahan pada ukuran, kecepatan, dan warna, serta dapat diulang. Media pembelajaran yang berfungsi sebagai *distributive* adalah media yang mampu menjangkau audien yang besar jumlahnya dalam satu kali penyajian secara serempak (Alti dkk., 2022).

Secara empiris kata video merupakan singkatan dari dua kata dalam bahasa Inggris yaitu “*Vi*” yang mengandung arti gambar dan “*Deo*” yang mengandung arti suara. Kata lainnya video pada dasarnya mengubah ide atau konsep menjadi tayangan gambar dan suara secara bersamaan (Aryadillah dan Fitriansyah., 2017). Suara pada video dapat berupa penjelasan visual yang ditampilkan, dialog, atau sekedar efek suara seperti musik (Pagarra dkk., 2022). Video merupakan media audio visual penyampai pesan yang dibagi menjadi dua jenis yaitu jenis media audio visual murni dan media audio visual tidak murni.

Media audio visual murni adalah media yang dapat menampilkan gambar dan suara yang bergerak dengan unsur yang berasal dari satu sumber (Ningsih., 2022). Media audio visual murni terdiri dari film gerak, televisi, dan video (Wahyana., 2018). Media audio visual tidak murni adalah media yang menampilkan suara dan gambar diam dengan unsur yang berasal dari sumber yang berbeda (Ningsih., 2022). Media audio visual tidak murni terdiri dari slide, opaque, OHP, dan peralatan visual lainnya yang diberi suara (Wahyana., 2018).

Media audio visual memiliki karakteristik yang mampu untuk memberikan atau meningkatkan persepsi, pengertian, pengalihan belajar, penguatan atau pengetahuan hasil yang dicapai, retensi atau ingatan, pengalaman langsung, dan motivasi karena cenderung memberikan efek menyenangkan untuk siswa (Pagarra dkk., 2022). Keunggulan media audio visual atau video yaitu membuat perhatian siswa lebih fokus, menguatkan pemahaman terhadap materi edukasi, dan dapat mempengaruhi emosi serta sikap siswa dalam belajar (Alti dkk., 2022).

Media video adalah salah satu jenis media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (Indah dan Junaidi., 2021). Video instruksional adalah video yang dirancang untuk kebutuhan pembelajaran. Media video memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut: 1). Kelebihan media video yaitu dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menstimulasi efek gerak, dapat menambahkan suara dan warna, mudah digunakan dan tidak membutuhkan keterampilan khusus untuk menyajikannya, dan tidak membutuhkan biaya yang banyak. 2). Kekurangan media video adalah membutuhkan peralatan khusus untuk penyajian, membutuhkan aliran listrik, dan kualitas video akan menurun jika dikompresi (Aryadillah dan Fitriansyah., 2017).

Alat peraga digunakan berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu, semakin mempermudah pemahaman dari pengetahuan yang diperoleh (Notoatmodjo., 2007). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo., 2014). Solechah dkk (2023) menyatakan dalam penelitiannya pengetahuan siswa tentang sayur dan buah meningkat karena menggunakan media edukasi yang dibuat menarik dengan gambar-gambar sehingga siswa tidak bosan.

2.6. Poster

Poster merupakan perpaduan antara gambar dan tulisan untuk menyampaikan informasi, saran, seruan, peringatan, atau ide-ide lain secara ringkas dan menarik (Pagarra dkk., 2022). Menurut Kristanto (2016) poster adalah gagasan yang dicetuskan dalam bentuk ilustrasi gambar sederhana yang dibuat dalam berbagai ukuran dengan tujuan untuk menarik perhatian, membujuk, memotivasi atau memperingatkan pada gagasan pokok, fakta atau peristiwa tertentu.

Menurut Nurdyansyah (2019) secara umum poster memiliki kegunaan yaitu sebagai berikut: 1). Mendorong atau memotivasi kegiatan belajar. 2). Poster berisi tentang peringatan-peringatan terhadap suatu pelaksanaan aturan hukum, aturan sekolah atau peringatan tentang sosial, kesehatan bahkan keagamaan. 3). Poster digunakan untuk edukasi yang dapat memberi pengalaman yang kreatif.

Poster termasuk ke dalam jenis media grafis yaitu media yang mengandung pesan atau informasi yang dituangkan dalam bentuk tulisan, huruf-huruf, gambar-gambar, dan simbol-simbol yang mengandung arti. Karakteristik dari media grafis secara umum adalah melibatkan indera penglihatan, relatif murah, relatif sederhana, dan mudah pembuatannya (Syarifuddin dan Utari., 2022). Jenis media grafis dalam bentuk poster adalah niaga, poster layanan masyarakat, poster kegiatan, poster pendidikan atau lainnya (Alti dkk., 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Poster dapat dibuat di atas kertas, triplek, kertas kanva, kain, batang kayu, seng, dan sebagainya (Shoffa dkk., 2023). Komposisi, warna, dan teknik adalah unsur pokok di dalam penyajian poster yang efektif. Imajinasi yang kreatif dan pemusatan perhatian yang baik akan membantu penyampaian gagasan yang efektif. Ciri-ciri poster yang baik yaitu sederhana, tulisan jelas dan terbaca, berwarna, slogannya ringkas, menyajikan satu ide pokok, motif dan desain bervariasi, dinamis, menonjolkan kualitas, dan dapat menarik perhatian cukup kuat (Kristanto., 2016).

Menurut Badriyah dkk (2023) poster membutuhkan enam komponen yang harus dipikirkan saat merencanakan, khususnya konsistensi, desain, arah tindakan, kemajuan, dimensi teks, dan pemanfaatan ruang kosong. Beberapa cara yang digunakan untuk menarik perhatian media berbasis teks adalah variasi, huruf, dan kotak. Variasi digunakan sebagai pembantu dan menonjolkan informasi penting, misalnya kata kunci dapat digarisbawahi dengan cetak merah. Judul ditekankan dengan huruf tebal atau miring. Kotak digunakan untuk menekankan informasi penting.

Poster biasanya mengandung unsur gambar, kata, dan kalimat verbal. Poster yang baik memiliki karakteristik sebagai berikut: 1). Mudah diingat yang artinya orang melihat tidak akan mudah melupakan pesan yang terkandung di dalamnya. 2). Satu poster hanya mengandung pesan tunggal yang digambarkan secara sederhana dan menarik perhatian. 3). Poster dapat ditempelkan atau dipasang dimana saja, terutama di tempat yang strategis yang sering di lewati orang. 4). Mudah dibaca dalam kurun waktu yang sangat singkat. Poster yang baik ditandai dengan kemudahan menangkap isi pesan, hanya dengan melihat sepintas seseorang dapat memahami maksud dan tujuannya (Shoffa dkk., 2023).

2.7. Kerangka Pemikiran

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan diperoleh melalui penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan dilakukan dengan pancaindra manusia yaitu pendengaran, penciuman, penglihatan, rasa, dan raba. Pengetahuan manusia sebagian besarnya didapatkan melalui mata dan telinga. Pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah dapat diperoleh melalui edukasi yang menggunakan media video dan poster.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

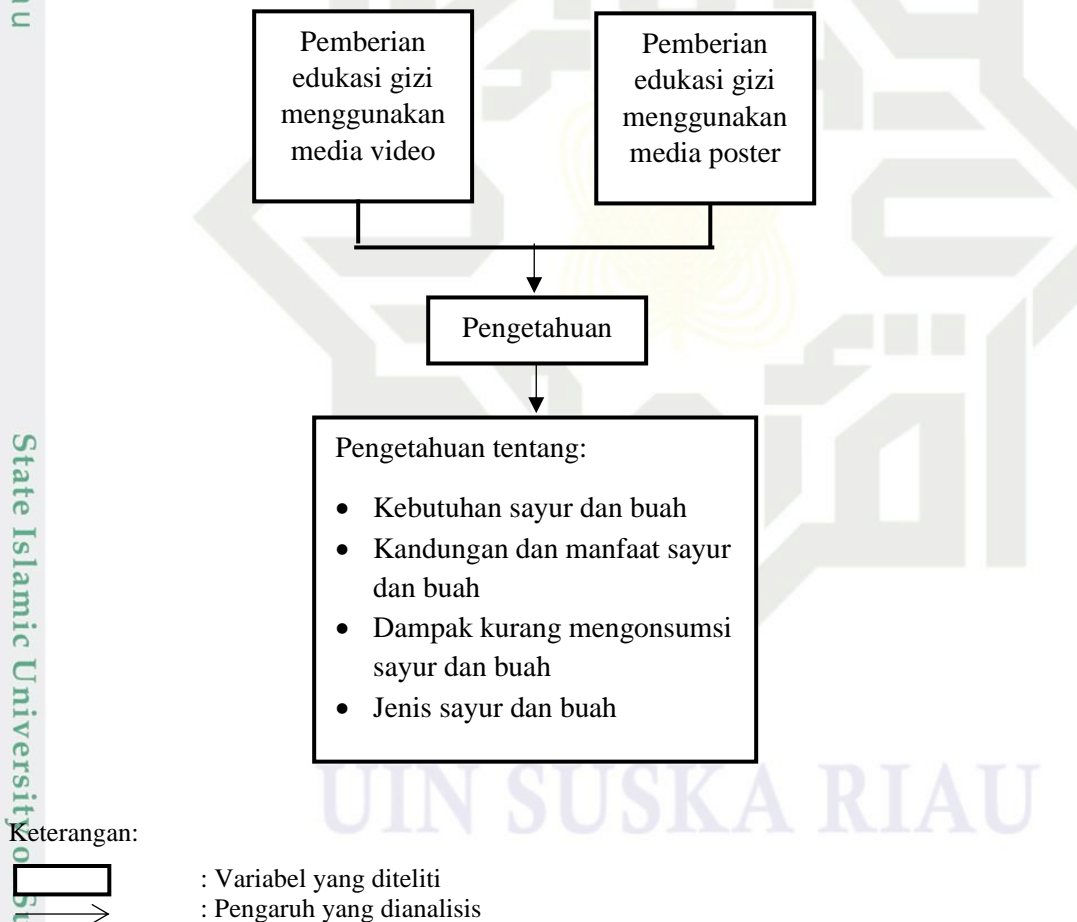
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Edukasi gizi dilakukan menggunakan media video yang menjelaskan mengenai kebutuhan sayur dan buah, dampak akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah, macam-macam sayur dan buah serta kandungan zat gizi dan manfaatnya untuk kesehatan. Edukasi gizi menggunakan media video pada usia remaja sangat sesuai karena dapat membuat imajinasi berkembang dan membuat suasana belajar yang menggembirakan.

Edukasi gizi menggunakan poster menjelaskan mengenai kebutuhan sayur dan buah, kandungan zat gizi dan manfaat mengonsumsi sayur dan buah, serta dampak dari kurang mengonsumsi sayur dan buah bagi tubuh. Anak usia remaja mampu menyesuaikan diri untuk belajar mandiri dan merespon dengan baik. Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran mengenai edukasi menggunakan media video dan poster terhadap pengetahuan remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru tentang konsumsi sayur dan buah.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. MATERI DAN METODE

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Februari 2025. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 12 Pekanbaru. Tempat ini dipilih karena siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru belum pernah mendapatkan edukasi mengenai konsumsi sayur dan buah.

3.2. Konsep Operasional

3.2.1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan ciri atau objek yang menjadi fokus penelitian. Ciri atau objek yang digunakan sekurang-kurangnya dua kategori (Siyoto dan Sodik., 2015). Penelitian menggunakan dua variabel yaitu variabel *independent* dan variabel *dependent*. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan perubahan. Variabel *independent* dalam penelitian adalah edukasi menggunakan media video dan poster. Selanjutnya yaitu variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat (Surahman dkk., 2016). Adapun variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru tentang konsumsi sayur dan buah.

3.2.2. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan spesifikasi kegiatan yang dilakukan peneliti untuk mengukur suatu variabel penelitian (Priadana dan Sunarsi., 2021). Definisi operasional dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Kriteria Objektif	Skala	Alat Ukur
1.	Edukasi gizi menggunakan media video	Edukasi adalah proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku seseorang (Sukraniti dkk., 2018). Video adalah rekaman gambar yang disertai dengan suara (Alti dkk., 2022). Edukasi menggunakan tayangan video yang berdurasi 5 menit 24 detik	-	-	Video

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Variabel	Definisi Operasional	Kriteria Objektif	Skala	Alat Ukur
		<p>selama dua kali pertemuan yang berisi tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengetahuan gizi berkaitan dengan mengonsumsi sayur dan buah 2. Fungsi sayur dan buah 3. Kandungan gizi pada sayur dan buah 4. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah 5. Dampak kurangnya mengonsumsi sayur dan buah 6. Anjuran mengonsumsi sayur dan buah pada remaja 7. Cara mengolah sayur dan buah yang baik. <p>Media video dipilih untuk mendukung aktivitas edukasi dan dapat membantu responden mempelajari informasi dan menambah pengetahuan tentang sayur dan buah (Sari., 2022).</p>			
	Poster	<p>Poster adalah media visual yang digunakan untuk menyampaikan informasi, saran, dan ide-ide tertentu (Shoffa dkk., 2023). Edukasi menggunakan poster dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dengan materi yang berisi tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kandungan gizi pada sayur dan buah 2. Anjuran mengonsumsi sayur dan buah pada remaja 3. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah 4. Dampak kurang mengonsumsi sayur dan buah. 	-	-	Poster

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

No	Variabel	Definisi Operasional	Kriteria Objektif	Skala	Alat Ukur
3.	Pengetahuan remaja mengenai konsumsi sayur dan buah	Pengetahuan adalah suatu proses mengingat hal-hal yang dipelajari dari suatu bidang tertentu dengan baik (Notoatmodjo., 2011). Segala sesuatu yang diketahui dan dipahami siswa SMA tentang mengonsumsi, fungsi, manfaat, dampak kurang mengonsumsi dan anjuran mengonsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberi edukasi (Adriani., 2018).	1. Baik, apabila memperoleh skor 15-20 ($\geq 75\%$). 2. Cukup, apabila memperoleh skor 9-14 (45-75%). 3. Kurang, apabila memperoleh skor 0-8 ($\leq 45\%$). (Arikunto., 2013)	Ordinal	Kuesioner

3.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang dibutuhkan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk pertanyaan *multiple choice*. Media video dan poster tentang sayur dan buah merupakan alat yang digunakan untuk penyuluhan.

Kuesioner pengetahuan dalam penelitian menggunakan jenis kuesioner tertutup yang berbentuk pilihan ganda terdiri dari empat alternatif jawaban yang harus dipilih responden dengan cermat. Isi pertanyaan meliputi pengetahuan dasar mengonsumsi sayur dan buah, dampak akibat kurangnya mengonsumsi sayur dan buah, kandungan gizi sayur dan buah, serta manfaat dari cukup mengonsumsi sayur dan buah bagi tubuh.

3.3.1. Uji Validitas

Uji validitas menunjukkan bahwa hasil penelitian valid jika ada kesamaan antara data yang dikumpulkan dan data nyata tentang objek yang diteliti (Sugiyono., 2013). Kuesioner pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah telah dilakukan uji validitas pada Tanggal 3 Februari 2025, di MA Hidayatussalafiyah pada sampel 30 orang. Uji validitas tiap item pertanyaan diolah dengan menggunakan *software microsoft excel 2010* dan SPSS versi 25 *for windows* dengan tingkat kepercayaan 5% maka didapat nilai *r* tabel yaitu 0,361. Sehingga instrumen penelitian akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikatakan valid apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ (Adriani., 2018). Berikut hasil uji validitas pada instrumen pengetahuan konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Hasil Uji Validitas Instrumen Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah	P1	0,396	0,361	Valid
	P2	0,406	0,361	Valid
	P3	0,567	0,361	Valid
	P4	0,435	0,361	Valid
	P5	0,507	0,361	Valid
	P6	0,385	0,361	Valid
	P7	0,381	0,361	Valid
	P8	0,430	0,361	Valid
	P9	0,380	0,361	Valid
	P10	0,381	0,361	Valid
	P11	0,452	0,361	Valid
	P12	0,575	0,361	Valid
	P13	0,396	0,361	Valid
	P14	0,634	0,361	Valid
	P15	0,440	0,361	Valid
	P16	0,597	0,361	Valid
	P17	0,599	0,361	Valid
	P18	0,651	0,361	Valid
	P19	0,408	0,361	Valid
	P20	0,431	0,361	Valid

Berdasarkan Tabel 3.2. terdapat 20 item pertanyaan yang digunakan dalam uji coba kuesioner dan hasilnya terdapat 20 item pertanyaan yang dinyatakan valid, yaitu terdapat pada item pertanyaan nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan 20.

3.3.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu uji untuk mengetahui kestabilan dan konsistensi suatu alat ukur. Uji reliabilitas dalam penelitian menggunakan metode *alpha cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel bila koefisien reliabilitas $r_n > 0,6$ (Adriani., 2018). Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada instrumen pengetahuan remaja dikategorikan reliabel dengan nilai *alpha cronbach* 0,801.

3.3.3. Blue Print Variabel Kuesioner Pengetahuan Gizi

Blue print dari kuesioner 20 item pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Blue Print Variabel Kuesioner Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah

No	Aspek	Item Kuesioner	Jumlah
1	Fungsi sayur dan buah	2	1
2	Manfaat sayur dan buah	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	9
3	Kandungan gizi pada sayur dan buah	1, 7, 8, 9, 19, 20	6
4	Dampak kurang konsumsi sayur dan buah	3	1
5	Anjuran konsumsi sayur dan buah	4	1
6	Cara mengolah sayur dan buah yang baik dan benar	5, 6	2

3.4. Metode Pengambilan Sampel

3.4.1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimental dengan pendekatan *pre-post test with control group*. Penelitian melibatkan dua kelompok subjek. Kelompok intervensi diberi perlakuan berupa video dengan diberikan *pre-test* pengetahuan, setelah itu dilakukan *post-test* pengetahuan. Kelompok kontrol hanya diberikan poster mengenai sayur dan buah dengan diberikan *pre-test* pengetahuan, setelah itu dilakukan *post-test* pengetahuan.

3.4.2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian adalah siswa dan siswi SMA Negeri 12 Pekanbaru. Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu dilakukan atas dasar pertimbangan peneliti bahwa komponen yang diinginkan ada dalam anggota sampel yang diambil. Teknik ini digunakan jika seorang peneliti telah mengenal betul populasi yang akan diteliti (Surahman dkk., 2016). Sampel dalam penelitian adalah siswa dan siswi SMA sebanyak 94 orang ditambah dengan estimasi DO 10%. Jumlah sampel sebanyak 94 orang ditentukan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dengan menggunakan perhitungan Notoatmodjo, 2018 dengan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{1.343}{1 + 1.343(0,1)^2}$$

$$n = 94 \text{ orang}$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d = Taraf signifikan (0,1)

Berdasarkan perhitungan tersebut maka besar sampel penelitian ini adalah 94 orang. Penentuan sampel pada penelitian, melalui koordinasi antara peneliti dengan pihak sekolah, yang mana pihak sekolah memberi izin untuk pelaksanaan penelitian kepada siswa yang berjumlah 90 orang.

Responden yang mengikuti penelitian harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian adalah sebagai berikut a) Siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru, b) Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, c) Responden berada di tempat saat penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian adalah responden sakit pada waktu penelitian berlangsung.

3.5. Alur Penelitian

Penelitian dilakukan selama satu minggu. Masing-masing kegiatan dilakukan sebanyak dua kali pertemuan dalam rentang satu minggu. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian untuk kelompok intervensi yaitu menjelaskan tujuan penelitian pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru, memberikan *informed consent* kepada responden, pengisian identitas responden, pengisian kuesioner *pre-test*, penayangan video edukasi dilakukan sebanyak dua kali dalam waktu satu minggu, dan melakukan pengisian *post-test* pengetahuan setelah penayangan video edukasi dengan durasi 5 menit 24 detik tentang konsumsi sayur dan buah tanpa ceramah.

Langkah-langkah untuk kelompok kontrol yaitu menjelaskan tujuan penelitian pada siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru, memberikan *informed consent*, pengisian identitas responden dan kuesioner *pre-test* pengetahuan, setelah itu pemberian poster mengenai konsumsi sayur dan buah tanpa ceramah sebanyak tiga

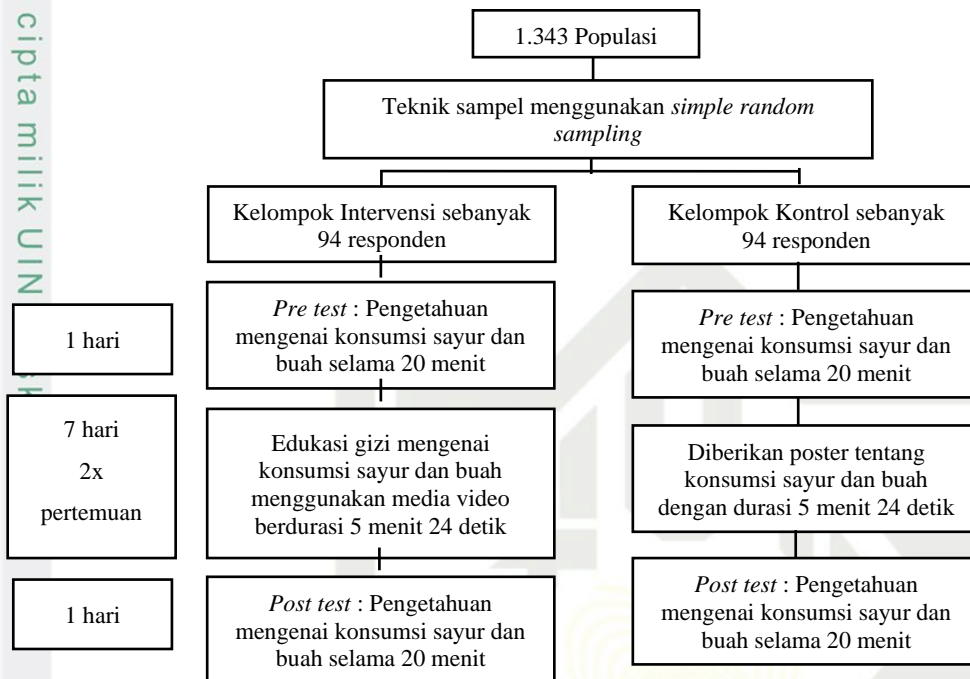
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

buah poster dengan ukuran 40 x 80 cm dan melakukan pengisian *post-test* pengetahuan. Alur penelitian dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2.3 Alur Penelitian.

3.6. Analisa Data

3.6.1. Jenis Data yang Dikumpulkan

Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang berisi tentang identitas responden (jenis kelamin dan umur) dan daftar pertanyaan tentang pengetahuan siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru mengenai konsumsi sayur dan buah. Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah untuk mendapatkan informasi tentang jumlah siswa di SMA Negeri 12 Pekanbaru. Jenis data dan cara pengumpulan data primer dan data sekunder disajikan pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Jenis dan Cara Memperoleh Data

Variabel	Jenis Data	Cara Pengumpulan
Identitas responden	Primer	Pengisian Kuesioner
Pengetahuan mengenai konsumsi sayur dan buah	Primer	Pengisian Kuesioner
Profil sekolah	Sekunder	Data dari sekolah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan Tabel 3.4. menyatakan bahwa identitas sampel dan pengetahuan merupakan jenis data primer, sedangkan jumlah siswa merupakan data sekunder yang diperoleh dari dokumen-dokumen dari pihak sekolah.

3.6.2. Pengolahan Data

Penilaian tiap item dilakukan sebelum pengolahan data dengan memberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Sehingga skor pengetahuan tertinggi adalah 20 dan terendah adalah 0. Penilaian dibagi menjadi tiga kategori yaitu (Arikunto., 2013):

Kategori baik

Total skor responden $\geq 75\%$ dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 15-20.

Kategori cukup

Total skor responden 45-75% dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 9-14.

3. Kategori kurang

Total skor responden $\leq 45\%$ dari total skor seluruh pertanyaan tentang pengetahuan, dengan total skor 0-8.

Data yang sudah terkumpul diolah manual dan komputerisasi menggunakan SPSS versi 25 for windows dan microsoft excel 2010. Menurut Notoatmodjo (2018) pengolahan data sebagai berikut:

Editting, yaitu kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan kuesioner yang sudah terkumpul untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian data.

Coding, yaitu mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Peneliti memberikan kode terhadap setiap variabel yang diteliti dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5. Pengkodean Variabel

No	Variabel	Kode
1	Jenis kelamin	Laki-laki
		Perempuan
2	Umur responden	15 tahun
		16 tahun
3	Pengetahuan mengenai sayur dan buah	Baik $\geq 75\%$
		Cukup 45-75%
		Kurang $\leq 45\%$

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan Tabel 3.5. menunjukkan pengkodean jenis kelamin untuk laki-laki kodenya 1 dan perempuan kodenya 2. Umur responden untuk 15 tahun kodenya 1 dan umur 16 tahun kodenya 2. Variabel pengetahuan mengenai sayur dan buah untuk kategori baik diberikan kode 1, cukup diberikan kode 2, dan kurang diberikan kode 3.

Scoring, yaitu variabel pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah yang telah diisi oleh responden dilakukan penjumlahan seluruh jawaban yang benar selanjutnya jumlah benar dibagi dengan seluruh jumlah pertanyaan pengetahuan tentang sayur dan buah, contohnya responden dengan jawaban benar 14 pertanyaan lalu $(14/20) \times 100 = 70\%$.

Entry, adalah memindahkan data yang telah diubah menjadi kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan kuesioner dimasukkan ke dalam program pengolahan data di komputer. Program yang digunakan untuk “entry data” pada penelitian adalah SPSS versi 25 *for windows* dan *microsoft excel* 2010.

- e. *Cleaning*, yaitu pemeriksaan kembali data hasil *entry* data ke program SPSS agar terhindar dari ketidak sesuaian antara data komputer dan *coding* kuesioner.

3.6.3. Analisa Data

Analisa data yang dilakukan adalah analisis *univariat* dan analisis *bivariat*. Analisis *univariat* digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi responden dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti dan ditampilkan dalam bentuk tabel. Analisis *univariat* meliputi usia, jenis kelamin, dan pengetahuan responden.

Analisis *bivariat* dalam penelitian ini menguji hipotesa dengan uji statistik. Uji statistik pada analisis *bivariat* yang pertama yaitu menggunakan uji *wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. Dilakukan uji *wilcoxon* pada tingkat kepercayaan 90% ($\alpha=10\%$) sehingga dikatakan ada pengaruhnya apabila nilai signifikan atau $P \leq 0,05$ dan tidak ada pengaruh jika $P \geq 0,05$ (Notoatmodjo., 2018). Uji *wilcoxon* digunakan untuk melihat perbedaan skor pengetahuan konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi.

Analisis *bivariat* kedua digunakan untuk melihat perbedaan skor pengetahuan konsumsi sayur dan buah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu menggunakan uji *mann whitney* karena data tidak berdistribusi normal. Tahap pengolahan data, dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data menggunakan uji *kolmogorov smirnov*.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru mengalami peningkatan dalam kategori baik dari pertemuan pertama ke pertemuan kedua dengan nilai persentase 58,83% dan meningkat menjadi 73,53%. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* pada kelompok video diperoleh nilai $p - value$ 0,022 ($p - value < 0,05$) pada pertemuan pertama dan nilai $p - value$ 0,009 ($p - value < 0,05$) pada pertemuan kedua, maka dapat disimpulkan ada pengaruh menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi sayur dan buah. Pada kelompok poster diperoleh nilai $p - value$ 0,917 ($p - value \geq 0,05$) pada pertemuan pertama dan $p - value$ 0,527 ($p - value \geq 0,05$) pada pertemuan kedua, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh menggunakan media poster terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil uji *mann-whitney* pada pertemuan pertama nilai $p - value$ 0,174 ($p - value \geq 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok video dan kelompok poster. Pada pertemuan kedua nilai $p - value < 0,001$ ($p - value < 0,05$) menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok video dan kelompok poster. Disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media video lebih berpengaruh dibandingkan dengan media poster dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 12 Pekanbaru karena media edukasi dengan mengaplikasikan gambar dan suara lebih baik dalam memberikan informasi.

5.2. Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengembangkan metode edukasi yang sama dan menambahkan frekuensi edukasi. Tujuannya untuk mendapatkan pengetahuan tentang sayur dan buah dengan hasil yang lebih baik, terutama tentang pengetahuan zat gizi yang terkandung dalam sayur dan buah, serta pengetahuan cara mengolah sayur dan buah yang baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., H. P. Memah., D. Andriyani., M. Robua., V. Dewi., G. K. L. Langi., R. B. Purba., D. Robert., N. A. Amanupunnyo., R. Mayangsari., Muzakar., V. T. Harikedua., Listrianah., J. A. Kolompoy., Sofiyetti., Junita., Y. Nurmawi., dan W. Sinaga. 2023. *Ilmu Gizi*. Pustaka Aksara. Surabaya. 295 hal.
- Adriani, S. 2018. Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Putri Menggunakan Metode Emotional Demonstration di Kecamatan Ajangale Kabupaten Bone. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Adrianto, B., I. M. B. Ilmi., M. N. H. Syah., dan D. L. Sufyan. 2024. Pengaruh Edukasi Media *Podcast* dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA PGRI 3 Bogor. *Jurnal Jumantik*. 9(1) : 1-9. DOI: 10.30829/jumantik.v9i1.12462.
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Almatsier, S., S. Soetardjo., dan M. Soetatri. 2019. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia. Jakarta. 462 hal.
- Alti, R. M., P. T. Anasi., D. E. Silalahi., L. A. Fitriyah., H. Hasanah., M. R. Akbar., T. Arifianto., I. Kamaruddin., Herman., E. N. Malahayati., S. Hapsari., W. Jubaidah., W. N. Yanuarto., R. Agustianti., dan A. Kurniawan. 2022. *Media Pembelajaran*. Get Press. Padang. 210 hal.
- Arfan, I., P. Mauludina., dan A. Ridha. 2020. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Jumantik*. 7(1) : 23-33.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta. 413 hal.
- Aryadillah dan F. Fitriansyah. 2017. *Teknologi Media Pembelajaran Teori dan Praktik*. Herya Media. 132 hal.
- Awaliya, H. B. P., S. F. Pradigdo., dan S. A. Nugraheni. 2020. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Resiko Kejadian *Overweight* pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. 10(2) : 34-38.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Badriyah., R. M. Adif., Y. Sahria., D. Wimpertiwi., Nofrizal., R. D. Nurani., Y. Rahayuningsih., W. Rahmaningtyas., W. D. Daniyarti., A. A. Hapsari., H. Sa'diyah., I. Irwansyah., R. Chairani., dan M. Rohman. 2023. *Media-Media Pembelajaran*. PT Penamuda Media. Yogyakarta. 218 hal.
- Cania, M. L. 2022. Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video dan *Leaflet* terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas. Padang.
- Devi, N. 2010. *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*. Buku Kompas. Jakarta. 150 hal.
- Devi, N. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Buku Kompas. Jakarta. 150 hal.
- Ermawati, D. 2017. *The Miracle of Colors Keajaiban Buah dan Sayur Warna Kuning, Orange, dan Merah*. Rapha Publishing. Yogyakarta. 120 hal.
- Esa, R. A., T. Wahyu., dan Darwis. 2022. Pengaruh Video Edukasi dan *Leaflet* terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN 05 Seluma. *Jurnal Svasta Harena Rafflesia (SHR)*. 1(1) : 1-15. DOI: <https://doi.org/10.33088/shr.v1i1.157>.
- FAO. 2020. *Fruit and Vegetable Your Dietary Essentials. The International Year of Fruits and Vegetables 2021 Background Paper*. Roma: ISBN 978-92-5-133709-7. 82 hal.
- Fatmawati, F., I. N. Bagiastra., H. Astuti., N. I. Nasruddin., L. M. G. B. Sidabutar., A. Amin., L. Yuliati., A. Rahayu., I. W. Wirawanti., dan A. S. R. Kasma. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah. 209 hal.
- Handayani, E. S dan H. Subakti. 2021. Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Hasil Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal BASICEDU*. 5(1) : 151-164. DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.633>
- Hardinsyah dan I. D. N. Supariasa. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Buku kedokteran EGC. Jakarta. 621 hal.
- Hasan, M., Milawati., Darodjat., T. K. Harahap., T. Tahrim., A. M. Anwari., A Rahmat., Masdiana., dan M. Indra. 2021. *Media Pembelajaran*. Tahta Media Group. Klaten. 270 hal.
- Hidayat, R dan Abdillah. 2019. *Ilmu Pendidikan Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPI). Medan. 338 hal.

- Indah, J dan Junaidi. 2021. Efektivitas Penggunaan Poster dan Video dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Buah dan Sayur pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*. 2(2) : 129-135. DOI: <https://dx.doi.org/1030867/gikes.v2i2.311>.
- Irwani. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Absolute Media. Yogyakarta. 227 hal.
- Irwani., S. Kadir., dan N. Ain. 2024. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur. *JHS: Gorontalo Journal Health and Science Community*. 8(2) : 69-81.
- Kemendikbud RI. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. SEAMEO RECFON Kemendikbud RI. Jakarta. 166 hal.
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41. Jakarta. 96 hal.
- Khotimah, K. 2013. *The Miracle of Colors Khasiat pada Buah dan Sayur Warna Ungu, Biru, dan Hitam*. Rapha Publishing. Yogyakarta. 128 hal.
- Kristanto, A. 2016. *Media Pembelajaran*. Bintang Surabaya. Surabaya. 129 hal.
- Lathifuddin, M., A. Nurhayati., dan R. Patriasih. 2018. Pengetahuan “Buah dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi pada Siswa SD yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner*. 7(1) : 45-54.
- Mahmudah, U dan E. Yuliati. 2021. Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Warta LPM*. 24 (1) : 11-19. DOI: 10.23917/warta.v24i1.9134.
- Mardalena, I dan E. Suryani. 2016. *Ilmu Gizi*. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta Selatan. 182 hal.
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 250 hal.
- Muna, N. I dan Mardiana. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1(1) : 1-11.
- Ningsih, S. O. 2022. Peranan Media Audio Visual dalam Meningkatkan Proses dan Hasil Belajar Mengajar Pendidikan Agama Islam di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*. 2(6) : 281-288.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Asdi Mahasatya. Jakarta. 249 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta. Jakarta. 413 hal.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 250 hal.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal.
- Nurdyansyah. 2019. *Media Pembelajaran Inovatif*. UMSIDA Press. Sidoarjo. 218 hal.
- Nurfiriani, J dan R. Kurniasari. 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 6(3) : 503-506. DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>.
- Pagarra, H., A. Syawaluddin., W. Krismanto., dan Sayidiman. 2022. *Media Pembelajaran*. Badan Penerbit UNM. Gunungsari. 114 hal.
- Priadana, S dan D. Sunarsi. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books. Tangerang Selatan. 220 hal.
- Pritasari., D. Damayanti., dan N. T. Lestari. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 292 hal.
- Putri, A. S., N. Susanti., Y. W. Citerawati Sy., dan H. M. Mashar. 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Video terhadap Pengetahuan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN1 Palangka Raya. *J. Gipas*. 5(2) : 79-92. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2021.5.2.4342>.
- Rahayu, F. S dan R. Kurniasari. 2021. Efektivitas Media Poster dan Media Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 10(2) : 53-58. DOI: 10.37048/kesehatan.v11i1.422.
- Rahayu, H. K., N. A. Hindarta., D. P. Wijaya., H. Cahyaningrum., M. E. T. Kurniawan., Salsabila., dan T. A. Faiza. 2023. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher. Banyumas. 79 hal.
- Pakpahan, M., D. Siregar., A. Susilawaty., Tasnim., Mustar., R. Ramdany., E. I. Manurung., E. Sianturi., M. R. G. Tompunu., Y. F. Sitanggang., dan Maisyarah. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 168 hal.
- Rarastiti, C. N. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbangan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*. 2(2) : 281-288. DOI: <https://doi.org/10.54082/jupin.80>.

- Ridwan, M., A. Syukri., dan Badarussyamsi. 2021. Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan dan Ilmu Pengetahuan serta Jenis dan Sumbernya. *Jurnal Genthee: Penelitian Multidisiplin*. 4(1) : 31-54. DOI: <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>.
- Riskesdas. 2018. *Layanan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohimayanti, T., A. Harfika., dan Aminarista. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan serta Perubahan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam. *Journal of Holistic and Health Sciences*. 8(2) : 63-72. DOI: 10.51873/jhhs.v8i2.243.
- Sari, A. N. 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video Animasi terhadap Pengetahuan, Pola Konsumsi dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022. *Skripsi*. Fakultas Politeknik Kesehatan Republik Indonesia. Bengkulu.
- Shoffa, S., D. E. Subroto., F. S. Nasution., W. Astuti., U. Romadi., F. Cholid., D. S. Azhari., Hafidz., J. Kardi., R. H. Umar., dan Gusmirawati. 2023. *Media Pembelajaran*. Afasa Pustaka. Pasaman Barat. 205 hal.
- Silvani, I dan R. Kurniasari. 2022. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media *Booklet* dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani. *Jurnal untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*. 6(2) : 99-105.
- Sitanggang, Y. B., N. Simbolon., dan Y. Laia. 2025. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama ST Lusua Sei Rotan. *Journal Kelitbangan*. 13(2) : 1-9.
- Siyoto, S dan A. Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penilitan*. Literasi Media Publishing. Yogyakarta. 132 hal.
- SKI (Survei Kesehatan Indonesia). 2023. *Survei Kesehatan Indonesia dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Smith, Y. E. 2002. *Terapi Sayuran*. Prestasi Pustaka. Jakarta. 250 hal.
- Solechah, S. A., D. Zahwa., S. Handayani., dan Norhasanah. 2023. Edukasi Gizi “TIKAS” Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Darul Hijrah Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 5(1) : 570-576. DOI: <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i1.7517>.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung. 346 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sukraniti, D. P., Taufiqurrahman., dan S. S. Iwan. 2018. *Konseling Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 368 hal.

Supu, L., W. Florensia., dan I. S. Paramita. 2022. *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. PT Nasya Expanding Management. Pekalongan. 141 hal.

Surahman., M. Rachmat., dan S. Supardi. 2016. *Metodologi Penelitian*. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta. 232 hal.

Syarifuddin dan E. D. Utari. 2022. *Media Pembelajaran (Dari Masa Konvensional Hingga Masa Digital)*. Bening Media. Palembang. 129 hal.

Wahyana, R. 2018. Pengembangan Video Pembelajaran Menggunakan *ProShow* pada Materi Satuan Ukur dan Berat. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan. Lampung.

Wahyudin., Ernawati., A. A. Wahyudi., H. Hadaming., dan Maharida. 2024. *Teori Belajar dan Aplikasinya: Panduan Pembelajaran yang Efektif dan Inovatif*. IKIP BJN Press. Bojonegoro. 231 hal.

Wallace, J. T., R. L. Bailey., J. B. Blumberg., B. Burtonfreeman., O. Chen., K. M. Crowewhite., A. Drewnowsti., S. Hoosmand., E. Johnson., R. Lewis., R. Murray., S. A. Shapses., dan D. D. Wang. 2019. *Fruits, Vegetables, and Health : A Comprehensive, Narrative, Umbrella Review of The Science and Recommendations for Enhanced Public Policy to Improve Intake. Critical Reveiws in Food Science and Nutrition*. 60(13) : 2174-2211. DOI: <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1632258>.

Widani, N. L. 2019. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SOS Desataruna Jakarta. *Jurnal PATRIA*. 1(1) : 57-68. DOI: <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1779>.

Woisiri, S. A., G. Mangalik., dan K. P. A. Nugroho. 2022. Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja SMA di Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 11(3) : 261-269. DOI: <https://doi.org/10.33221/jikm.v1i03.1423>.

Yuliarti, N. 2017. *The Miracle of Colors Keajaiban Buah dan Sayur Warna Hijau, Putih, dan Coklat*. Rapha Publishing. Yogyakarta. 186 hal.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Calon Responden

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wafiqoh Azzahro Syakirin

Nim : 11980324515

Program Studi : S1 Gizi

Alamat : Jl. Utama, Gg. Pendidikan No. 34, Kec. Tenayan Raya

No. HP/Tlp : 085157846633

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah di SMA Negeri 12 Pekanbaru, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan. Atas perhatian saudara atau saudari diucapkan terimakasih.

Pekanbaru, Februari 2025

(Wafiqoh Azzahro Syakirin)

UIN SUSKA RIAU

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Bertandatangan di bawah ini :

Nama :

No Hp :

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan mengizinkan siswa untuk ikut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh Wafiqoh Azzahro Syakirin NIM 11980324515 Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, Februari 2025

Wali kelas

(.....)

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Kuesioner Mengenai Sayur dan Buah

KUESIONER PENELITIAN

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO DAN POSTER TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA SMA MENGENAI KOMSUMSI SAYUR DAN BUAH**

Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :

A. Pengetahuan Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah

Berilah tanda (x) pada jawaban pilihan Anda.

1. Pernyataan di bawah ini yang salah adalah?
 - a. Buah dan sayur mengandung kolesterol
 - b. Buah dan sayur tidak mengandung kolesterol
 - c. Buah dan sayur mengandung serat
 - d. Buah dan sayur mengandung vitamin
2. Berikut yang tidak termasuk dari fungsi sayur dan buah adalah?
 - a. Sumber penyakit
 - b. Sumber vitamin
 - c. Sumber mineral
 - d. Sumber serat
3. Apa dampak kurang mengonsumsi sayur dan buah?
 - a. Sembelit
 - b. Lancar buang air besar
 - c. Kulit tampak cerah
 - d. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
4. Menurut anjuran, berapa porsi sayur dan buah yang sebaiknya dikonsumsi remaja setiap hari?
 - a. 400-600 gram per orang per hari
 - b. 1 gram per orang per hari
 - c. 2 gram per orang per hari
 - d. 3 gram per orang per hari
5. Berikut cara mengolah sayur dan buah yang tidak tepat adalah?
 - a. Merebus sayur dengan suhu tinggi
 - b. Cuci tangan dan alat masak
 - c. Cuci sayur dan buah dengan air mengalir
 - d. Mengonsumsi secara langsung
6. Merebus sayuran terlalu lama akan menyebabkan hilangnya vitamin dalam sayur. Vitamin yang dimaksud adalah?
 - a. Vitamin D
 - b. Vitamin C
 - c. Vitamin A
 - d. Vitamin E

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Makanan berikut yang paling tinggi mengandung vitamin A adalah?
 - a. Jambu biji
 - b. Wortel
 - c. Semangka
 - d. Kol
8. Buah yang memiliki kandungan vitamin C paling tinggi adalah?
 - a. Pepaya
 - b. Jambu biji
 - c. Pisang
 - d. Belimbing
9. Sayur yang mengandung serat paling tinggi adalah?
 - a. Bayam merah
 - b. Sawi
 - c. Kangkung
 - d. Terong
10. Apa manfaat dari mengonsumsi sayur berwarna kuning dan oranye?
 - a. Menurunkan imunitas tubuh
 - b. Untuk kesehatan mata
 - c. Menghambat pertumbuhan
 - d. Mengganggu pencernaan
11. Berikut yang tidak termasuk manfaat mengonsumsi sayur berwarna hijau adalah?
 - a. Menghambat pertumbuhan sel kanker
 - b. Meningkatkan imunitas tubuh
 - c. Menurunkan sistem imun
 - d. Memperkuat sel otak
12. Apa manfaat mengonsumsi sayur berwarna ungu?
 - a. Sembelit
 - b. Kadar gula tinggi
 - c. Meningkatkan sel darah merah
 - d. Mengalami kegemukan
13. Apa manfaat mengonsumsi sayur berwarna merah?
 - a. Kulit menjadi kusam
 - b. Diare
 - c. Menjaga kesehatan jantung
 - d. Buang air besar tidak lancar
14. Berikut yang tidak termasuk manfaat dari mengonsumsi sayur berwarna putih adalah?
 - a. Mengontrol kadar kolesterol
 - b. Menghambat pertumbuhan sel kanker
 - c. Menghambat pencernaan
 - d. Mengontrol tekanan darah
15. Apa manfaat dari mengonsumsi buah berwarna merah?
 - a. Kadar gula tinggi
 - b. Kadar kolesterol tinggi
 - c. Mencegah infeksi
 - d. Wasir
16. Berikut yang tidak termasuk manfaat mengonsumsi buah berwarna kuning dan oranye adalah?
 - a. Menjaga kesehatan mata
 - b. Meningkatkan imunitas tubuh
 - c. Mencegah infeksi
 - d. Mengalami sembelit

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17. Apa manfaat mengonsumsi buah berwarna hijau?
 - a. Sistem imun menurun
 - b. Mengalami obesitas
 - c. Mengalami wasir
 - d. Menghambat pertumbuhan sel kanker
18. Berikut yang tidak termasuk manfaat mengonsumsi buah berwarna ungu dan biru adalah?
 - a. Menjaga kesehatan jantung
 - b. Menjaga kesehatan pembuluh darah
 - c. Menghambat pertumbuhan sel kanker
 - d. Pencernaan tidak lancar
19. Makanan berikut yang paling tinggi mengandung vitamin D adalah?
 - a. Wortel
 - b. Ubi ungu
 - c. Kentang
 - d. Jamur
20. Makanan berikut yang mengandung vitamin B paling tinggi adalah?
 - a. Wortel
 - b. Jambu biji
 - c. Jamur
 - d. Alpukat

B. Kesukaan/ preferensi terhadap sayur dan buah

Berilah tanda (X) pada salah satu jawabanmu

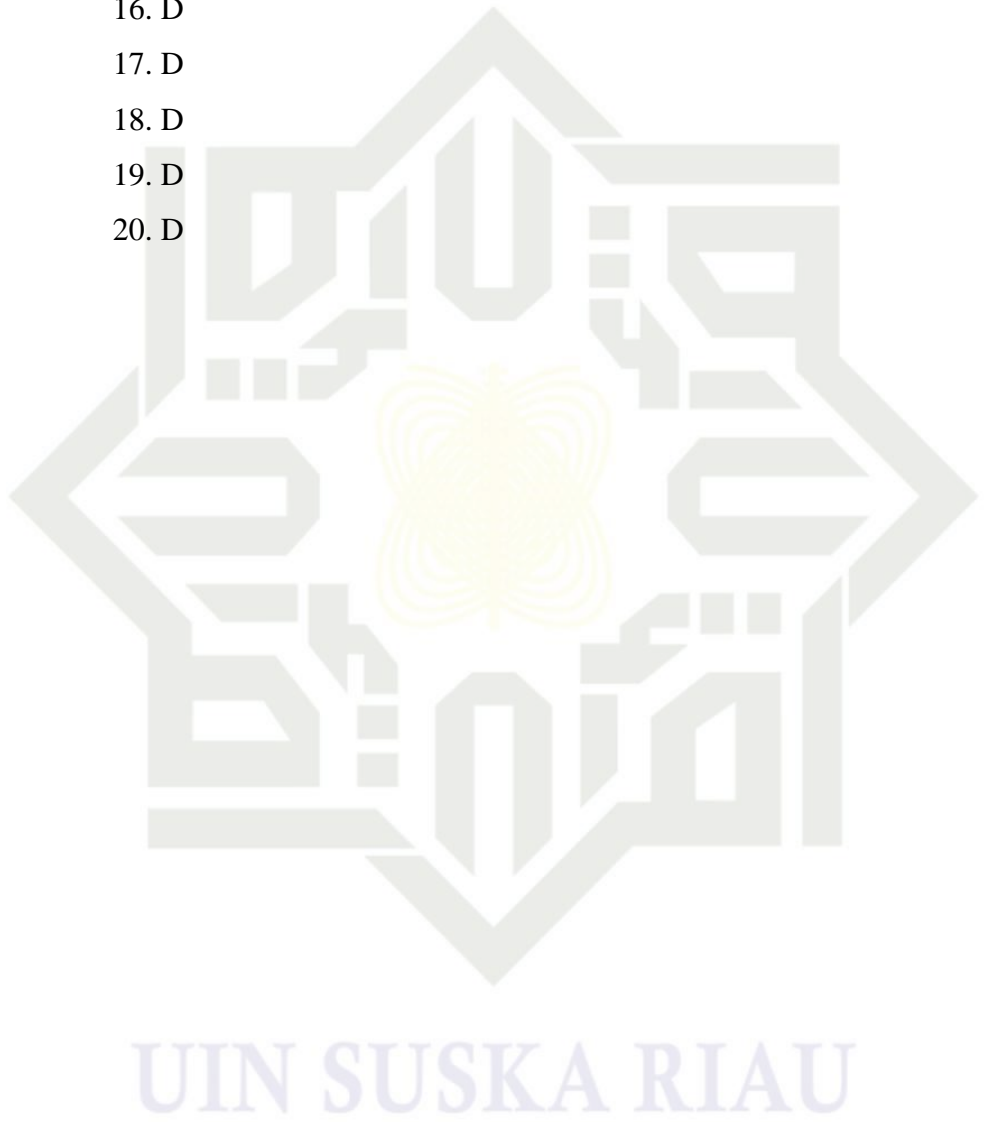
1. Suka sayur : (Ya/Tidak)
Alasan jika tidak suka sayur :
2. Suka buah : (Ya/Tidak)
Alasan jika tidak suka buah :

Lampiran 4. Jawaban Kuesioner

- | | |
|-------|-------|
| 1. A | 11. C |
| 2. A | 12. C |
| 3. A | 13. C |
| 4. A | 14. C |
| 5. A | 15. C |
| 6. B | 16. D |
| 7. B | 17. D |
| 8. B | 18. D |
| 9. B | 19. D |
| 10. B | 20. D |

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Teori Kuesioner

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan (Kemenkes., 2014).

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan (Kemenkes., 2014).

Dampak tidak mengonsumsi sayur dan buah adalah menurunnya daya tahan tubuh, sembelit, diare, wasir, dapat meningkatkan risiko anemia, kardiovaskuler, dan kanker (Alti dkk., 2023).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perorang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram 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 sayur dan buah-buahan 300-400 gram perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gram perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah-buahan tersebut porsi sayur (Kemenkes., 2014).

5. Cara mengolah sayur dan buah antara lain cuci tangan dan alat masak, cuci sayur dan buah dengan air mengalir (Wayansari dkk., 2018) atau mengonsumsi sayur dan buah secara langsung (Muchtadi dkk., 2015).

6. Merebus sayur dengan suhu yang tepat dilakukan agar tidak kehilangan vitamin yang mudah larut dalam air yaitu vitamin B dan C (Wayansari dkk., 2014).

Urutan kandungan vitamin A dari yang tinggi sampai terendah adalah sebagai berikut: Wortel mengandung 3.784 mcg beta-karoten, semangka mengandung 315 mcg beta-karoten jambu biji mengandung 27 mcg beta-karoten, dan kol mengandung 5 mcg beta-karoten (Kemenkes RI., 2017).

Urutan kandungan vitamin C dari yang tinggi sampai terendah adalah sebagai berikut: Jambu biji mengandung 87 mg vitamin C, pepaya mengandung 78 mg vitamin C, belimbing mengandung 35 mg vitamin C, dan pisang ambon mengandung 9 mg vitamin C (Kemenkes RI., 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Urutan kandung serat dari yang tinggi sampai terendah adalah sebagai berikut: Sawi mengandung 2,5 gram serat, bayam merah mengandung 2,2 gram serat, terong mengandung 2,1 gram serat, dan kangkung mengandung 2,0 gram serat (Kemenkes RI., 2017).

10. Sayur dan buah berwarna kuning mengandung flavonoid, likopen, dan zeaxanthin. Flavonoid berfungsi sebagai agen anti inflamasi. Likopen berfungsi untuk menghentikan pertumbuhan sel kanker. Zeaxanthin berkhasiat untuk menjaga kesehatan mata dan menghambat pertumbuhan sel kanker serta tumor. Kandungan sayur dan buah berwarna kuning lainnya yaitu beta karoten. Beta karoten berfungsi untuk menjaga jaringan otot, paru-paru, dan mata (Ermawati dan Permata Ilmu Jogjakarta., 2017).

11. Kandung sayur dan buah berwarna hijau berikutnya yaitu sulforaphane yang berfungsi membantu mengurangi risiko perkembangan kanker. Berikutnya indole dan isothiocyanate berfungsi untuk melindungi sel dari kerusakan DNA, membantu menonaktifkan karsinogen, memiliki efek antivirus dan antibakteri, anti-inflamasi, menginduksi kematian sel yang sudah tidak digunakan oleh tubuh (apoptosis), menghambat tumor pembentukan pembuluh darah (angiogenesis), dan migrasi sel tumor yang diperlukan untuk metastatis. Kandungan lainnya yaitu asam ellagic yang berfungsi untuk mencegah penyebaran sel kanker dan menghambat mutasi dalam DNA sel (Yuliarti., 2017).

12. Sayur dan buah berwarna ungu, biru, dan hitam banyak mengandung antosianin, flavonoid, dan asam elagik. Antosianin bermanfaat untuk mencegah sejumlah penyakit di antaranya tekanan darah tinggi, hepatitis (penyakit karena kekurangan vitamin E atau selenium), meningkatkan penglihatan, meningkatkan daya ingat dan mencegah penuaan dini. Flavonoid bermanfaat menurunkan resiko serangan jantung, stroke, dan kanker. Kandungan asam elagik pada sayur dan buah berwarna ungu bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan sel kanker (Khotimah dan Tim Redaksi Cemerlang., 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13. Sayur dan buah berwarna merah mengandung antosianin dan likopen. Antosianin berfungsi untuk mencegah infeksi dan mencegah kanker kandung kemih. Likopen berfungsi untuk mencegah serangan jantung, mencegah kanker prostat, menghambat fungsi kemunduran mental agar tidak mudah pikun, mengatasi diabetes, mencegah oksidasi LDL, dan mengurangi risiko kanker (Ermawati dan Permata Ilmu Jogjakarta., 2017).
14. Sayur dan buah berwarna putih mengandung allicin dan anthoxantin. Kandungan allicin bermanfaat untuk anti-inflamasi, mencegah kanker, dan membantu mengatur aktivitas jantung. Anthoxantin dapat membantu menurunkan kolesterol, tekanan darah, dan mencegah penyakit jantung (Yuliarti., 2017).
15. Sayur dan buah berwarna merah mengandung antosianin dan likopen. Antosianin berfungsi untuk mencegah infeksi dan mencegah kanker kandung kemih. Likopen berfungsi untuk mencegah serangan jantung, mencegah kanker prostat, menghambat fungsi kemunduran mental agar tidak mudah pikun, mengatasi diabetes, mencegah oksidasi LDL, dan mengurangi risiko kanker (Ermawati dan Permata Ilmu Jogjakarta., 2017).
16. Sayur dan buah berwarna kuning mengandung flavonoid, likopen, dan zeaxanthin. Flavonoid berfungsi sebagai agen anti inflamasi. Likopen berfungsi untuk menghentikan pertumbuhan sel kanker. Zeaxanthin berkhasiat untuk menjaga kesehatan mata dan menghambat pertumbuhan sel kanker serta tumor. Kandungan sayur dan buah berwarna kuning lainnya yaitu beta karoten. Beta karoten berfungsi untuk menjaga jaringan otot, paru-paru, dan mata (Ermawati dan Permata Ilmu Jogjakarta., 2017).
17. Kandung sayur dan buah berwarna hijau berikutnya yaitu sulforaphane yang berfungsi membantu mengurangi risiko perkembangan kanker. Berikutnya indole dan isothiocyanate berfungsi untuk melindungi sel dari kerusakan DNA, membantu menonaktifkan karsinogen, memiliki efek antivirus dan antibakteri, anti-inflamasi, menginduksi kematian sel yang sudah tidak digunakan oleh tubuh (apoptosis), menghambat tumor pembentukan pembuluh darah (angiogenesis), dan migrasi sel tumor yang diperlukan untuk metastatis. Kandungan lainnya yaitu asam ellagic yang berfungsi untuk mencegah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

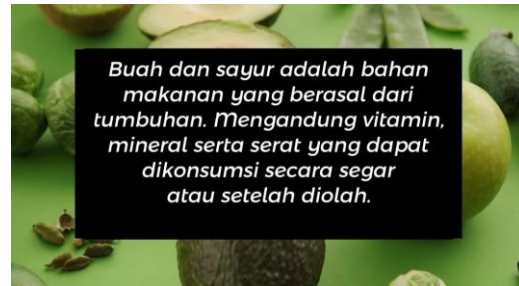
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyebaran sel kanker dan menghambat mutasi dalam DNA sel (Yuliarti., 2017).

18. Sayur dan buah berwarna ungu, biru, dan hitam banyak mengandung antosianin, flavonoid, dan asam elagik. Antosianin bermanfaat untuk mencegah sejumlah penyakit di antaranya tekanan darah tinggi, hepatosis (penyakit karena kekurangan vitamin E atau selenium), meningkatkan penglihatan, meningkatkan daya ingat dan mencegah penuaan dini. Flavonoid bermanfaat menurunkan resiko serangan jantung, stroke, dan kanker. Kandungan asam elagik pada sayur dan buah berwarna ungu bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan sel kanker (Khotimah dan Tim Redaksi Cemerlang., 2013).
19. Ada sangat sedikit sumber makanan yang mengandung vitamin D secara alami seperti ikan, susu, telur, mikroalga, dan jamur (Khan dkk., 2022).
20. Urutan kandungan vitamin B yang tinggi sampai terendah adalah sebagai berikut: Alpukat mengandung 0,05 mg vitamin B, wortel mengandung 0,04 mg vitamin B, jambu biji mengandung 0,02 mg vitamin B, dan Jamur mengandung 0,02 mg vitamin B (Kemekes RI., 2017).

Lampiran 6. Video Mengenai Sayur dan Buah

<https://youtu.be/yLfNXpN1W7o?feature=shared>



Kandungan dan Manfaat Sayur

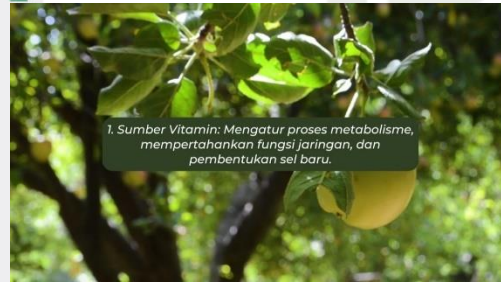


Kandungan dan Manfaat Buah



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Manfaat Vitamin pada Buah dan Sayur



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Vitamin D untuk Kesehatan tulang dan gigi. Terdapat pada jamur.



3. Vitamin E untuk Kesuburan, awet muda, dan melindungi sel tubuh. Terdapat pada kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan bayam.



4. Vitamin K untuk Pembekuan darah, metabolisme tulang, dan mengatur kadar kalsium dalam darah. Terdapat pada delima, kiwi, blueberry, alpukat, anggur, bayam



5. Vitamin C untuk Meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah sariawan, dan menghambat penuaan. Terdapat pada pepaya, jambu, jeruk, brokoli, paprika, bayam, tomat, dan strawberry.



6. Vitamin B untuk Pembentukan sel darah merah, produksi materi genetik, dan pembentukan sistem saraf. Terdapat pada kacang-kacangan, bayam, kembang kol, lobak, dan mentimun.

Dampak Kurang Mengonsumsi Sayur dan Buah



1. Risiko overweight atau kegemukan.



2. Sembelit atau masalah buang air besar.



3. Tekanan darah tidak normal.



4. Tingginya kadar gula dan kolesterol darah.

Anjuran Konsumsi Buah dan Sayur



Cara Mengolah Sayur dan Buah



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7. Poster Mengenai Sayur dan Buah






Lampiran 8. Surat Izin Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
 كلية علوم الزراعة و الحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
 Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box 1400
 Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7364/F.VIII/PP.00.9/12/2024
 Sifat : Penting
 Hal : **Izin Riset**

27 Desember 2024 M
 25 Jumadil Akhir 1446 H

Kepada Yth:
 Kepala SMA Negeri 12 Pekanbaru
 Jl. Ketitiran No.KM.3, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :


Nama	: Wafiqah Azzahro
NIM	: 11980324515
Prodi	: Gizi
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: "Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah".

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
 Dekan,




Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
 NIP. 19710706 200701 1 031



Lampiran 9. Surat Izin Uji Etik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
 كلية الزراعة والحيوان
 FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
 PROGRAM STUDI GIZI
 UIN SUSKA RIAU
 Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293
 Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id>, E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 393/F.VIII/PP.00.9/GIZ/12/2024
 Perihal : **Izin Uji Etik** Pekanbaru, 23 Desember 2024

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
 LPPM UNIVRAB
 di-
 Pekanbaru

Dengan hormat,

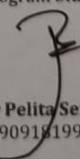
Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama	: Wafiqah Azzahro
NIM	: 11980324515
Prodi	: Gizi
Judul Penelitian	: Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Pengatahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.


Ketua Program Studi Gizi


drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
 NIP. 196909181999032002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 10. Surat Keterangan Layak Etik (*Ethical Clearance*)



Komite Etik Penelitian

UNIVERSITAS ABDURRAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: ipm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 482/KEP-UNIVRAB/II/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrahman, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan Remaja SMA Negeri 12 Pekanbaru Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah.

Peneliti Utama : Wafiqah Azzahro

Anggota : -

Tempat Penelitian : SMA Negeri 12 Pekanbaru, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 20 Februari 2025

Ketua,

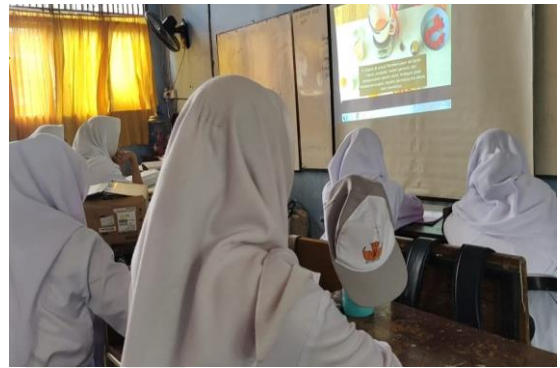


dr. May Valzon, M.Sc

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengisian kuesioner pretest pertama kelompok intervensi



Gambar 2. Penayangan video pertama



Gambar 3. Pengisian kuesioner posttest pertama kelompok intervensi



Gambar 4. Pengisian kuesioner pretest pertama kelompok kontrol



Gambar 5. Membaca poster pertama



Gambar 6. Pengisian kuesioner posttest pertama kelompok kontrol

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 7. Pengisian pretest kedua Kelompok intervensi



Gambar 8. Penayangan video kedua



Gambar 9. Pengisian posttest kedua Kelompok intervensi



Gambar 10. Pengisian kuesioner kedua kelompok kontrol



Gambar 11. Membaca poster kedua



Gambar 12. Pengisian kuesioner kedua kelompok kontrol