

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE  
MENDONGENG TERHADAP PENINGKATAN  
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA ANAK USIA SEKOLAH  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:  
**SITI ROHIMI ZAM ZAM**  
1610201017

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE  
MENDONGENG TERHADAP PENINGKATAN  
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA ANAK USIA SEKOLAH  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**SITI ROHIMI ZAMZAM**  
1610201017

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE  
MENDONGENG TERHADAP PENINGKATAN  
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA ANAK USIA SEKOLAH**  
*LITERATURE REVIEW*

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**SITI ROHIMI ZAMZAM**  
**1610201017**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Pada Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Pada Tanggal:  
31 Oktober 2020

Pembimbing



Istinengtiyas Tirta Suminar, S.Kep., Ns., M.Kep

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE  
MENDONGENG TERHADAP PENINGKATAN  
KONSUMSI SAYUR DAN BUAH  
PADA ANAK USIA SEKOLAH  
*LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>**

Siti Rohimi Zamzam<sup>2</sup>, Istinengtiyas Tirta Suminar<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Jumlah konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah di Indonesia masih sangat rendah yakni 60 gram/orang/hari padahal anjuran dari pemerintah adalah 400 gram/orang/hari. Hal ini dikarenakan kurangnya pemberian pendidikan tentang manfaat buah dan sayur pada anak sejak dini. Pendidikan gizi dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya dengan metode mendongeng. Mendongeng merupakan sebuah seni bercerita yang dapat digunakan sebagai sarana untuk menanamkan nilai-nilai pada anak yang dilakukan tanpa harus menggurui sang anak.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi dengan metode mendongeng terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *literature review* atau studi pustaka. Bahan analisa terdiri dari enam jurnal berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dapat diakses *full-text*.

**Hasil:** Penelitian ini menggunakan enam jurnal dimana ada lima jurnal yang menunjukkan adanya peningkatan konsumsi sayur dan buah melalui pendidikan gizi dengan metode mendongeng.

**Simpulan dan Saran:** Pendidikan gizi dengan metode mendongeng dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak dan juga dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi seimbang. Disarankan kepada guru dan orang tua untuk dapat memberikan pendidikan gizi kepada anak disekolah maupun dirumah dan untuk mahasiswa keperawatan disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam.

**Kata Kunci** : Mendongeng, Konsumsi sayur dan buah, Anak Usia Sekolah  
**Daftar Pustaka** : 30 buku, 19 jurnal, 3 skripsi, 9 website  
**Halaman** : xi, 66 halaman, 5 tabel, 2 gambar, 2 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING STORYTELLING METHOD IN IMPROVING THE VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION IN SCHOOL-AGE CHILDREN A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Siti Rohimi Zamzam<sup>2</sup>, Istinengtiyas Tirta Suminar<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** The amount of fruit and vegetable consumption for school-age children in Indonesia is still very low, at 60 grams/person/day, even though the government's recommendation is 400 grams/person/day. It is due to the lack of education about the benefits of fruits and vegetables for children from an early age. Nutrition education can be conducted by various methods, one of which is storytelling. Storytelling is an art that can be used as a means of instilling values in children without having to patronize the child.

**Objective:** This study aims to determine the effect of nutrition education with storytelling methods on increasing consumption of vegetables and fruits in children.

**Method:** This study is a quantitative study using a literature review method or literature review. The analysis materials consist of six journals in Indonesian and English which can be accessed in full text.

**Result:** This study used six journals, and five journals showed an increase in the consumption of vegetables and fruit through nutrition education using storytelling methods.

**Conclusion and Suggestion:** Nutrition education with storytelling methods can increase the consumption of fruits and vegetables in children and can also increase children's knowledge about balanced nutrition. It is recommended that teachers and parents are able to provide nutrition education to children at school and at home. Moreover, for nursing students, it is recommended to conduct further and in-depth research.

**Keywords** : Storytelling, Vegetables and Fruits Consumption, School-Age Children

**References** : 30 Books, 19 Journals, 3 Theses, 9 Websites

**Number of Pages** : xi, 66 Pages, 5 Tables, 2 Figures, 3 Appendixes

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menurut WHO (2016) ada sekitar 3,9 juta (4,8%) kematian di seluruh dunia yang disebabkan oleh konsumsi buah dan sayuran yang rendah. Asupan buah dan sayuran yang rendah adalah salah satu dari 10 faktor risiko yang menyebabkan kematian global atau dunia. Di seluruh dunia, asupan buah dan sayuran yang tidak mencukupi diperkirakan menyebabkan sekitar 14% kematian karena kanker saluran pencernaan, sekitar 11% dari kematian karena penyakit jantung iskemik dan sekitar 9% dari kematian karena stroke.

Menurut Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia Tahun 2014 rata-rata konsumsi sayur masyarakat Indonesia adalah 57,1 gram/orang/hari. konsumsi buah adalah 26,0 gram/orang/hari (Siswanto & dkk, 2014). Untuk rata-rata konsumsi jumlah sayur anak usia sekolah yang berumur 5-12 tahun adalah 34,0 gram/orang/hari, Kondisi ini mengindikasikan bahwa konsumsi sayur dan buah anak sekolah di Indonesia belum sesuai dengan konteks gizi seimbang yang dianjurkan oleh WHO yakni mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pemenuhan gizi seimbang sudah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang pedoman Gizi Seimbang. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal. (Menteri Kesehatan RI, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur pada anak salah satunya adalah pengetahuan gizi anak, pada dasarnya pengetahuan gizi sangat penting bagi anak, karena dengan adanya tingkat pengetahuan gizi yang tinggi maka konsumsi makanan dengan gizi seimbang juga akan tinggi, terutama dalam konteks konsumsi sayur dan buah. Namun sebaliknya apabila tingkat pengetahuan rendah maka konsumsi makanan dengan gizi seimbang juga akan rendah. Agar pengetahuan gizi anak dapat meningkat dan anak juga memahami tentang manfaat sayur dan buah dan juga dampak negatif jika tidak mengkonsumsi sayur dan buah



orang tua di rumah atau guru di sekolah dapat melakukan beberapa cara salah satunya adalah pendidikan gizi dengan metode mendongeng untuk meningkatkan minat anak terhadap sayur dan buah (Mulyati, R., & Gilang, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *Literature Review*. *Literature review* adalah penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya digali dari berbagai informasi kepustakaan seperti buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah dan dokumen lainnya. *Literature review* ini bertujuan untuk mengevaluasi, menganalisis, dan menjelaskan secara objektif dan kritis tentang penelitian sebelumnya pada suatu topik (Sukmadinata, 2009).

Tahapan yang dilakukan dalam penulisan *literature review* ini terdiri dari: 1) Strategi pencarian *literature*, 2) menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, dan 3) melakukan seleksi *literature*.

### Tahap 1: Strategi pencarian *literature*

Pada *literature review* ini menggunakan fokus *review* dengan format PICO (*Population, Intervention,*

*Comparison, Outcome*). PICO adalah salah satu kerangka kerja yang biasanya berawal dari pertanyaan klinis yang secara kusus berkaitan dengan efektivitas terapi atau intervensi. Adapun format yang digunakan terdapat pada tabel berikut:

Tabel 1. PICO Worksheet

P	I	C	O
Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah	Pendidikan gizi dengan metode mendongeng	Tidak ada perbandingan	Anak-anak menjadi menyukai untuk mengkonsumsi sayur dan buah

Sumber data sekunder yang didapatkan berupa artikel yang relevan menggunakan pencarian *database* melalui *ResearchGate, Science Direct,* dan ERIC sedangkan untuk *grey literature* menggunakan *google scholar*.

### Tahap 2: Menentukan kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik untuk mengelompokkan bahan ulasan dan sebagai batasan dalam mencari *literature* untuk mengurangi bias. (Notoatmodjo, 2010). Sedangkan kriteria eksklusi adalah karakteristik yang mengeliminasi atau menggugurkan bahan ulasan yang kan digunakan dalam penelitian. Kriteria eksklusi dapat membatasi kegagalan dalam pencapaian tujuan penelitian.

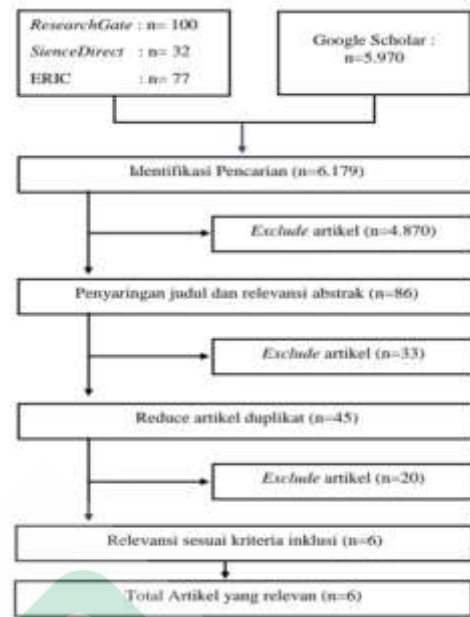
Kriteria inklusi dan eksklusi pada *literature review* ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria (PICO)	Inklusi	Eksklusi
<b>Populasi</b>	Anak usia sekolah.	Anak yang berkebutuhan khusus
<b>Intervensi</b>	Pendidikan gizi dengan metode mendongeng.	-
<b>Hasil (outcome)</b>	Pendidikan gizi dengan metode mendongeng berpengaruh untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah pada anak.	-
<b>Jenis Jurnal</b>	Jurnal penelitian ilmiah.	a. Jurnal yang berbayar b. Jurnal yang berasal dari artikel google tanpa sumber c. Jurnal yang tidak <i>full text</i>
<b>Tahun</b>	2016-2020	-
<b>Bahasa</b>	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	-

### Tahap 3: Seleksi *literature*

Seleksi *literature* menggunakan diagram PRISMA yang dapat dilihat pada gambar:



Gambar 1. Diagram PRISMA

Berdasarkan hasil pencarian *ResearchGate*, *Science Direct*, ERIC dan google scholar dengan kata kunci yang digunakan dalam bahasa Indonesia: mendongeng, konsumsi sayur dan buah, anak usia sekolah sedangkan kata kunci yang digunakan dalam bahasa Inggris: *storytelling*, *fruit and vegetable consumption*, *school-age children*, didapatkan enam jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelusuran dalam kajian pustaka didapatkan enam jurnal yang relevan. Hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Tabel 3. Hasil Pencarian Jurnal

No	Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Tujuan	Jenis Penelitian	Populasi dan Sampel	Hasil
1.	Ari Suryandi, Tanto Hariyanto, & Wahyu Dini Metrikayanto. (2018)	Perbedaan konsumsi sayur dan sesudah Pendidikan kesehatan dengan metode <i>Storytelling</i> pada anak sekolah dasar di sdn Mulyoagung 04 dau malang	<i>Nursing News: Jurnal Ilmiah</i>	Untuk mengetahui perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode <i>storytelling</i> pada anak sekolah dasar di SDN Mulyoagung 04 Dau Malang.	<i>Pre-experiment</i> tanpa kelompok kontrol dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i>	Anak sekolah dasar kelas II yang didapatkan dengan teknik <i>total sampling</i> sebanyak 24 anak.	Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata konsumsi sayur anak sebelum <i>storytelling</i> yaitu 90,21 gram perhari dengan 16 anak (66,7%) masuk dalam kategori kurang dan 8 anak (33,3%) masuk dalam kategori cukup, sedangkan sesudah <i>storytelling</i> rata-rata konsumsi sayur anak yaitu 128,71 gram perhari dengan 7 anak (29,2%) masuk dalam kategori kurang dan 17 anak (70,8%) masuk kategori cukup. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai signifikansi 0,002 dengan nilai <i>p-value</i> < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah <i>storytelling</i> .
2.	Pandu Putranto & Devi Novia. (2019)	Penyuluhan gizi melalui media <i>puppet doll</i> terhadap Konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar	Keperawatan Pontianak <i>Nutrition Journal</i>	Untuk mengetahui pengaruh dari penyuluhan gizi dengan media <i>puppet doll</i> terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar.	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>one group pre-test post-test</i> .	Siswa kelas 5 di SD Muhammadiyah Condong Catur sebanyak 62 siswa.	Perbedaan konsumsi sayur dan buah saat <i>pre-test</i> sebesar 92,61 gram/hari $\pm$ 25,43 SD, saat <i>post-test</i> sebesar 99,87 gram/hari $\pm$ 22,25 SD. Pengaruh penyuluhan gizi melalui media <i>puppet doll</i> terhadap konsumsi sayur dan buah didapat hasil <i>p-value</i> 0,124. Tidak ada perbedaan konsumsi sayur dan buah pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah, Condong Catur, Yogyakarta, dengan nilai ( <i>p</i> >0,05)

No.	Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Tujuan	Jenis Penelitian	Populasi dan Sampel	Hasil
3.	Desi & Didik Haryadi. (2020)	<i>Nutrition education through storytelling methods to Increase consumption of vegetables and fruits for Elemntary school children</i>	Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo	Untuk mengetahui efektivitas dari pendidikan gizi dengan menggunakan metode <i>storytelling</i> untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar.	<i>Pre-experimen</i> dengan rancangan <i>one group pre-post tes.t</i>	Siswa-siswi di SDN 21 Pontianak Utara sebanyak 35 orang.	Rata-rata skor asupan buah sebelum dan sesudah intervensi terjadi peningkatan yaitu 140,42 meningkat menjadi 153,31 dan rata-rata skor asupan sayur sebelum dan sesudah intervensi terjadi peningkatan yaitu 106,14 meingkat menjadi 121,34. Hasil uji statistik menggunakan <i>paired t-test</i> didapat <i>p value</i> $0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.
4.	Tri Wiji Lestari, Warijan, & Sugih Wijayati. (2019)	<i>Application of Storytelling Methods in Optimizing Fruit and Vegetable Consumption in Preschool Children</i>	<i>Journal of Medical Science and Crinical Research</i>	Untuk membuktikan bahwa penerapan <i>storytelling</i> dapat mengoptimalkan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur.	Quasi eksperimen dengan rancangan <i>pretest-posttest with control grup.</i>	Total ada 120 responden terdiri dari 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi 60 responden dan kelompok kontrol 60 responden.	Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan <i>storytelling</i> mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan praktek makan buah-buahan dan sayur-sayuran pada usia anak <i>pre-School</i> di Semarang ( <i>p-value</i> $< 0.05$ ).
5.	Suci Destriatania, Fenny Etrawati, & Judhiastuty Februhartanty. (2019)	<i>Early development process of drama and storytelling scripts as media for nutrition education on balanced diets among elementary school children</i>	<i>Malaysian Journal of Nutrition</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan drama dan bercerita untuk mendidik siswa tentang gizi seimbang.	<i>Sixteen focus group discussions</i> (FDGs) dengan kegiatan tematik.	Total sampel ada 96 orang pasangan anak dan ibu di empat sekolah dasar.	Bercerita dan drama efektif untuk digunakan oleh guru dan ibu untuk menyampaikan pesan gizi di sekolah dan rumah.

No.	Nama Peneliti dan Tahun Terbit	Judul	Jurnal	Tujuan	Jenis Penelitian	Populasi dan Sampel	Hasil
6.	Anita Rahmiwati, Ditia Fitri Arinda, Feranita Utama, & Indah Purnama Sari. (2019)	<i>Pirzi Doll”: A Method for Increasing Children’s Knowledge and Attitude in Balanced Nutrition</i>	<i>International Journal of Recent Technology and Engineering (IJRTE)</i>	Bertujuan untuk menentukan efektivitas pendidikan gizi dengan metode <i>storytelling</i> dan menggunakan media boneka <i>pirzi</i> untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang.	Quasi-eksperimental desain dengan rancangan dua kelompok pre-post test.	Total sampel ada 76 orang anak, dengan 37 orang pada kelompok kontrol dan 39 orang pada kelompok eksperimen.	Tidak ada perbedaan nilai yang berarti dalam pengetahuan antara kelompok eksperimental dan kontrol setelah diberi pendidikan gizi. Sedangkan untuk nilai dalam sikap antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki perbedaan yang berarti setelah dilakukan pendidikan gizi. Terdapat perbedaan antara pengetahuan dan sikap anak sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (p-Value < 0,001).

## PEMBAHASAN

Pengetahuan anak-anak tentang gizi seimbang, terutama pengetahuan tentang sayur dan buah masih kurang, kebanyakan anak-anak hanya mengetahui makanan-makanan apa yang sehat tetapi tidak mengetahui apa manfaat yang terkandung dalam makanan tersebut. Pada penelitian Destriatania, Etrawati, dan Februhartanty (2019) yang menggunakan metode Sixteen Fokus Group Discussions (FGDs). Hasil dari FGD tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar anak dari daerah

perkotaan dapat mengidentifikasi dan membedakan, antara makanan sehat dan tidak sehat, beberapa siswa dapat menjelaskan vitamin yang terkandung dalam buah dan sayur tapi tidak bisa menjelaskan manfaatnya. Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Warijan, dan Wijayati (2019) dari 120 orang responden ada 96 responden yang tidak mengetahui manfaat dari mengkonsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang sayur dan buah masih sangat rendah.

Pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada anak masih sangat rendah dikarenakan kurangnya pengenalan dan pemaparan tentang gizi seimbang terutama untuk sayur dan buah pada anak sejak usia dini oleh orang tua dirumah dan oleh guru di sekolah (Fibrihirzani, 2012). Oleh karena itu orang tua dan guru dianjurkan untuk memberikan pendidikan gizi pada anak dengan metode yang menarik agar anak mau untuk mendengarkan, menerima dan mempraktekkan apa yang sudah diajarkan. Salah satunya memberikan pendidikan gizi dengan metode *storytelling* atau mendongeng.

*Storytelling* atau mendongeng adalah salah satu cara untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur pada anak, hal ini bertujuan untuk mengasah imajinasi dan memberikan pemahaman pada anak berdasarkan pengalaman-pengalaman sang tokoh (Kusumastuti, 2010).

Menurut dr. Herbowo Soetomenggolo SpA(K) dokter spesialis saraf anak, mengatakan bahwa saat anak mendengarkan seseorang berbicara otak manusia akan merespon untuk melakukan hal yang sama seperti yang dikatakan oleh orang tersebut atau yang disebut dengan istilah *mirroring*. Aktivitas otak anak akan menyerupai

otak dari pembaca dongeng ia akan merasakan gambaran cerita yang didongengkan untuknya. Dalam otak terdapat proses yang disebut *neural coupling*, yakni mendengarkan, memproses informasi kemudian mengolahnya menjadi data yang sesuai dengan imajinasi anak. Ketika anak menengarkan setiap kata yang didengarkan dari dongeng, semua bagian otaknya akan aktif, yaitu broca's dan wernicke's. Broca's adalah bagian otak untuk kemampuan berbicara, sedangkan wernicke's adalah bagian otak untuk memahami. Ketika keduanya aktif maka imajinasi anak akan terbentuk. Mendongeng juga dapat meningkatkan kreativitas anak yang berhubungan dengan imajinasi. Informasi yang diperoleh dari kegiatan mendongeng akan mendorong anak untuk menceritakan kembali atau bahkan menirukan perilaku yang dilakukan oleh tokoh didalam cerita dongeng tersebut. Hal ini menjelaskan bahwa mendongeng dapat mengubah perilaku anak begitu juga dengan perilaku konsumsi sayur dan buah (Andriyani, 2020).

Usia yang tepat untuk memperkenalkan dan membacakan anak dongeng adalah pada usia 3 tahun sampai usia 12 tahun (Laely, 2017).

Pada usia 3-6 tahun jenis dongeng yang cocok adalah dongeng fabel dengan cerita yang sederhana dan bahasa yang dimengerti oleh anak dan waktu dongeng yang diperlukan 5-7 menit agar anak tidak bosan dan akan mengalihkan perhatian ke hal-hal yang lain (Djauhari, 2012 dalam DeRosier, 2007).

Pada usia 7-12 tahun Pada usia ini anak-anak menyukai dongeng fantastis realistik, cerita rakyat, cerita fiksi, dan cerita tentang ilmu pengetahuan, dan waktu yang diperlukan sekitar 25 menit (Fathma, 2010).

## **SIMPULAN**

*Storytelling* atau mendongeng dapat dijadikan sebagai metode untuk melakukan pendidikan gizi ditambah dengan media-media seperti boneka, buku cerita bergambar, buklet, flashcard, *power point*, dan wayang yang dapat menunjang proses mendongeng yang akan dilakukan agar menjadi lebih menarik dan anak-anak senang untuk mendengarkan dongeng tersebut. Mendongeng dan *storytelling* cocok diberikan pada anak yang berusia 3-12 tahun pada usia ini anak menyukai dongeng fabel, fantasi, cerita rakyat, cerita *superhero*, dan cerita tentang ilmu pengetahuan. Waktu yang dibutuhkan untuk mendongeng adalah 5-25 menit.

Mendongeng dapat diberikan atau disampaikan berkali-kali, karena semakin sering atau semakin banyak dongeng yang disampaikan maka akan berpengaruh secara signifikan dalam mengubah perilaku anak begitu juga untuk mengubah perilaku anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Dari keenam jurnal yang dianalisis ada lima jurnal yang menjelaskan bahwa pendidikan gizi dengan metode *storytelling* atau mendongeng berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan konsumsi sayur dan buah pada anak dengan nilai  $p\text{-value} < 0,05$ , dan ada satu jurnal yang menjelaskan bahwa pendidikan gizi dengan metode *storytelling* atau mendongeng tidak berpengaruh untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dengan nilai  $p\text{-value} > 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan metode *storytelling* atau mendongeng mempunyai pengaruh untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah.

## **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti ingin memberikan saran kepada:

## 1. Guru

Peneliti ingin menyarankan kepada para guru disekolah agar dapat memberikan pendidikan gizi dengan metode mendongeng saat disekolah, agar dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi seimbang dan juga meningkat konsumsi buah dan sayur pada anak.

## 2. Orang Tua

Peneliti ingin menyarankan kepada orang tua untuk dapat menerapkan metode *storytelling* ini dalam memberikan pendidikan gizi kepada anak di rumah agar dapat lebih meningkatkan lagi pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada anak. Orang tua juga dapat memantau langsung apa saja yang dikonsumsi oleh anak selama dirumah.

## 3. Mahasiswa Keperawatan

Peneliti ingin memberikan saran kepada mahasiswa keperawatan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang pendidikan gizi dengan metode mendongeng ini apakah dapat berpengaruh untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak, baik dengan penelitian secara langsung maupun *literature review*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, D. (2020, Maret 11). 6 *Manfaat Membacakan Dongeng bagi Perkembangan Otak Anak*. Retrieved from [www.ibudanbalita.com](http://www.ibudanbalita.com): <https://www.ibudanbalita.com/artikel/6-manfaat-membacakan-dongeng-bagi-perkembangan-otak-anak>
- Desi, & Hariyadi, D. (2020). Nutrition Education Through Storytelling Methods To Increase Consumption of Vegetables and Fruits For. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo, Vol. 1, No. 1*, 1-7.
- Destriatania, S., Etrawati, F., & Februhartanty, J. (2019). Early development process of drama and storytelling scripts as media for nutrition education on balanced diets among elementary school children. *Malaysian Journal Of Nutrition Vol. 25 Supplement*, 123-136.
- Fathma, A. M. (2010, Juni 01). *Kegiatan Mendongeng di Taman Bacaan anak Melati Pitara Depok (SKRIPSI)*. Retrieved from [www.lib.ui.ac.id](http://lib.ui.ac.id): <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20160860-RB13A400ke-Kegiatan%20mendongeng.pdf>
- Fibrihirzani, H. (2012, Juni 09). *Skripsi*. Retrieved from [www.lib.ui.ac.id](http://lib.ui.ac.id): <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20318462-S-PDF-Hafsah%20Fibrihirzani.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.



- Kusumastuti, D. N. (2010, Agustus 04). *Skripsi*. Retrieved from [ww.eprints.undip.ac.id:](http://eprints.undip.ac.id/) <http://eprints.undip.ac.id/22141/>.
- Laely, T. A. (2017, May 03). *Memilih Waktu yang Tepat untuk Mendongeng*. Retrieved from [www.sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id:](http://www.sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/) <https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/index.php?r=tpost/xview&id=4130>
- Lestari, T. W., Warijan, & Wijayati, S. (2019). Application of Storytelling Methods in Optimizing Fruit and Vegetable Consumption in Preschool Children. *Journal Of Medical Science And Clinical Research*, Vol. 07, No. 03, 1-6.
- Menteri Kesehatan RI. (2019, Maret 24). *PMK NOMOR 41 TAHUN 014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG*. Retrieved from [kesmas.kemkes.go.id:](http://kesmas.kemkes.go.id/perpustakaan/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang) <http://kesmas.kemkes.go.id/perpustakaan/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>
- Mulyati, R., R., F., & Gilang, Y. S. (2018). Pengaruh Mendongeng Terhadap Konsumsi Sayuran Anak Pra Sekolah Di Tk Anima Bandung Barat. *PINLITAMAS 1 Vol 1, No. 1*, 285-288.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putranto, P., & Novia, D. (2019). Penyuluhan Gizi Melalui Media Puppet Doll Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Pontianak Nutrition Journal*, 1-5.
- Rahmiwati, A., Arinda, D. F., Utama, F., & Sari, I. P. (2019). Pirzi Doll": A Method for Increasing Children's Knowledge and Attitude in Balanced Nutrition. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, Volume 8, 1-5.
- Siswanto, & dkk. (2014). *Buku Studi Diet : Surveikonsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sukmadinata, S. N. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suryandi, A., Hariyanto, T., & Metrikayanto, W. D. (2018). Perbedaan Konsumsi Sayur Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Storytelling Pada Anak Sekolah Dasar Di Sdn Mulyoagung 04 Dau Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan: Nursing News*, Volume 3, Nomor 1, 1-10.
- WHO. (2019, Januari 21). *Promoting fruit and vegetable consumption around the world*. Retrieved from [www.who.int:](http://www.who.int/) <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/index2.html>