



## Peran Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Perubahan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja

Nanda Amalia Putri<sup>1</sup>, Adib Febrianta<sup>1</sup>, Moch Septian Resi Wibowo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima  
Diterima dalam bentuk revisi  
Diterima  
Tersedia Online

### ABSTRAK

Berdasarkan data riset kesehatan tahun 2018, lebih dari 95% remaja Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian *Understanding Health dan Nutrition Among Adolescents* tahun 2021 menemukan bahwa hanya 57% remaja yang mengonsumsi setengah sampai satu porsi buah dan hanya 65% remaja yang mengonsumsi setengah sampai satu porsi sayur. Sedangkan anjuran dari Kementerian Kesehatan dan WHO adalah lima porsi per hari. Mengonsumsi buah dan sayur merupakan salah satu penerapan gizi yang seimbang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran media promosi kesehatan terhadap pengetahuan dan perubahan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja berdasarkan kajian pustaka dari artikel ilmiah yang penulis baca. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Penelusuran *literature* dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar, dan Sinta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja dapat dilakukan melalui media promosi kesehatan.

### ABSTRACT

Based on 2018 health research data, more than 95% of Indonesian adolescents do not consume enough vegetables and fruits. The 2021 study "Understanding Health and Nutrition Among Adolescents" found that only 57% of adolescents consume half to one serving of fruit and only 65% consume half to one serving of vegetables. Meanwhile, the recommendation from the Ministry of Health and WHO is five servings per day. Eating fruits and vegetables is one way to achieve a balanced diet. The purpose of this study was to determine the role of health promotion media on knowledge and changes in fruit and vegetable consumption patterns among adolescents based on a review of scientific articles read by the author. This study used a literature review method. Literature searches were conducted using the Google Scholar and Sinta databases. The results of the study indicate that increased knowledge and consumption patterns of fruits and vegetables among adolescents can be achieved through health promotion media.

### Kata Kunci:

media promosi kesehatan, pola konsumsi buah dan sayur, remaja.

## 1. Pendahuluan

Menurut Bahria & Triyanti (2010). Buah dan sayur merupakan sumber makanan yang sangat kaya akan vitamin dan mineral yang sangat baik untuk kesehatan. Bahan yang terkandung dalam sayuran dan buah berperan sebagai antioksidan dan penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Masa remaja adalah masa kehidupan yang berawal di usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada saat menginjak usia remaja teman sebaya sangat berpengaruh dalam berperilaku mengonsumsi sayur dan buah. Hasil laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan sebanyak 95,5% penduduk Indonesia

berumur  $\geq 5$  tahun termasuk dalam kategori kurang konsumsi buah dan sayur. Dari data hasil Riskesdas, Provinsi Bengkulu menunjukkan proporsi penduduk umur  $\geq 5$  tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur mencapai 94%. Berdasarkan hasil laporan Provinsi Bengkulu Riskesdas 2018, pada penduduk umur  $\geq 5$  tahun di Kabupaten Seluma yang mengonsumsi buah dan sayur dari proporsi makan 1-2 porsi per hari hanya 73,05%, 3-4 porsi per hari hanya 18,48% dan 5 porsi atau lebih per hari hanya 2,97%.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada dibawah rata-rata. Badan kesehatan dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas, sayur yang telah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, atau 1 potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Di Indonesia balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua per tiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah sayur (*World Health Organization, 2018*).

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Sayuran mempunyai kandungan zat gizi seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium, dan serat. Sayuran daun yang berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga atau orange seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa betakaroten dari pada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran berwarna hijau juga kaya akan kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin C. Semakin hijau warna daun sayurannya, maka semakin tinggi zat gizinya. Tingkat pengetahuan remaja akan berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan di sekolah, di rumah, atau dimanapun. Kegiatan penyuluhan gizi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan dan mengubah kebiasaan makan remaja. Konsumsi zat gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan akan menurunkan kualitas sumber daya manusia (Sartika, 2011).

Menurut Notoatmodjo (2012) dalam upaya perubahan perilaku makan menjadi lebih sehat, maka promotor kesehatan adalah salah satu bentuk upaya dalam pelayanan kesehatan untuk menyampaikan pesan atau informasi tentang kesehatan sebagai penanaman pengetahuan mengenai kesehatan, sehingga muncul kesadaran akan hidup sehat. Untuk mencapai sasaran dalam promosi kesehatan, maka diperlukan adanya strategi sebelum menjalankan promosi kesehatan tersebut. Strategi promosi kesehatan tersebut terdiri dari, advokasi, dukungan sosial, dan juga pemberdayaan masyarakat.

Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku perlu adanya pemberian informasi yang dapat mengubah dan menyadarkan remaja akan pola makan yang sehat (Soetardo, 2011). Media promosi kesehatan akan sangat membantu agar pesan yang disampaikan dalam promosi kesehatan dapat diberikan dengan jelas sehingga sasaran dapat menerima pesan dengan jelas dan tepat yang dapat terlihat dengan terjadinya peningkatan nilai pengetahuan dan perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2012).

## 2. Metode

Metode penelitian yang digunakan yaitu *Systematic Literature Review*, dengan sumber data berupa jurnal, artikel, atau hasil penelitian pada basis data elektronik yang terpublikasi pada portal Google Scholar dan SINTA. Adapun langkahnya sebagai berikut: merumuskan masalah, tujuan, dan mengidentifikasi dengan kata kunci (media promosi kesehatan, pola konsumsi buah dan sayur, remaja). mencari sumber pustaka atau artikel yang membahas istilah kata kunci; mencatat nama pustaka atau artikel terpilih; membaca secara keseluruhan dan merangkum untuk memahami isi pokok artikel; membuat ringkasan dari artikel yang dibaca, dan membuat laporan hasil kajian pustaka.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Ulasan literatur sistematis ini mengumpulkan artikel jurnal tentang media promosi kesehatan dan peran media promosi kesehatan yang diterbitkan dalam jurnal nasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media promosi kesehatan memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pendidikan dan perubahan pola konsumsi sayur dan buah.

Media promosi kesehatan yang digunakan beragam, termasuk media sosial, media video, brosur, film, buku saku, animasi, video gerak, video, dan buku cerita (Meidiana, 2018; Astuti dkk., 2020; Salsabila dkk., 2019). Berdasarkan artikel jurnal yang ditinjau, hasil pengetahuan remaja menunjukkan peningkatan setelah terpapar media promosi kesehatan, yang dikumpulkan melalui tes oleh peneliti menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner atau pengamatan langsung terhadap responden. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil *literatur review*

No	Judul Artikel, Penulis	Jurnal	Metode Penelitian	Tujuan dan Hasil
1.	Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, dan Media Massa terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Stikes Payung Negeri Pekanbaru (Firi, 2018)	Jurnal : Jurnal Endurance, Terbit : VOL.3,No.1, Februari 2018 162-168 Indeks : SINTA, Google Scholar, DOAJ	Metode : penelitian bersifat analitik kuantitatif menggunakan desain <i>Cross Sectional</i> dengan teknik <i>Stratified Random Sampling</i> Sampel : 71 orang mahasiswi tingkat I DII Kebidanan Lokasi : Stikes Payung Negeri Pekanbaru	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh hubungan teman sebaya, pengetahuan mahasiswi, dan peran media massa terhadap perilaku diet mahasiswi. Hasil : hasil penelitian menunjukan bahwa pengaruh teman sebaya ( $p$ value $0,046 < 0,05$ dan $POR = 3,725$ dan pengaruh paparan media massa ( $p$ value $0,041 < 0,05$ dan $POR = 3,321$ ) memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku diet responden.
2.	Efektivitas Buku Edukatif Berbasis <i>Games</i> Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur dan Buah (Ferwanda, A.F., & L Muniroh, 2017)	Jurnal : Journal of Nutrition College Terbit : VOL.9 No.1 Tahun 2020 Index : SINTA, Google Scholar, Crossref	Metode : <i>quasi experiment nonequivalent control grup design</i> Sampel : 34 orang Lokasi : Kabupaten Sidoarjo	Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis perubahan pengetahuan serta sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa setelah diberikan pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis <i>games</i> . Hasil penelitian skor pengetahuan sebelum diberi intervensi menunjukan bahwa 11 siswa (32,4%) tergolong dalam kategori kurang, 21 siswa (61,8%) tergolong dalam kategori sedang dan 2 siswa (5,9%) termasuk dalam kategori lebih. Setelah diberi pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis <i>games</i>

				terjadi peningkatan nilai post test yang menunjukkan bahwa semua responden tergolong dalam pengetahuan baik.
3.	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta (Oktavia, 2019)	Jurnal : Jurnal Keperawatan Raflesia Terbit : Vol.1 No. 1 Tahun 2019 Index : DOAJ, Crossref, Google Scholar, EBSCO, IPI, ISJD, SINTA, Neliti, CABI, SJR	Metode : <i>quasi experiment one-group pretest-posttest design</i> Sampel : 196 orang Lokasi : Rural-Urban Yogyakarta	Tujuan : mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di daerah rural dan urban. Hasil : hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayuran dengan persepsi citra diri.
4.	Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui <i>Flash Card</i> (Zubaedah, 2017)	Jurnal : Indonesian Journal Of Early Childhood Islamic Education Terbit : VOL.1, N0.2, 2017: 193 – 206 Indeks : Google Scholar, Crossref, Mendeley, Garuda, SINTA	Metode : metode penelitian tindakan dengan teknik analisis data yaitu analisis kuantitatif deskriptif dan data kualitatif Sampel : 10 anak usia dini di Sekolah Al Hub Kebayoran Baru Jakarta Lokasi : Kebayoran Baru Jakarta	Tujuan : untuk menentukan proses penerapan flash card untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebiasaan diet sehat di Grup B Al Hub Kebayoran Baru Jakarta Selatan Hasil penelitian secara kuantitatif yaitu skor rata-rata persentase sebesar 32,57% pada pra siklus. kemudian mengalami peningkatan pada siklus I 23,37% sehingga menjadi 61,94%, selanjutnya dari siklus I ke Siklus II pengetahuan pola makan sehat pada anak mengalami peningkatan sebesar 29,23% menjadi sebesar 91,17%. Total peningkatan pola makan sehat pada anak melalui <i>flash card</i> mulai dari pra siklus, siklus I sampai siklus II sebesar 50,68%.
5.	Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja <i>Overweight</i> (Usmaran et al., 2019)	Jurnal : Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung Indeks : VOL.11 NO.1, 2019 Indeks : Google Scholar, Garuda, SINTA, Crossref,	Metode : <i>quasi experiment dengan pre-post test with control group design</i> Sampel : 25 anak remaja	Tujuan : mengetahui pengaruh penggunaan media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada remaja gizi lebih Hasil : hasil penelitian pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan rata-rata skor

		Mendeley, Dimensions		pengetahuan sebesar 19.5% dan penurunan rata-rata asupan energi sebesar 17.4%. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 18.3% dan peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 0.4%. Tidak ada perbedaan antara media kalender dan leaflet dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan ( $p < 0.05$ )
6.	Perbandingan Media Audiovisual dan Ceramah terhadap Sikap Siswa tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah (Hastuti, 2019)	Jurnal : Jurnal Jumentik Terbit :VOL 1.4 No.2 Tahun 2019 Index: SINTA, Neliti, Base, IOS, Google Scholar, Garuda	Metode : <i>quasi experiment dengan group pretest pos ttest design.</i> Sampel : 58 orang Lokasi : SMPIT Al Musabbi	Tujuan : Untuk menganalisis perbedaan media audiovisual dan sikap siswa pentingnya konsumsi sayur dan buah Hasil : Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan maka $H_0$ ditolak $H_a$ diterima.
7.	Perbedaan Edukasi dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMP di Pekanbaru (Marlina, 2019)	Jurnal : Ilmu Gizi Indonesia Terbit : Vol.3 No.2 Tahun 2019 Index : Google Scholar, Crossref, SINTA, EBSCO, LIPI.	Metode : <i>quasi experiment one group pretest – posttest design</i> Sampel : 61 orang Lokasi : SMP Pekanbaru	Tujuan : untuk mengetahui perbedaan penyuluhan dengan penggunaan media terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayuran dan buah pada siswa SMP di Pekanbaru Hasil : hasil analisis pada kelompok video tingkat pengetahuan responden terhadap sayur dan buah sebelum penyuluhan yaitu kategori baik 11 orang (55%) kategori cukup 7 orang (35%) kategori kurang 2 orang (10%), setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan responden pada kategori cukup menjadi 5 orang (25%) dan kategori baik meningkat menjadi 15 orang (75%).
8.	Pengaruh Edukasi menggunakan	Jurnal : Media Kesehatan	Metode : <i>quasi experime nt one group</i>	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi

	Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur dan Buah Remaja (Bedy et al., 2018)	Terbit : VOL.15 No.1 Tahun 2020 Index : Google Scholar, ISJDNeo, SINTA, IPI, Crossref, Neliti, Base, IOS	<i>pretest – posttest design</i> Sampel : 28 orang Lokasi : SMAN 5 Makasar	menggunakan <i>booklet</i> terhadap pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja. Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap. Terjadi peningkatan frekuensi konsumsi sayur namun secara statistik tidak signifikan.
9.	Edukasi Gizi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja SMP di Jakarta Timur (Seki et al., 2019)	Jurnal : Aceh Nutrition Journal Terbit : Vol.9 No.1 Tahun 2019 Index : Google Scholar, Crossref, SINTA, EBSCO, PKP Index, University of Oxford	Metode : <i>quasi experiment with control group design</i> Sampel : 72 orang Lokasi : SMP Jakarta Timur	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan audio visual terhadap pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 8 SMPN 246 Jakarta Timur tahun 2017. Hasil : berdasarkan hasil analisis skor pengetahuan sebelum intervensi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang kurang baik (<skor mean) pada kelompok ceramah dan ceramah-video (97% dan 92%) setelah intervensi peningkatan kategori pengetahuan baik pada kelompok ceramah-video lebih tinggi dibanding kelompok ceramah (64% dan 56%).
10.	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar (Herman et al., 2020)	Jurnal : Journal of Indonesian Community Terbit : VOL.9 N0.1,2020 Index : SINTA, Index Copernicus International, Google Scholar, Garuda	Metode : <i>quasi experiment with one group pre-test-post-test.</i> Sampel : 43 siswa kelas XI dan XII Lokasi : SMAN 10 Makassar	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan leaflet terhadap pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengetahuan ( $p=0,774$ ), sikap ( $p=0,500$ ), frekuensi konsumsi sayur ( $p=1,000$ ), porsi konsumsi sayur ( $p=1,000$ ), frekuensi konsumsi

				buah ( $p=0,815$ ), dan porsi konsumsi buah ( $p=1,000$ ) sebelum dan sesudah edukasi menggunakan leaflet.
--	--	--	--	--

Masa remaja (adolescence) adalah masa terjadinya perubahan yang terjadi pada masa peralihan dari anak – anak menuju remaja yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada saat menuju masa remaja banyak ditandai dengan perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Selain itu, perubahan tersebut juga mempengaruhi kebutuhan gizi ini juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (Soetardo, 2011).

Dari total literatur yang dikaji, diantaranya berkaitan dengan judul yaitu efektivitas penggunaan media promosi kesehatan terhadap pengetahuan pada remaja secara keseluruhan. Menurut penelitian yang dilakukan, berbagai media yang digunakan oleh peneliti berkontribusi pada peningkatan pengetahuan remaja. Ini ditunjukkan dengan nilai signifikan atau  $p < 0,05$  yang berarti bahwa media promosi kesehatan memiliki efektivitas yang lebih baik. Media yang digunakan oleh peneliti untuk mempromosikan kesehatan sangat beragam, termasuk animasi, leaflet yang digabungkan dengan film, video yang digabungkan dengan model makanan, hanya leaflet, cakram gizi, motion video, booklet, dan buku cerita. Menurut WHO, untuk meningkatkan pengetahuan memerlukan pemberian informasi, yang merupakan salah satu strategi untuk mendorong perubahan perilaku. Salah satu cara untuk menyebarluaskan informasi adalah dengan memanfaatkan media promosi kesehatan. Media promosi kesehatan ini sangat berguna untuk menyampaikan pesan atau informasi terkait kesehatan dengan cara yang jelas sehingga sasaran dapat menerima pesan tersebut dan dapat memberikan peningkatan pengetahuan, dan perubahan perilaku (Wahyu, 2018).

Hasil penelitian terdapat sembilan penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group design, sedangkan dua lainnya menggunakan desain cross sectional dengan teknik pemilihan sampel stratified random sampling, desain studi observasi, desain studi observasi, dengan teknik analisis data kuantitatif deskriptif dan data kualitatif, desain Systematic Literature Review. Berdasarkan literatur yang dilakukan, beberapa artikel yang mempunyai persamaan dalam hal tujuan dan metodologi penelitian dengan metode quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group design, ada berbagai macam media promosi kesehatan yang digunakan dalam intervensi yaitu artikel penggunaan media audiovisual Hasil penelitian ini menunjukkan variabel sikap menunjukkan ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan intervensi, dengan nilai  $p = 0,004 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh metode audiovisual dalam meningkatkan sikap siswa terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah (Mona Hastuti, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan leaflet Kemenkes ternyata tidak dapat meningkatkan secara signifikan, hanya mampu meningkatkan pengetahuan sebesar 10,8%, sikap sebesar 1,2%, konsumsi sayur sebesar 6,3%, dan konsumsi buah sebesar 10,7% (Herman, 2020). Hasil penelitian Witradharma & Jumiyati (2019) menunjukkan bahwa cerita bergambar merupakan salah satu media pendukung pendidikan kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan secara dini pada anak-anak. Hasil uji statistik didapatkan hasil selisih mean pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan adalah 2,56 dan hasil selisih mean pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol 1,53.

Hal ini menunjukkan bahwa rerata peningkatan skor pengetahuan terjadi peningkatan. Hal ini membuktikan bahwa pemberian media buku cerita lebih efektif dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Cerita bergambar dirancang sedemikian rupa agar dapat menggambarkan berbagai peran penting vitamin dan mineral bagi tubuh melalui tokoh-tokoh animasi yang mudah diterima dan dipahami. Dari hasil penelitian diatas, maka media buku cerita lebih efektif dibandingkan dengan media poster karena memiliki tampilan gambar menarik dan siswa lebih berantusias untuk menggali informasi yang diberikan. Sehingga media buku cerita dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap

siswa tentang buah dan sayur. Anak-anak dapat dengan mudah mencerna pesan-pesan penting yang disampaikan selama proses pendidikan kesehatan berlangsung, yang tergambar dari jawaban-jawaban singkat yang disampaikan pada saat tanya jawab selama proses dan akhir pendidikan kesehatan. Demikian juga ketika anak-anak diminta untuk melakukan pengulangan atau menceritakan kembali materi yang telah disampaikan dengan kalimat sederhana (Nia et al., 2019).

Hasil-hasil penelitian yang ditelaah secara kritis dalam Literature Review ini menunjukkan bahwa penggunaan media promosi Kesehatan dalam kegiatan Pembelajaran ini lebih dari sekedar sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan berpotensi untuk mendukung perubahan dalam kehidupan anak remaja. Dengan menggunakan berbagai media promosi kesehatan seperti audiovisual, leaflet, booklet, video, flash card peneliti juga mengoptimalkan program-program kesehatan dengan cara membuat media promosi kesehatan (Salsabila, 2019).

Upaya meningkatkan media promkes ini juga telah dilakukan oleh pemerintah. Salah satu program pemerintahan yang dikendalikan oleh Kementrian Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan media promosi kesehatan dalam bentuk video yaitu, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), Mengkonsumsi Makanan Sehat seperti sayur dan buah, mengonsumsi makanan gizi seimbang.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan kajian diatas, dari artikel-artikel tersebut menunjukkan bahwa untuk meningkatkan pengetahuan dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah dengan promosi kesehatan dan memanfaatkan berbagai macam media promosi kesehatan seperti media animasi, media leaflet, media audiovisual, media *booklet*, media video, media *flash card*, serta buku cerita. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh setelah diberikan edukasi terhadap pengetahuan akan mengonsumsi buah dan sayur dengan menggunakan media promosi kesehatan.

#### Daftar Pustaka

- Astuti, N. B., Sari, E. P., & Felle, G. M. (2020). Buku cerita dan buku saku sebagai media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan sayur dan buah. *Gema kesehatan*, *11*(1), 1–7. <https://doi.org/10.47539/gk.v11i1.86>
- Bahria, B., & Triyanti, T. (2010). Faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMA Jakarta Barat. *Jurnal kesehatan Masyarakat Andalas*, *4*(2), 63–71. DOI: <https://doi.org/10.24893/jkma.v4i2.70>
- Bedy, M., Hidayanty, H., & Fatimah, S. (2019). Pengaruh edukasi menggunakan booklet terhadap pengetahuan, sikap, konsumsi sayur dan buah remaja. *Nutrition of College*, 1-11.
- Ferwanda, A. F., & Muniroh, L. (2017). Efektivitas buku edukatif berbasis games terhadap perubahan pengetahuan serta sikap tentang sayur dan buah. *Amerta Nutrition*, *1*(4), 389. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7132>
- Firi, R. P. (2018). Pengaruh teman sebaya, pengetahuan, media masa terhadap perilaku diet mahasiswa stikes payung negeri pekanbaru. *Jurnal Endurance* *3*(1) Februari 2018 (162-168). <http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1487>
- Hastuti, M. (2019). Perbandingan media audiovisual dan ceramah terhadap sikap siswa tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. *Jumantik* 2019; *4* (2) : 147-154. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i2.4446>

- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, devinta. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di sma negeri 10 makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Marlina, Y. (2019). Perbedaan edukasi/penyuluhan dengan penggunaan media terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa smp di pekanbaru. *Jurnal Forum Kesehatan*, 9(1), 6-11. Retrieved from <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/20>
- Meidiana, R. (2018). Pengaruh edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3):478-484
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta
- Oktavia. (2019). Faktor – faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah-sayur pada remaja di daerah rural-urban, yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*. [10.33088/jkr.v1i1.400](https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.400)
- Salsabila, S. T., Rahmat, M., Suprihartono, F. A., Gumilar, M., Ni'mah, E. S., & Jannah, E. W. (2019). Edukasi dengan media video animasi dan powerpoint meningkatkan pengetahuan dan asupan konsumsi sayur dan buah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 183-190. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.696>
- Sartika, R. A. D. (2011). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi serat pada siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Jilid 17, Nomor 4, Februari, 322– 330.
- Sekti, R. M. ., & Fayasari, A. (2019). Nutrition education with audiovisual media on fruit and consumption of junior school students in east jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 77–88. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i2.15>
- Soetardo, S. (2011). Gizi usia remaja. Gramedia Pustaka Utama
- Usmaran, M. A., Eko Mulyo, G. P., Hastuti, W., Hapsari, A. I., & Kaffah, Z. S. (2019). Media kalender dan leaflet dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja overweight. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76-87. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.650>
- World Health Organization. (2003). Fruit and vegetable promotion initiative. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68395/WHO\\_NMH\\_NPH\\_NNP\\_0308.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68395/WHO_NMH_NPH_NNP_0308.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zubaedah, Z., & Lestari, D. (2017). Peningkatan pengetahuan pola makan sehat melalui flash card. *Al Hikmah Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 1(2), 193-206. <https://doi.org/https://doi.org/10.35896/ijecie.v1i2.13>