

PENGARUH METODE BERBERITA TERHADAP PENINGKATAN KONSUMSI SAYURAN PADA ANAK PRA SEKOLAH (3-6 TAHUN)

EFFECT OF STORYTELLING METHODS ON INCREASED VEGETABLE CONSUMPTION IN PRESCHOOLERS (3-6 YEAR)

Apriyanti Aini¹, Sagita Darma Sari², Nersi Juliyani³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang^{1,2,3}

E-mail : ¹apriyantaini6@gmail.com, ²sagitudarmasari98@gmail.com

³nersijulyani07@gmail.com

ABSTRAK

Sayur merupakan salah satu kelompok makanan yang sangat baik untuk kesehatan anak usia pra sekolah dan sebagai sumber zat gizi bagi kesehatan manusia, kurangnya konsumsi sayur pada anak dapat berdampak buruk bagi tumbuh kembang anak. Karena anak bisa memiliki peluang besar untuk menderita gizi buruk. Pada dasarnya ada cara untuk meningkatkan konsumsi sayur pada anak yaitu mendongeng. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode mendongeng terhadap peningkatan konsumsi sayur pada anak usia prasekolah (3-6 tahun) di TK Arimbi Palembang 2022. Desain penelitian ini adalah desain Eksperimen. Sampel penelitian ini adalah anak PAUD usia 3-6 tahun yang diperoleh dengan teknik purposive sampling dengan populasi 30 anak PAUD dan sampel 15 anak. Kegiatan mendongeng diberikan 3 kali dalam 1 minggu kepada sample. Data dianalisis dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum metode mendongeng digunakan, terdapat 8 anak (53,3%) dalam kategori cukup, dan 7 anak (46,7%) dalam kategori kurang. Sedangkan setelah dilakukan metode mendongeng, terdapat 9 anak (60%) dalam kategori baik, dan 6 anak (40%) dalam kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji-t diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan p-value < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara pengaruh metode mendongeng terhadap peningkatan konsumsi sayur.

Kata Kunci : Konsumi Sayur, Metode Bercerita

ABSTRACT

Vegetable is one of the food groups that are very good for the health of pre-school age children and as a source of nutrients for human health, lack of vegetable consumption in children can be bad for children's growth and development. Because children can have a great opportunity to suffer from malnutrition. Basically, there is a method to increase the vegetables consumption for children namely storytelling. This study was conducted to determine the effect of storytelling method on the increase of vegetable consumption for preschoolers (3-6 years old) in arimbi kindergarten palembang 2022. The design of this research was an Experiment design. The samples of this research were pre-school children aged 3-6 years obtained by purposive sampling technique with a population of 30 pre-school children and a sample of 15 children. The storytelling activities were given 3 times in 1 week to the sample. The data was analyzed by using t-test. The results showed that before the storytelling method was used, there were 8 children (53.3%) in the sufficient category, and 7 children (46.7%) in the less category. Meanwhile, after the storytelling method was carried out, there were 9 children (60%) in the good category, and 6 children (40%) in the sufficient category. Based on the results of bivariate analysis using the t-test, a significance value of 0.000 was obtained with a p-value <0.05, indicating a very significant relationship between the effect of the storytelling method on increasing vegetable consumption.

Keywords: Vegetable Consumtion, Storytelling Method

PENDAHULUAN

Bercerita atau mendongeng adalah cerita khayal yang dianggap tidak benar-benar terjadi, baik oleh penuturnya maupun oleh pendengarnya. Dongeng tidak terikat oleh ketentuan normatif dan faktual tentang pelaku, waktu dan tempat. Pelakunya adalah makhluk-makhluk khayal yang memiliki kebijaksanaan atau kekurangan untuk mengantur masalah manusia dengan segala macam cara. Dongeng diceritakan terutama untuk hiburan, walaupun banyak juga yang melukiskan kebenaran atau bahkan moral⁹.

Sayur merupakan kelompok bahan makanan dari bahan nabati (tumbuh-tumbuhan). Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat antara lain dari daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda(Labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhdapat dijadikan bahan makanan sayur. Sebagai Negara tropis, Indonesia sangat kaya akan sayur. Oleh karna itu, patut disayangkan jika konsumsi sayur masyarakat masih relatif rendah dibandingkan Negara lain yang bukan penghasilan sayur².

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur diantaranya pengetahuan dan tingkat ekonomi keluarga. Pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur, dimana pengetahuan gizi dapat meningkatkan 22% konsumsi buah dan sayur¹¹. Pada remaja Indonesia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat ekonomi keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan persentase kurang konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 95,0% pada remaja dengan tingkat ekonomi rendah dan sebanyak 91,9% pada remaja dengan tingkat ekonomi tinggi. Remaja yang tingkat ekonomi keluarganya rendah berpeluang 1,675 kali untuk berperilaku kurang konsumsi buah dan sayur

dibandingkan dengan remaja dengan tingkat ekonomi keluarga yang tinggi³.

Kekurangan konsumsi sayur pada anak dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan nutrisi anak⁴.

Diperkirakan sebanyak 80% anak-anak di dunia ini yang tidak menyukai sayur-mayur padahal sayur-mayur merupakan penyumbang utama untuk nutrisi dan diet seimbang pada anak-anak dan orang dewasa⁸.

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak sejak dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan anak mengenai pentingnya makan sayur dan buah setiap hari. Sehingga, perlu dilakukan intervensi sejak dini supaya anak-anak mendapat kesehatan yang optimal⁶.

Masa anak-anak merupakan masa dimana seluruh potensi anak tumbuh dan berkembang secara pesat. Setiap anak memiliki perkembangan yang berbeda satu sama lain tergantung pada pola asuh dan pemenuhan nutrisi anak dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Terdapat proporsi yang cukup besar pada anak di dunia yang tidak memenuhi rekomendasi WHO dalam konsumsi sayur dan buah, yakni setidaknya 400 gram/hari. Hal ini disebabkan karena anak sudah dapat memilih-milih makanan yang disukainya, hanya mau makan makanan tertentu saja dan cenderung menghindari makan sayur⁷.

Anak usia sekolah disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir

anak yang merupakan kelanjutan dari masa awal anak. Permulaan masa pertengahan dan akhir ini ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik, motorik, kognitif, meningkatkan daya pikir anak dan psikososial anak. Para pendidik melabelkan akhir masa kanak-kanak dengan usia sekolah dasar. Pada usia tersebut anak diharapkan memperoleh dasar-dasar pengetahuan yang dianggap penting untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa. Namun bagi banyak orang tua masa kanak-kanak akhir merupakan usia yang menyulitkan dimana anak tidak lagi mau menuruti perintah dan dimana ia lebih banyak dipengeruhi oleh teman-teman sebaya daripada oleh orang tua maupun anggota keluarga lain.

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 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah. (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran 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 sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur⁶.

Anak usia pra sekolah (usia 4-6 tahun) mempunyai karakteristik, antara lain meningkatnya autonomi (kemampuan mandiri dalam perilaku makan), mempunyai pengalaman sosial yang lebih luas, meningkatnya kemampuan bahasa dan meningkatnya kemampuan kontrol tingkah laku. Pada saat ini, anak belajar tentang makanan baru dan menerimanya, meningkatkan kemampuan makan dan menentukan pilihan makanan sehat dan pola makan yang berguna untuk tahap baik pada saat usia anak 3-6 tahun.

Berdasarkan data hasil observasi di TK Arimbi Palembang menunjukkan bahwa ada 30 populasi anak di TK Arimbi Palembang kemudian didapatkan sampel 15 anak. Dari 15 anak ada anak yang suka dengan sayur dan ada anak yang tidak suka dengan sayur, jika gangguan makan tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama, maka akan menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

Dari anak yang suka dengan sayur yaitu dengan cara berbagai macam bentuk sayur, seperti wortel yang dibentuk seperti beruang, brokoli, kentang yang dibentuk bola-bola, bayam, kangkung, dan juga ibu yang memaksa anak untuk mau makan sayur sehingga membuat suasana makan tidak nyaman dan anak menjadi rewel.

Dari anak yang tidak suka dengan sayur yaitu disebabkan oleh sayur nya yang pahit, tidak enak, orang tua nya yang tidak memperkenalkan sayur sejak dini, dan ketika makan nasi hanya ada lauk pauk tanpa sayur dan juga anak banyak mengonsumsi makan yang ringan seperti bakso, cilor, mie, dan makanan ringan. Oleh sebab itu anak tidak suka dengan sayur dan tidak mau mengonsumsi sayur.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain observasi dengan pendekatan *pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah anak-anak di TK Arimbi Palembang. Pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *non probility sampling* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 15 anak. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah anak usia 3-6 tahun di TK Arimbi Palembang, orangtua mengizinkan anak untuk menjadi responden, hadir saat pemberian metode bercerita dan orangtua yang menyediakan sayur dirumah. Variabel independen yaitu metode bercerita dan variabel dependen yaitu konsumsi sayur.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Untuk mengetahui jumlah konsumsi sayur perhari, sedangkan metode bercerita menggunakan wayang kartun. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dengan menggunakan program SPSS.

mempelajari atau mengetahui antara variabel penelitian dengan cara mengamati dan mengidentifikasi variabel independen dan dependen dikumpulkan dalam satu waktu yang bersamaan. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan cara melakukan observasi (pengamatan langsung).

HASIL

Penelitian ini menggunakan metode *experiment* dengan menggunakan *study longitudinal* yang bertujuan untuk Analisis Univariat

Analisis Univariat yaitu menganalisis terhadap tiap variabel dari hasil tiap penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel analisis ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel Analisa ini dilakukan untuk mengetahui

Hasil dari penelitian mengenai Pengaruh Metode bercerita terhadap peningkatan konsumsi sayuran pada anak pra sekolah (3-6 tahun) akan dijelaskan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel independen (Metode Bercerita) dan variabel dependen (Peningkatan Konsumsi Sayuran pada anak pra sekolah 3-6 tahun)¹⁰. Hasil analisis data disesuaikan dalam bentuk tabel dan diuraikan secara narasi sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Orang Tua

Pendidikan Orangtua	Frekuensi	(%)
SD	2	13,3%
SMP	3	20%
SMA	10	66,7%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 (13,3%) yang berpendidikan SD, 3 orangtua (20%) yang

berpendidikan SMP, dan 10 orangtua (66,7%) yang berpendidikan SMA.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Metode Bercerita

Konsumsi Sayur	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	0	0%	9	60%
Cukup	8	53,3%	6	40%
Kurang	7	46,7%	0	0%

Berdasarkan tabel 2 terlihat tidak ada responden yang mendapatkan kategori baik dalam mengkonsumsi sayur-mayur. Terdapat 8 orang (53,3%) responden yang mendapatkan kategori cukup dan terdapat 7 orang (46,7%) responden yang mendapatkan

kategori kurang. Setelah dilakukan metode bercerita, terlihat peningkatan yang cukup signifikan pada tabel diatas. Terdapat 9 orang (60%) responden yang termasuk dalam kategori baik dan 6 orang (40%) responden yang termasuk kategori cukup.

Tabel 3
Pengaruh Konsumsi Sayur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Metode Bercerita

Konsumsi Sayur	Sampel	Rata-Rata
Sebelum	15	4,87%
Sesudah	15	8,00%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata konsumsi sayur responden sebelum dilakukan metode bercerita adalah 4,87% dan sesudah dilakukan metode bercerita rata-rata konsumsi sayur responden 8,00%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sesudah dilakukan metode bercerita mengalami peningkatan daripada sebelum dilakukan metode bercerita.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yaitu untuk melihat hubungan antara dua variabel. Dalam hal ini variabel yang akan di analisis adalah variabel

pengaruh metode bercerita terhadap peningkatan konsumsi sayuran pada anak pra sekolah (3-6 tahun). Untuk mengetahui hubungan antar variabel maka digunakan uji *t-test* yang sebelumnya terlebih dahulu Dilakukan uji normalitas dengan *statistics one sample* dengan apabila hasil ρ value($>0,05$) artinya data berdistribusi dan selanjutnya dilakukan uji statistic. Uji statistic yang digunakan adalah *t-test* yang artinya bila ρ value $< 0,05$ yang artinya ada hubungan (signifikan) dan bila ρ value $> 0,05$ berarti tidak ada hubungan yang bermakna.

a. Uji Nomalitas

Konsumsi Sayur	P value	N	Hasil
Sebelum	0,499	15	Normal
Sesudah	0,347	15	Normal

Berdasarkan hasil uji statistic *one sample kolmograv sminorv test* menunjukan bahwa semua data memiliki nilai ρ value $>$

0,05 sehingga dinyatakan semua data berdistribusi normal.

b. Uji Paired t-test

Konsumsi Sayur	Mean	Standar (SD)	Deviasi	ρ value	N
Sebelum	4,87	1.302		0.000	15
Sesudah	8,00	1.000		0.000	15

Berdasarkan uji-t berpasangan seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.5 diperoleh $p\ value$ pada kelompok perlakuan yaitu 0,000 ($<0,05$) dan ada kelompok kontrol 0,000 ($<0,005$) Yang berarti menunjukkan terjadi pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan metode bercerita. Pengaruh metode bercerita sebelum 4,87 dan pada sesudah 8,00.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok tersebut meningkat. Sehingga dari hasil uji statistik *paired t-test* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sesudah dilakukan metode bercerita.

Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menentukan perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah dilakukan metode bercerita, hasil analisis uji *Wilxocon* dengan program SPSS didapat 0,000 dengan nilai $p\ value <0,05$ artinya ada perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah dilakukan metode bercerita di TK Arimbi palembang Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mayoritas pendidikan yaitu 10 orangtua (66,7%) yang berpendidikan SMA. Hal ini sesuai dengan teori Ari Suryandi (2018). Pendidikan orangtua dapat mempengaruhi konsumsi sayur, karena jika pendidikan orangtua rendah maka tidak dapat mengetahui manfaat dan dampak dari tidak mengkonsumsi sayur dan juga tidak bisa mencontohkan mengkonsumsi sayur dengan baik dan benar, sebaliknya jika pendidikan orangtua tinggi besar kemungkinan orangtua bisa mengetahui manfaat dan dampak dari konsumsi sayur, dan juga bisa memberikan contoh untuk anak-anak nya dalam mengkonsumsi sayuran serta memberikan kreatifitas pada saat anak tidak mau konsumsi sayur. Orangtua bisa memberi kreatifitas, misalnya bisa membuat sayuran dengan berbagai bentuk dan juga memberikan motivasi pada anak nya agar mau mengkonsumsi sayuran.

Menurut asumsi peneliti kurangnya anak dalam mengkonsumsi sayuran yaitu bisa dari orangtua nya juga karena jika pendidikan orangtua rendah maka tingkat konsumsi sayuran nya juga rendah, pada dasarnya orangtua juga harus memberi motivasi pada anak nya agar mau mengkonsumsi sayuran dan harus bisa memberikan anak nya makan sayur jadi orangtua nya juga harus mengajari makan sayur dimulai sejak dini. Sebaliknya untuk orangtua yang berpendidikan tinggi, jika orangtua mempunyai pendidikan tinggi maka mudah bagi orangtua untuk menjelaskan keuntungan dari konsumsi sayur dan kekurangan jika tidak mengkonsumsi sayur. Orangtua juga bisa mempelajari anak nya agar mau konsumsi sayur dan memberikan pengaruh untuk anak nya.

Berdasarkan tabel 2 dari 15 responden sebelum dilakukan metode bercerita Peneliti ini terdiri dari 15 responden kemudian sebelum metode bercerita didapatkan 8 responden (53,3 %) kategori cukup, 7 responden (46,7 %) dengan kategori kurang. Setelah itu dilakukan metode bercerita didapatkan 9 responden (60 %) dengan kategori baik, 6 responden (40 %) dengan kategori cukup..

Penelitian ini dilakukan oleh Hanna Harnida (2018) yang berjudul “ Pengaruh Metode *Storytelling* Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Prasekolah (3-6 tahun). Dari 35 responden sebelum dilakukan metode bercerita terdapat 5 responden (14,3%) dengan kategori baik, 20 responden (57,1%) dengan kategori cukup, dan 10 responden (28,6%) dengan kategori kurang. Kemudian setelah dilakukan metode bercerita terdapat perubahan yang signifikan yaitu dari 8 responden (22,9%) dengan kategori baik, 20 responden (57,2%) dengan kategori cukup, dan 7 responden (20%) dengan kategori kurang.

Menurur Hanna Harnida (2018) pengaruh *storytelling* terhadap perilaku konsumsi sayur pada anak prasekolah sblum dilakukan anak prasekolah di panti asuhan sumber kasih

sangat kurang dan banyak juga anak prasekolah masih tidak suka untuk memakan sayur karna rasa sayur kurang enak, pait, tidak ada rasa dan sangat bosan dengan sayur karna bentuknya begitu oleh itu *storytelling* (mendongeng) yang menceritakan tentang toko-toko yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur pada anak prasekolah.

Storytelling terdiri dari *story* berarti cerita dan *telling* berarti pencerita. Penggambungan dua kata *storytelling* disebut juga bercerita atau juga menceritakan cerita. Selain itu *storytelling* disebut juga bercerita atau mendongeng seperti yang dikemukakan oleh Malan, mendongeng adalah bercerita berdasarkan tradisi lisan. *Storytelling* merupakan usaha yang dilakukan oleh pendongeng dalam menyampaikan isi perasaan, buah pikiran atau sebuah serita kepada anak serta lisan¹.

Disamping itu, *storytelling* sangat bermanfaat sekali bagi guru seperti halnya dikemukakan oleh Loban, menyatakan bahwa *storytelling* dapat menjadi motivasi untuk mengembangkan daya kesadaran, memperluas imajinasi anak, orangtua atau meningkatkan kegiatan *storytelling* pada berbagai kesempatan seperti ketika anak-anak sedang bermain, anak menjelang tidur atau guru sedang membahas tema digunakan metode *storytelling*.

Menurut asumsi peneliti terjadinya peningkatan sesudah dilakukan metode bercerita yaitu karena guru dan orangtua melakukan metode bercerita dan bisa membuat anak menarik untuk mendengarkannya. Metode bercerita juga sering dilakukan agar anak tidak mudah bosan dalam belajar, para guru juga banyak memberikan motivasi pada saat dilakukan metode bercerita, dan juga bisa memperluas imajinsi anak.

Penelitian ini yang terdiri dari 15 responden pada konsumsi sayur sebelum dilakukannya metode bercerita terdapat rata-rata 4,87% kemudian setelah dilakukan metode bercerita menjadi 8,00% hal ini merupakan pengaruh

yang signifikan karena adanya pengaruh sebelum dan sesudah dikakukan nya metode bercerita.

Penelitian di pengaruhi oleh penelitian yang berjudul “ Pengaruh Metode *Storytelling* Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Prasekolah (3-6 tahun)”. Pengaruh metode *storytelling* terhadap perilaku konsumsi sayur pada anak prasekolah sesudah diberikan *storytelling* sanagt baik karena anak-anak sudah mulai menyukai sayur untuk dikonsumsi setiap hari agar memperkuat tubuh sehat dan sangat baik untuk kesehatan, *storytelling* (mendongeng) yang menceritakan tentang toko-toko yang membahas sang legenda yang suka makan sayur seperti si kancil yang suka mencuri ketimun dan masih banyak cerita-cerita yang menarik anak-anak untuk mengkonsumsi sayur. Sayur sangat bagus untuk tubuh kita dan sistem ketebalan tubuh karena sayur sangat penting bagi kesehatan buat anak prasekolah karna anak-anak mudah terserang berbagai penyakit dan sistem imun anak lebih muda di serang dari pada sistem imun orang dewasa⁵.

Perilaku konsumsi sayur sesudah diberikan *Storytelling* dari 35 responden didapatkan 7 responden didapatkan kurang mengetahui tentang konsumsi sayur, 20 responden didapatkan cukup pengetahuan tentang konsumsi sayur sedangkan 8 responden yang sudah paham dan memahami berbagai macam-macam jenis sayuran karna sayur sangat penting oleh tubuh kita dan kesehatan kita, apabila tubuh kita kekurangan sayur dapat menginfeksi berbagai penyakit dan daya tahan tubuh jika tidak mau mengkonsumsi sayur.

Menurut asumsi peneliti konsumsi sayur sebelum dan sesudah dilakukan metode bercerita mempunyai pengaruh yang signifikan karena ada nya perubahan pada saat sudah dilakukan metode bercerita dimana memiliki pengaruh yang baik terhadap peningkatan konsumsi sayuran pada anak pra sekolah (3-6 tahun) dimana dengan

bercerita, kita secara tidak langsung memberikan masukan kepada anak tentang pentingnya makan sayur bagi kesehatan dan sistem imun tubuh. Karena pada dasarnya anak usia pra sekolah mudah terserang berbagai penyakit dan bakteri yang siap menyerang tubuh anak-anak. Oleh karena itu mengkonsumsi sayur sangat berperang penting bagi tubuh kita.

Dari data dapat dilihat dari analisa data dengan menggunakan uji *t-test* ditemukan hasil p value 0,000. Dimana $p < 0,05$ jadi HO ditolak dan H1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh metode bercerita dan peningkatan konsumsi sayuran pada anak pra sekolah (3-6 tahun) di TK Arimbi Palembang.

Sayur merupakan kelompok bahan makanan dari bahan nabati (tumbuh-tumbuhan). Bagian tumbuhan yang dapat dibuat antara lain dari daun, batang (wortel dalam, umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur².

Menurut asumsi peneliti bahwa konsumsi sayur khususnya anak yang tidak suka dengan sayur harus bisa membuat anak menyukai dan mau konsumsi sayur yaitu dengan membuat sayur itu lebih menarik untuk dilihat dan menjelaskan melewati bercerita tadi serta memberikan kata-kata motivasi agar anak tergerak untuk mengkonsumsi sayur. Dan juga jangan membuat si anak memakan makanan ringan yang sering, karena hal tersebut membuat anak lebih menyukai makanan ringan dari pada makan sayur. Orangtua responden juga harus menjelaskan bahwa makanan ringan itu tidak baik untuk tubuh kita dan juga untuk dia.

KESIMPULAN

Beberapa kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian ini:

1. Distribusi hasil dari konsumsi sayur sebelum dilakukan metode bercerita diTK Arimbi Palembang Tahun 2022 ada 15 responden kemudian setelah dilakukan observasi terdapat 8 responden (53,3%) menunjukkan kategori cukup dan 7 responden (46,7%) menunjukkan kategori kurang.
2. Distribusi hasil konsumsi sayur sesudah dilakukan metode bercerita di TK Arimbi Palembang Tahun 2022 ada 15 responden setelah dilakukan observasi lagi terdapat 9 responden (60%) menunjukkan kategori baik dan 6 responden (40%) menunjukkan kategori cukup.
3. Pengaruh Metode Bercerita Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayuran pada anak pra sekolah (3-6 tahun) di TK Arimbi Palembang Tahun 2022 dengan uji T ditemukan hasil p yaitu 0,000. Dimana $p < 0,05$ jadi HO ditolak dan H1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan signifikansi yang sangat signifikan antara metode bercerita dengan peningkatan konsumsi sayur pada anak pra sekolah (3-6 tahun) di TK Arimbi Palembang Tahun 2022.

SARAN

1. Bagi subjek penelitian
Dapat menambah wawasan terkait konsumsi sayur pada anak sekolah serta sebagai media pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan.
2. Bagi TK Arimbi Palembang
Memberikan informasi guna menambah pengetahuan mengenai pengetahuan dasar, manfaat dan akibat kurang konsumsi sayur pada anak-anak di TK Arimbi Palembang.
3. Bagi peneliti lain
Peneliti lain diharapkan dapat menjadi data dasar bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dalam konteks ruang lingkup yang sama, sehingga sumber dari sebuah kutipan yang terdapat dalam penelitian ini dapat dijadikan

referensi dan pembanding dalam membandingkan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aliyah. 2017. *Metode Bercerita*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
2. Astawa. 2018. *Pengertian Sayur*. Jakarta: Badai Pustaka
3. Farida. 2007. *Tingkat Konsumsi Sayur*. Yogyakarrta: Pustaka Pelajar
4. Fitriani. 2018. *Gizi*. Jakarta: Pustaka Pelajar
5. Harnida, Hanna. 2018. *Pengaruh Metode Storytelling Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Pra Sekolah*. Jogyakarta: Cemerlang Publishing
6. Kemenkes, RI. 2017. *Kecukupan Mengonsumsi Sayuran*. Jakarta: Badai Pustaka
7. Kro;ner. 2011. *Tumbuh Kembang*. Jakarta: Pustaka Pelajar
8. Maryam. 2012. *Gizi dan buah*. Jakarta: Pustaka Pelajar
9. Musfiroh. 2018. *Bercerita*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
10. Notoadmodjo. 2015. *Pemilihan Metode Bercerita*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
11. Van. 2001. *Buah dan Sayur*. Jakarta: Pustaka Pelajar
12. World health organization (WHO). 2018. *Faktor-Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur*. Jakarta: Rhineka Cipta
13. Anita. 2016. *Pengertian Anak Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.