

Pengaruh *Live Modeling* Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga

Ahmad Yusni^{1*}, Muhammad Bachtiar Safrudin²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email: ahmadyusni92@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:18/11/21

Diterbitkan: 29/12/21

Abstrak

Tujuan studi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *live modelling* terhadap Perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 003 Sangasanga.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experiment without control*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 57 siswa. Teknik pengambilan purposive sampling sebanyak 11 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan lembar observasi perilaku konsumsi sayur dan buah. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Hasil : Ada pengaruh pemberian *live modelling* terhadap Perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa di SDN 003 Sangasanga. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value $0,009 < 0,05$. Artinya terdapat pengaruh *live modeling* terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah.

Manfaat : Untuk mengetahui Pengaruh *Live Modeling* Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga

Abstract

Purpose of study: This study aims to determine the effect of live modeling on the behavior of consumption of vegetables and fruit in students at SDN 003 Sangasanga.

Methodology: This study used a pre-experimental research design without control. The population in this study found 57 students. Purposive sampling technique as many as 11 respondents. The instrument used in the study used an observation sheet for the consumption behavior of vegetables and fruit. Statistical analysis used was the Wilcoxon test.

Results : There is an effect of direct modeling on the behavior of consumption of vegetables and fruit in students at SDN 003 Sangasanga. The results of statistical tests showed the p value was $0.009 < 0.05$. This means that there is an effect of live modeling on the consumption behavior of vegetables and fruit.

Applications : To find out the Effect of Live Modeling on Vegetable and Fruit Consumption Behavior in Students at State Elementary School 003 Sangasanga

Kata kunci: *Live Modelling, Perilaku Konsumsi sayur dan buah, Siswa Sekolah Dasar.*

1. PENDAHULUAN

Makanan merupakan segala sesuatu yang dikonsumsi manusia (Setyawati & Hartini, 2018). Kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi dapat menimbulkan terjadinya berbagai penyakit (Tumiwa-Bachrens, 2018). Ada beberapa masalah gizi yang dialami ketika remaja yaitu kekurangan gizi, gangguan makan (anoreksia dan bulimia nervosa), obesitas, dan anemia (Rahayu & Munastiwi, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO), terdapat peningkatan prevalensi kegemukan pada obesitas remaja umur 13-15 tahun untuk Provinsi Kalimantan Timur adalah 9.2% (6.8% berat badan lebih dan 2.4% obes), Sementara, untuk kota Samarinda sendiri, prevalensi gizi lebih untuk umur 8-10 tahun 17.4% (10.3% gemuk dan sebanyak 7.1% obesitas). Adapun prevalensi gizi lebih pada remaja usia 11-13 tahun di Kalimantan Timur yaitu 6.6% (4.9% gemuk dan 1.7% obesitas). Sedangkan di Samarinda sendiri prevalensi obesitas remaja usia 16-18 tahun yaitu 9.6% (5.3% gemuk dan 4.3% obesitas) (Kemenkes, 2018). Dari data riskedas provinsi Kalimantan Timur tahun 2018 pada anak umur 5 tahun keatas yang mengonsumsi sayur dan buah dari proporsi makan 1-2 porsi/hari hanya 57,5%, 3-4 porsi/hari hanya 27,0% dan ≥ 5 porsi/hari hanya 9,2% (Devi & Wibowo, 2018).

Perilaku baik atau buruk yang terjadi pada anak sangat tergantung pada orang tua, perilaku anak akan di bawa anak untuk menghadapi kehidupan yang akan datang (Hildayani et al., 2014).

Resiko ini dapat di lihat dari potensi masalah kesehatan yang bisa terjadi pada kelompok usia tersebut. Resiko masalah kesehatan bisa memicu berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, Diabetes, Ginjal, Obesitas. Data penyakit tersebut mendapatkan program yang serius tahun (Bapenas, 2015). Menurut Spradley (2001, dalam Akbar, 2019) menjelaskan bahwa kelompok khusus dengan kebutuhan khusus seperti anak usia sekolah, balita, bayi baru lahir, ibu hamil dan usia lanjut. Kelompok dengan kesehatan khusus, kelompok yang mempunyai resiko terserang penyakit (Akbar, 2019). Menurut data *World health organization* (WHO) dan *Food and Agriculture Organisation* (FAO) menjelaskan penyakit kanker saluran pencernaan terjadi sebesar 14%, penyakit jantung coroner (PJK) terjadi sebanyak 11% dan stroke sebesar 9% yang diakibatkan oleh kekurangan konsumsi sayur dan buah (WHO, 2018). Lebih lanjut dijelaskan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) orang Indonesia mengkonsumsi sayur dan buah $\leq 10\%$. Sebanyak Artinya, 90% penduduk tidak mengkonsumsi sayur dan buah (Kemenkes, 2018).

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan, (Azadirachta & Sumarmi, 2017). Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak dan remaja, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan (Rahayu & Munastiwi, 2018). Anjuran konsumsi sayur dan buah sejumlah 400 gram per orang per hari (Kemenkes, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Hermina dan Prihatini (2016) tentang gambaran konsumsi yang menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia yang paling sedikit mengkonsumsi sayur dan buah terdapat pada kelompok anak usia balita (0-59 bulan) yaitu 86,2% (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Holohah, dkk (2019) di wilayah kota Subang menunjukkan hasil sebanyak 83,3% anak kurang mengkonsumsi sayur dan buah, hanya 16,7% anak mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 37,5% tidak rutin mengkonsumsi buah dan sayur (Holihah, Ghuriyanti; Priawantiputri, Witri; Aminah, Mimin; Surmita, 2019).

Konsumsi sayur dan buah pada anak berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan motivasi orangtua. Anak sangat bergantung pada orangtua dalam hal perilaku makan, baik dalam pemilihan makanan kesukaan dan keinginan untuk mencoba makanan baru. Sehingga orangtua berperan sangat dominan mendukung konsumsi sayur dan buah (Tura et al., 2019). Konsumsi sayur dan buah yang dilakukan berulang ulang didapatkan jika pengetahuan ibu tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah baik serta tersedianya sayur dan buah. Pada penelitian. Azari (2020) menyatakan bahwa edukasi gizi merupakan bidang pengetahuan tentang pemilihan pola makan seseorang yang berdasarkan prinsip-prinsip pada ilmu gizi (Azhari & Fayasari, 2020).

Edukasi gizi perlu diberikan kepada orangtua terutama ibu. ibu berperan penting pada semua aspek yang berkaitan dengan kesehatan keluarga termasuk pengetahuan makan dalam keluarga. Ibu juga bertugas sebagai educator, fasilitator dan motivator dalam mencegah dan mengatasi berbagai masalah kesehatan pada keluarga (Seki & Fayasari, 2019).

Program yang diupayakan dalam mengatasi masalah konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah adalah mengaktifkan anak-anak untuk terus mengkonsumsi sayur dan buah melalui program makan bersama di sekolah yang dicanagakan dalam gemas yang dilakukan setiap hari kamis disekolah, lalu untuk setiap hari jumat beberapa sekolah juga melakukan program diadakan senam pagi serta kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, voli, badminton maupun sepak bola (Almatsier et al., 2019).

Perilaku mencontoh (*Modeling*) merupakan melakukan perilaku ke satu sasaran untuk mecontohkan model yang di dituju sesuai pengalaman yang pernah didapat saat ditempat yang dituju, *modeling* sangat mempengaruhi disaat waktu yang akan datang (Anifa et al., 2017). Pelaksanaan *live and modeling* ini menggunakan cara pemodelan belajar dari guru kemampuan orang tua. Menurut Hasil penelitian Guigan (2011) menyatakan anak-anak suka mencontoh model dewasa dibandingkan model anak-anak. Sejalan dengan hasil penelitian Haryati (2017) menjelaskan bahwa anak akan cenderung mengadopsi model yang lebih pintar dibandingkan model yang kurang pintar (Haryanti, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 003 Sangasanga di dapatkan beberapa fenomena terkait konsumsi sayur dan buah. Dimana dari 10 siswa yang dilihat dan dilakukan wawancara tampak lebih suka mengkonsumsi makanan yang dijual di lingkungan sekolah misalnya penthol, cilok, atau makanan ringan lain yang dijajakan oleh pedagang kaki lima di sekitar lingkungan sekolah. Tampak juga dari 10 siswa hanya 2 siswa yang membawa bekal makan ke sekolah. Lebih lanjut saat dilakukan wawancara 7 siswa mengatakan jarang makan pagi dan hanya membawa uang saku ke sekolah untuk membeli makanan saat tiba di sekolah.

Program makan sehat sudah dilakukan di SDN 003 Sangasanga tetapi belum berjalan dengan maksimal. Dimana dapat dilihat dari antusias orangtua dalam menyiapkan makan sehat anak yang terjadwal setiap hari kamis belum berjalan dengan baik, masih ada anak yang tidak membawa bekal dan apabila membawa bekal tidak memenuhi syarat makanan sehat misalnya seperti; mie instan dengan telur, nasi lauk tanpa sayur dan buah dan beberapa komposisi makanan yang belum bisa dikatakan sebagai makanan sehat.

Sekolah SDN 003 Sangasanga sudah melakukan sistem pemelejaran dengan melibatkan orangtua atau wali murid. Kegiatan pembelajaran atau yang berkaitan dengan proses pembelajaran akan melibatkan orangtua dengan dilakukan agenda rutin seolah untuk mengundang orangtua dalam mendiskusikan permasalahan anak atau proses pemelejaran lainnya. Terkait dengan program makan sehat setiap hari kamis tersebut orangtua mengalami kendala karena harus bekerja

sehingga sering membuat makanan yang cepat saji dan kadang membeli dari warung saja. Sekolah dari SDN 003 Sangasanga memenuhi syarat yaitu sering diadakan rapat orang tua dengan guru sekolah berjalan dengan baik dan agenda rutin orang tua dan guru sekolah, sering diadakan diskusi antar orang tua dan guru sekolah dasar, bahkan ketika ada kegiatan guru selalu mengajak orang tua murid.

Dari fenomena tersebut dan belum pernah dilakukan penelitian yang sama di sekolah dasar negeri 003 Sangasanga maka peneliti tertarik untuk melakukan analisa lebih lanjut terkait dengan pengaruh *live and modeling* terhadap Konsumsi buah dan sayur di sekolah dasar negeri 003 Sangasanga.

2. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan menggunakan metode eksperimen, pendekatan penelitian kuantitatif penelitian ini telah memenuhi persyaratan sebab akibat (Anshori & Iswati, 2019). Pada penelitian ini akan melihat apakah ada pengaruh dari pemeberian teknik modeling yaitu *live modeling* terhadap perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa di SDN 003 Sanga-sanga. Jumlah populasi siswa dan siswi di sekolah dasar negeri 003 Sanga-sanga yaitu 57 murid. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan sampel yang di gunakan menggunakan dropout sebesar 10% yaitu sebanyak 11 responden.

Kriteria inklusi merupakan karakteristik penelitian populasi target yang akan diteliti. Kriteria inklusi pada penelitian yakni : siswa dan siswi sekolah dasar kelas 4, 5 dan 6 bersedia menjadi responden, orang tua siswa siswi sekolah dasar yang bisa menggunakan aplikasi zoom atau *googel meet*. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :responden pada saat dilakukan penelitian tidak hadir dikarenakan izin atau sakit, maka responden tersebut harus di keluarkan dari kelompok sampel dan Jika orang tua dari responden tidak mengisi lembar observasi lebih dari 4 hari dalam 2 minggu maka responden tersebut di keluarkan dari kelompok sampel.

Lembar observasi B, yakni lembar observasi tentang perilaku konsumsi sayur dan buah dengan tanda check list *food recall*. Hasil skoring menggunakan presentasi dengan kriteria persentase sebagai berikut (Payadnya & Jayantika, 2018) yakni : baik, cukup dan buruk. Teknik analisa data yang digunakan dengan analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

3. HASIL & DISKUSI

1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur, Jenis Kelamin dan Kelas Responden di SDN 003 Sanga-sanga tahun 2021

Umur anak	Frekuensi (f)	Presentase (%)
9	1	9.1
10	5	45.5
11	4	36.4
12	1	9.1
Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	6	54.5
Perempuan	5	45.5
Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
4	5	45.5
5	3	27.3
6	3	27.3
Total	11	100

Sumber : Data Primer Kuesioner Penelitian pada Siswa di SDN 03 Sangasanga, 2021

2. Analisa Bivariat

Tabel 2 : Analisis Variabel Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah sebelum dan diberikan Intervensi *live modeling* di SDN 003 Sanga-sanga Tahun 2021

Perilaku Cuci tangan sebelum	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Buruk	9	40.9
Cukup	2	9.1
Total	11	100.0
Perilaku Cuci tangan Setelah	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Buruk	2	9.1
Cukup	5	22.7
Baik	4	18.2

Sumber : Data Primer Kuesioner Penelitian pada Siswa di SDN 03 Sangasanga, 2021

Tabel 3: Perbedaan Rerata Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah intervensi *Live modelling* pada Siswa di SDN 003 Sanga-sanga tahun 2021

Cuci Tangan	Role Modelling	Median ±SD	Z	P
Skor	Sebelum	1,2± 0.35	-2.598	0.009*
	Sesudah	2,11± 0.683		

Sumber: Data Primer Kuesioner Penelitian pada Siswa di SDN 03 Sangasanga, 2021

Mayoritas umur anak sebagai responden adalah 10 tahun sebanyak 5 responden (45,5%). Dalam tahapan tumbuh kembang termasuk kategori anak usia sekolah . Semakin bertambah usai atau semakin maturitas anak maka pengetahuannya akan bertambah dalam melakukan tindakan yang bermafaat seperti melakukan cuci tangan (Harahap et al., 2013

Friedman (2010) menjelaskan bahwa karekteristik anak usia sekolah ini akan cenderung meniru atau menduplikasi perilaku yang ditunjukkan oleh orang yang ada disekitar misalnya orangtua, dan guru di sekolah (Marlyn, 2010). Anak saat dirumah akan lebih patuh terhadapaturan yang ada dirumah (Bozorgmehr et al., 2016).

Keterlibatan orangtua sangat penting dalam mendukung anak melakukan aktivitas cuci tangan (Ambarwati & Prihastuti, 2019). Lebih lanjut dijelaskan bahwa cuci tangan dengan sabun dapat mengendalikan penyakit dan mencegah terjadinya penyakit diare (Manurung, 2020). keterlibatan orangtua dalam memberikan dukungan, pengetahuan dan praktek yang diajarkan kepada anak akan berpengaruh terhadap kebiasaan anak dalam berperilaku sehat (Bozorgmehr et al., 2016).

Jenis kelamin menunjukkan sebanyak responden laki-laki 6 responden (54,5%). Kecenderungan anak laki-laki memiliki peluang yang sama dalam mendapatkan kesehatan yang paripurna untuknya (Notoatmodjo et al., 2012). Anak laki-laki dan perempuan memiliki andil yang sama dalam melakukan PHBS (Sari et al., 2016). Karakter yang baik terdiri dari mengetahui hal yang baik, menginginkan hal yang baik, dan melakukan hal yang baik serta didukung oleh adanya fasilitas kesehatan di lingkungan seperti di sekolah (Simbolon, 2018). Berbeda dengan temuan sebelumnya bahwa laki-laki cenderung memiliki melakukan perilaku lebih tinggi daripada perempuan (Aşçı et al., 2015).

Perilaku sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan serta mempertahankan kesehatannya sehingga seseorang tersebut tidak sampai terserang penyakit (Glanz et al., 2018). pengalaman dan praktik yang dimiliki oleh anak terkait dengan pengetahuan akan memberikan dampak kelanggengan dari perilaku yang cenderung dipertahankan karena didasari oleh kesadaran seseorang sehingga perilaku akan permanen dan dipertahankan (Ray et al., 2017).

Hasil analisa univariat menunjukkan sebelum dilakukan intervensi *live modeling* responden lebih berperilaku dalam memilih konsumsi sayur dan buah dalam ketegori buruk sebanyak 9 responden (61,8%). Sehingga mayoritas anak siswa di

SDN 03 Sangasanga melakukan perilaku dalam memilih konsumsi sayur dan buah kategori cukup sebanyak 2 responden (18,2%).

Hasil wawancara dengan orangtua yang dari 11 orangtua yang dilakukan wawancara 10 orangtua (90,9%) mengatakan anak harus lebih banyak berada di rumah saat sekolah mulai diterapkan pembelajaran online karena kondisi pandemi sehingga anak lebih banyak makan makanan di rumah dan lebih terpantau dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Lebih lanjut orangtua mengatakan sebelum kondisi pandemic anak-anak jarang makan di rumah dan lebih memilih uang jajan yang banyak untuk belanja disekolah. Orangtua mengatakan juga mengatakan lebih praktis dengan membelikan makan atau membuat makanan yang *fast food* untuk disiapkan keanak-anaknya karena harus bekerja dan kesibukan lainnya.

Ketersediaan sarapan atau jenis makanan yakni buah dan sayur juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor pekerjaan ibu, umumnya ibu yang tidak bekerja lebih banyak waktu untuk menyiapkan keperluan untuk keluarga terutama dalam menyiapkan jenis makanan yang sehat untuk keluarganya dari pada ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja biasanya sangat sibuk dipagi hari untuk menyiapkan keperluannya pekerjaan sendiri, sehingga terkadang tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan sarapan untuk keluarga secara maksimal. Sehingga pemahaan ibu pentingnya konsumsinya sayur dan buah sangat penting.

Dalam hadis telah menjelaskan tentang perbedaan orang yang memiliki ilmu dengan orang yang tidak memiliki ilmu dengan indikasi bahwa bagi orang yang menuntut ilmu mendapat gelar jihat fisabilillah dimanapun mereka berada sampai mereka pulang kembali ke rumahnya. Salah satu amal yang paling mulia setelah melaksanakan ibadah fardhu adalah menuntut ilmu, sehingga dalam menuntut ilmu itu penuh kebaikan dan kemuliaan bagi orang yang menuntutnya (Al-Tirmidziy). Artinya bahwa kebiasaan konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh pemahaman ibu dan tentu akan berdampak dengan status gizi anaknya

Hasil penelitian menunjukkan hubungan konsumsi sayur dengan obesitas ($p : 0,005$; $C : 0,385$; $OR : 7,273$) sampel yang kurang mengkonsumsi sayur memiliki risiko 7 kali mengalami obesitas sebesar (Siagian, 2017). Terdapat hubungan status gizi dengan kebugaran fisik (nilai $p = 0,030$) putri, 2018).

Wawancara yang dilakukan dengan guru UKS mengatakan bahwa bahwa sekolah tidak memiliki kantin yang resmi sehingga kebiasaan anak saat jajan hanya membeli dari pedagang kaki lima yang ada dilingkungan sekolah. Lebih lanjut guru juga menjelaskan belum pernah dilakukakan pemantauan atau pembinaan terhadap pedagang kaki lima yang berjualan disekolah selama ini baik yang dilakukan oleh pihak sekolah atau puskesmas. Guru juga menjelaskan belum pernah diberikan edukasi oleh puskesmas terkait dengan pemilihan jajanan yang sehat.

Hasil penelitian Anisa (2019) menunjukkan anak yang memiliki kebiasaan jajan sering juga mengalami kejadian diare sering sebanyak 49 orang responden dari 55 responden (89,1 %). Nilai p value 0,000 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan diluar dengan kejadian diare (Anisah, 2019).

Lebih lanjut guru juga mengatakan tidak adanya pemantauan terhadap pedagang kaki lima yang berjualan disekolah. Selain itu, tidak tersedianya kantin sehat di sekolah menyebabkan anak lebih memilih makanan yang dijual pedagang kaki lima dibandingkan membawa bekal dari rumah. Program makan bersama setiap hari kamis juga kurang efektif jika dilihat dari jenis makanan yang dibawa anak-anak ke Sekolah karena orangtua juga membawakan bekal makanan yang dibeli dari warung atau komposisi makanan dengan gizi yang tidak seimbang.

Wawancara dengan siswa dari 11 siswa 10 (90,9%) mengatakan saat disekolah biasanya membeli makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima seperti pentol, cireng atau jajanan lain. Anak-anak lebih suka makan jajan dibandingkan dengan buah dan sayur. Mereka mengatakan jarang mengkonsumsi sayur karena tidak terbiasa dari kecil. Lebih lanjut mereka mengatakan tidak paham apa dampak mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat karena setahu mereka semua makanan yang gurih dan enak mengandung gizi.

Hal yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang adalah pengetahuan, sikap, motivasi dan lingkungan (Notoatmodjo, 2011). Bentuk perilaku yang ditunjukkan responden selama diobeservasi dimana sebanyak 10 responden dari 11 menunjukkan bahwa jarang mengkonsumsi buah. Sedangkan sayur 6 dari 11 responden menyukai jenis sayur tertentu, tetapi kadang orangtua mengolah bahan makanan tersebut dalam bentuk dan jenis masakan yang monoton. Sehingga anak merasa bosan untuk mengkonsumsi masakan yang oleh oleh orang tua.

Prinsip pemberian makan bagi anak harus berdasar prinsip makanan sehat, yaitu variatif, seimbang, dan tidak berlebihan. Variatif jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, karena tidak ada satu jenis makanan yang dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Seimbang Kelima kelompok zat gizi tersebut harus dalam jumlah cukup sesuai usia, jenis kelamin, dan aktivitas anak. Tidak berlebihan Orang tua harus berhati-hati dalam memilih makanan dan minuman, terutama yang tidak baik apabila dikonsumsi berlebihan, seperti gula, garam, dan lemak jahat (Kemnekes, 2014).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada hubungan antara praktik pemberian makan dengan status gizi dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Lebih lanjut dijelaskan ibu-ibu seharusnya selalu menerapkan praktik pemberian makan yang baik maksudnya dalam pemilihan makanannya dan gizi makanan (Perdani et al., 2017).

Perilaku terbentuk karena tiga faktor yaitu faktor predisposisi (Pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi, dan sebagainya), faktor pemungkin (sarana dan prasarana atau fasilitas yang memadai) (Notoatmodjo, 2011). Jika dilihat dari teori tersebut di SDN 003 menunjukkan bahwa faktor yang memperkuat anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah dimana sekolah tidak menyediakan kantin sekolah, siswa hanya mengkonsumsi makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima. Sedangkan saat di rumah juga dikutkan oleh kebiasaan orangtua dimana buah bukan menjadi jenis makanan yang selalu disiapkan di rumah.

Kebiasaan konsumsi sayur dan buah sehat yang dilakukan responden ini merupakan cerminan dari perilaku orangtua. Saat dilakukan wawancara dengan 11 orangtua dimana 7 orangtua mengatakan tidak anaknya tidak terlalu menyukai konsumsi sayur yang dimasak oleh orangtua. Lebih lanjut orang tua mengatakan jenis dan tampilan masakan yang diolah variasinya terbatas. Selain tampilan makanan juga kebiasaan anak yang susah untuk mengkonsumsi sayur sejak kecil.

Kebiasaan makan terbentuk dalam proses perkembangan anak-anak, dimana pola konsumsi makanan terjadi karena ada motivasi (*needs, drives, desires*) yang ditentukan oleh beragam proses kognitif yang didalamnya mencakup persepsi, memori, berpikir, memutuskan untuk bertindak dan faktor yang berkaitan langsung dengan kognitif adalah pengetahuan dan sikap anak terhadap makanan (Ningsih, 2015).

Menurut Meliala et al (2015), memberi variasi makanan pada anak sama halnya memberi makanan yang beragam untuk anak, jika makanan anak beragam maka zat gizi yang tidak terkandung atau kurang dalam satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi yang berasal dari makanan jenis lain (Meliala et al., 2015).

Jadi setiap harinya anak diberi makanan yang berbeda agar anak tidak merasa bosan untuk memakan makanan yang dibagikan oleh guru. Dengan variasi makanan anak juga mau menghabiskan makanan yang dibagikan oleh gurunya dan dari makanan yang bervariasi anak juga mendapatkan gizi yang terkandung dalam beragam makanan yang dimakan oleh anak. Dalam pemberian makanan hendaknya bervariasi. Zat gizi yang tidak ada dalam satu jenis makanan akan dilengkapi dari jenis makanan yang lain, sehingga asupan gizi akan tetap seimbang. Anak juga merasa tidak bosan dengan pemberian variasi makanan

Hasil penelitian Sofianita et al (2018) menjelaskan terdapat hubungan yang signifikan antara ketersediaan sarapan dengan kebiasaan sarapan ($p < 0,05$) (Sofianita, Nur intan; Firlia & Meiyetiani, 2018). Hasil penelitian Windiyani (2020) menjelaskan penerapan kegiatan membentuk kreasi makanan dalam penelitian ini dapat mengatasi perilaku *picky eater* anak usia 5-6 tahun (Windiyani, 2020). Penelitian lain lanjut menjelaskan bahwa perilaku orang tua dalam menyediakan makan sangat berpengaruh dengan kejadian *picky eater* pada anak usia toddler (Anggraini, 2014).

Saat dilakukan observasi dimana dari 11 responden diberikan beberapa jenis makanan sebanyak 8 responden (72,7%) lebih memilih makanan snack yang di sediakan oleh peneliti dibandingkan jenis buah-buahan dan sayuran yang ada. Jenis makanan dengan powder berwarna merah dengan rasa gurih menjadi pilihan yang paling diminati responden tersebut, makanan manis dan jenis makanan dengan rasa gurih menjadi favorit anak-anak tersebut. Alasan anak tidak memilih buah dan sayur karena tidak terlalu menyukai sayur dan buah dan manfaat dari mengkonsumsi sayur dan buah untuk kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan rerata konsumsi sayur penduduk Indonesia sebanyak 70,0 gram/orang/hari, sedangkan konsumsi buah sebanyak 38,8 gram/orang/hari. Dilhat dari usia maka usia 5-12 konsumsi sayur sebanyak 47,9% dan konsumsi buah 48,9% (Hermina & S, 2016). Artinya konsumsi sayur anak usis sekolah masih rendah. Menurut *European Food Information Council* (EUFIC) rerata konsumsi sayur dan buah di negara Eropa juga masih belum semua sesuai dengan kecukupan yang dianjurkan WHO. Anjuran WHO ini sama dengan yang digunakan dalam pedoman gizi seimbang di Indonesia yaitu 400 gram/orang/hari (Baptista et al., 2020).

Masih rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah sejalan dengan hasil Riskesdas 2013 dan 2018 menjelaskan bahwa kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak usia ≥ 10 tahun 2013 menunjukkan sebanyak 93,5% kurang mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan di tahun 2018 sebanyak 93,6% (Sutriani & Ngadiarti, 2018).

Hasil Riskesdas melaporkan bahwa penduduk dikategorikan “cukup” mengonsumsi sayur dan/ atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi (400 gram) per hari selama 7 hari dalam seminggu (Pratama et al., 2018); (Slavin & Lloyd, 2015). Penelitian yang dilakukan Sudiman H dkk bahwa anak sekolah (6-12 tahun) yang mempunyai pengetahuan yang benar tentang manfaat sayuran masih rendah (16,7%) (Sudiman & Jahari, 2016).

Penelitian Achadi et al. (2016) menunjukkan bahwa sekolah dasar sebagai pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang di masyarakat masih perlu dioptimalkan. Dengan pendekatan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) yang diberikan kepada anak sekolah dan remaja melalui pemberdayaan guru terkait dengan materi KIE, dapat mengubah sebagian besar aspek pengetahuan dan sikap siswa ke arah positif (Achadi et al., 2016).

Asumsi yang dapat peneliti kembangan dari hasil penelitian ini ada dua kemungkinan saat kondisi normal dan saat kondisi pandemi akibat covid-19. Pada saat kondisi normal dimana perilaku pemilihan jajanan sehat pada saat disekolah lebih terlihat anak menyukai makanan yang kurang sehat karena jenis makanan yang dijualbelikan memang kurang sehat. Sedangkan pada saat kondisi pandemi dimana anak lebih banyak dirumah sehingga jenis janan yang dilakukan anak di lingkungan rumah tidak lepas dari perilaku dan peran orang tua.

Orang tua yang membiasakan anak dan tidak pernah memilah jenis makanan yang dikonsumsi anaknya membuat suatu kebiasaan anak untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan yang diolah oleh ibu di rumah dengan komponen lengkap mencakup sayur dan buah. Keluarga sangat penting bagi perkembangan anak dimana cara pengasuh anak dalam hal mengenalkan jenis makanan dirumah akan menjadi dasar yang membentuk anak dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi. Rendahnya perilaku konsumsi makanan yang beragam pada anak usia sekolah antara 5-12 tahun dalam mengkonsumsi sayur dan buah berkaitan dengan pengetahuan terkait dengan manfaat sayur dan buah.

Sebelum diberikan intervensi nilai rerata sebesar 1,2 dan setelah diberikan intervensi *live modelling* menunjukkan peningkatan konsumsi jajanan sehat menjadi menjadi 2,11. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pada variabel konsumsi jajanan sehat diperoleh (p value $0,009 < \alpha < 0,05$). Hasil tersebut menjelaskan bahwa adanya pengaruh yang bermakna *live and modelling* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *live and modeling* terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah dengan (p value $< \alpha = 0.05$).

Menurut Hurlock (1986, dalam Daryanto 2013) mengemukakan bahwa sekolah merupakan faktor yang berarti bagi perkembangan anak, baik cara berfikir, bersikap maupun berperilaku (Daryanto, 2013). Guru adalah orang yang paling

bertanggung jawab atas pengembangan karakter seseorang anak di sekolah (Repita et al., 2016). Di Sekolah anak mendapatkan pendidikan yang mempengaruhi pola pikir dan peningkatan pengetahuan yang dimiliki anak tersebut. Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan adalah hal apa saja yang diketahui anak sekolah mengenai langkah-langkah dan aspek apa saja yang menunjang terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat (Notoatmodjo, 2012). Setelah anak mengetahui dan mengerti manfaat konsumsi sayur dan buah. Pemikiran ini akan menghasilkan sikap positif juga yaitu setuju dalam hal tersebut dan selanjutnya mau melakukan upaya dalam perilaku mengkonsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bukan hanya aspek pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas sarana saja, melainkan diperlukan juga dukungan dan contoh dari guru. Hasil penelitian Maiti dan Bidinger (2020) menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara peran guru dan orang tua dengan pelaksanaan program PHBS pada anak sekolah di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun (Maiti & Bidinger, 2020).

Peran guru dapat mengenalkan makanan bergizi pada anak secara klasikal, dari 18 anak terdapat 15 anak yang mampu menunjukkan dan membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi dan 3 anak yang belum mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi. Hal ini berarti melalui peran guru dalam mengenalkan makanan bergizi, anak mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang tidak bergizi (Winarti, 2019)

Kecenderungan anak meniru perilaku orang dewasa dan selain orang tua anak, guru di sekolah merupakan orang dewasa terdekat kedua bagi mereka. Hubungan guru-siswa ini dipengaruhi oleh karakteristik pribadi guru sendiri (Hamrik et al., 2014). Karakteristik pribadi guru yang menunjang hubungan yang positif antara guru-siswa itu adalah orientasi pribadi yang positif, berahabat, ramah, simpatik, dapat dipahami, lentur dalam berfikir dan imajinatif (Fitra Tunisa Has, 2018).

Informasi dan edukasi yang diberikan oleh guru dan petugas kesehatan sangatlah menunjang dalam pelaksanaan program tersebut, juga adanya kebijakan, aturan dan sanksi yang dibuat oleh guru sangat menentukan terlaksana atau tidaknya program makan-makanan sehat pada institusi pendidikan (Zedadra et al., 2019). Didukung dengan penelitian kombinasi penyuluhan dan praktik mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan praktik guru dalam memberikan materi konsumsi sayur dan buah secara interaktif (Triwijayati et al., 2020).

Perbedaan waktu intervensi dengan penelitian yang dilakukan oleh Lally et al. (2016) dimana perubahan perilaku secara umum memerlukan waktu antara 18-254 hari (Lally et al., 2016). Pada penelitian Silveira et al. (2017) intervensi yang diberikan agar seseorang dapat meningkatkan konsumsi sayur buah adalah lebih dari satu tahun (Silveira et al., 2017).

Dalam penelitian ini waktu pemberian intervensi yaitu 1 minggu sebelum dilakukan posttest. Waktu pemberian intervensi ini masih sangat pendek dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Namun hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan konsumsi sayur buah walaupun belum cukup untuk mengubah perilaku makan dalam hal jumlah konsumsi sayur buah sesuai anjuran WHO. Kurang terjadinya perubahan signifikan antar kedua media tersebut dapat terjadi salah satunya karena kurangnya peran orang tua dalam mendukung pola makan seimbang sesuai dengan 10 pesan gizi seimbang yaitu salah satunya banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Keluarga berperan pada penyediaan makan di rumah. Senada dengan pendapat Wen et al. (2017) bahwa keterlibatan orang tua secara aktif berpengaruh pada tingkat keberhasilan intervensi yang diberikan. Jadi apabila keinginan seorang anak untuk konsumsi sayur buah tidak sejalan dengan peranan orang tua dalam hal penyediaan makan di rumah, maka hasil intervensi yang diperoleh tidak dapat maksimal (Wen et al., 2017)

Perubahan perilaku dari 9 responden menunjukkan perilaku yang buruk dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Setelah dilakukan intervensi menunjukkan 2 orang responden yang menunjukkan perilaku buruk dalam konsumsi sayur dan buah. Terjadinya level statistik kategori perilaku konsumsi jajanan sehat ini dipengaruhi latar belakang anak dimana anak pada saat penelitian lebih banyak dirumah dari pada berada di lingkungan luar rumah. Anak lebih banyak terpantau orangtua dalam pola makan yang dilakukan dirumah termasuk mengkonsumsi jenis sayur dan buah. Kondisi pandemi akibat virus covid-19 menuntut anak lebih banyak karena social distancing. Hal ini memicu perubahan yang tidak terlalu signifikan dari hasil penelitian ini. Akan tetapi, secara statistik intervensi ini memberikan pengaruh terhadap perubahan perilaku anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah. Keberadaan orang tua dengan anak menjadi penentu perilaku yang dikerjakan anak.

Penerapan Intervensi ini dilakukan dengan melibatkan orangtua dimana orang tua sebagai *live modelling* (Soetjningsih, 2005). Teknik *live modeling* ini sesuai diterapkan pada kelompok anak usia sekolah yang mempunyai kesulitan untuk melakukan perilaku baik dimana akan cenderung contoh, sehingga dia memerlukan contoh atau model perilaku secara kongret untuk dilihat ataupun diamati sebagai pembelajaran pembentukan tingkah laku konseli (Rahman, 2018). Peneliti hanya melibatkan ibu sebagai *live modelling* dimana salah satu peran ibu dalam keluarga sebagai pendidik (Esadia, 2019).

Penelitian senada yang dilakukan oleh Wahyuni (2015) menjelaskan terjadinya peningkatan perilaku cuci tangan setelah diberikan intervensi modifikasi perilaku dengan nilai $p = 0.000$, $\alpha = 0.05$. artinya ada pengaruh modifikasi perilaku dengan *live modelling* dengan perilaku anak cuci tangan (Wahyuni, 2017). Penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan dimana peran orang tua dalam mengontrol perilaku anaknya dalam konsumsi sayur dan buah (Brown & Ogden, 2014).

Penelitian Kurdanti (2019) terdapat perbedaan pengetahuan setelah intervensi dengan menggunakan media promosi card (Kurdanti et al., 2019). Penelitian Rompas (2018) menunjukkan nilai $p = 0,000$ menunjukkan peran orangtua terhadap perilaku hidup sehat (Rompas et al., 2018). Pemilihan makanan dan perilaku konsumsi makanan tidak sehat dipengaruhi oleh orang tua, sehingga peran orangtua dalam menekan resiko anak mengkonsumsi makanan tidak sehat sangat tinggi (Salvy et al., 2017).

Peranan orang tua dalam mengenal sesuatu positif dan negatif dalam tahapan belajar anak. Anak mulai belajar dan meniru apa yang dilihatnya, terutama adalah perilaku orang tua sebab keluarga merupakan salah satu pembentuk karakter anak (Jahja, 2011). Orang tua juga mempunyai peran yang cukup besar di dalam pengawasan anak dalam perilaku hidup bersih dan sehat (Berliana & Pradana, 2016).

Peran orang tua sangat berperan dalam perilaku hidup bersih dan sehat anak seperti juga penelitian yang dilakukan penulis di SDN 003 Sanga-sanga menunjukkan bahwa peran orang tua terdapat hubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat anak-anak tidak lepas dari bagaimana peran serta dari orang tua karena jika peran orang tua baik.

Perilaku dalam mengkonsumsi sayur dan buah menjadi baik dan sebaliknya jika peran orang tua kurang akan berdampak pada perilaku dalam mengkonsumsi makanan yang dan sehat, karena tugas dari orang tua yaitu membimbing, menginga sehat tkan, mengajarkan bahkan menyediakan fasilitas dalam hal ini dalam penerapan hidup bersih dan sehat (Dwi Budi Prastiani, Astuti Yuni Nursasi, 2014); (Scaglioni et al., 2018). Dukungan dari orang tua agar dapat mendukung anak sekolah supaya dapat merubah perilaku siswa mengkonsumsi jajanan di sekolah, seperti membiasakan anak sarapan pagi, membawa bekal ke sekolah (Angraini et al., 2019)

Adanya model yang bisa diobservasi dalam kehidupan sehari-hari anak ketika di sekolah serta model keluarga yang menanamkan nilai-nilai tentang kesehatan ketika di rumah mempengaruhi peningkatan nilai praktik anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Green (1980, dalam Notoadmodjo, 2011) bahwa proses pembentukan dan perubahan perilaku individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) berupa kecerdasan persepsi, motivasi, minat dan emosi untuk memproses beberapa pengaruh dari luar. Faktor yang berasal dari luar (eksternal) meliputi objek, orang atau kelompok, dan budaya yang dijadikan sasaran dalam mewujudkan bentuk perilakunya sehingga perilaku kesehatan dapat terbentuk dari segala pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya (Notoadmodjo, 2011).

Tahap perkembangan harus dipertimbangkan dalam mengajarkan praktik pada seseorang. Kemudian individu harus memiliki kemampuan imajinasi sensorik tentang bagaimana praktik tersebut ditampilkan. Kemampuan imajinasi sensorik tersebut meliputi melihat, mendengar, meraba, mencium, dan merasakan. Imajinasi sensorik dalam bentuk penglihatan dalam penelitian ini diperoleh melalui demonstrasi. Selanjutnya individu harus memiliki kemampuan untuk mempraktikkan keterampilan yang dipelajari (Hildayani et al., 2014).

Perubahan perilaku dalam konsumsi sayur dan buah pada penelitian ini merupakan suatu keberhasilan yang diperoleh dari pelaksanaan *live modeling* yang dilakukan dengan pendekatan pada orang tua dan guru dengan melihat media pendukung yang sesuai pada saat kondisi pandemic dan kebutuhan anak usia sekolah. Pelaksanaan modifikasi perilaku dengan menjadikan model hidup yakni orang tua selama pendidikan melalui daring yang memudahkan dalam mendukung perubahan perilaku dalam memilih jajanan sehat pada responden dikarenakan anak berada dalam pengawasan penuh oleh orangtua.

Intervensi *live modeling* yang diberikan pada anak usia sekolah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keterikatan peran orangtua dan guru (Zepeda & Ponticell, 2018). Penerapan perilaku konsumsi sayur dan buah, tata cara atau kebiasaan baru pada kelompok anak usia sekolah yang mendapatkan modifikasi perilaku. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh intervensi *live modelling* terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah anak usia sekolah.

Intervensi *live modeling* yang dilakukan pada anak usia sekolah di lingkungan tempat tinggal merupakan pilihan yang tepat, karena di samping dapat menjangkau dan memantau anak terutama dalam perilaku konsumsi sayur dan buah di rumah (Dwi Budi Prastiani, Astuti Yuni Nursasi, 2014). Menurut Stanhope dan Lancaster (2017) menjelaskan bahwa anak usia sekolah dalam kesehariannya banyak belajar dan bermain dengan peran teman dan lingkungan baik orangtua ataupun guru di sekolah (Stanhope & Lancaster, 2017).

Peningkatan kemampuan anak untuk memberikan apresiasi terhadap pandangan yang berbeda-beda tentang perilaku dalam memilih jajanan sehat dapat difasilitasi dan dipengaruhi oleh model orangtua dan guru sebagai *live modeling* yang nyata (Rek & Kovačić, 2019). Pendekatan *live modeling* yang dilakukan dapat meningkatkan motivasi anak untuk berlaku sama seperti model, hal ini tampak dari adanya perhatian anggota keluarga sebagai *live modeling* yakni orang tuanya (Scaglioni et al., 2018).

Pada saat dilakukan observasi setekah intervensi *live modeling* tampak responden mengkonsumsi makanan yang dibuatkan oleh orangtua di rumahnya dan lebih banyak melakukan aktivitas dirumah. Tampak jenis makanan yang disajikan dan disiapkan memenuhi standar makanan sehat dimana terdapat sumber karbohidrat, protein dari jenis ikan atau ayam dan sayur yang diolah oleh ibu dirumah. Selain itu tampak juga beberapa jenis buah yang ada di rumah seperti pisang, jeruk atau manga.

Asumsi peneliti terkait dengan hasil penelitian dimana orangtua sebagai *live modeling* menjadi penting dalam mendukung perilaku anak dalam perilaku konsumsi sayur dan buah. Peran orang tua sebagai *live modelling* dilingkungan keluarga menjadi penting. Ibu menjadi indikator penting keberhasilan anak dalam merepakan pola hidup sehat dengan memberikan dukungan pada keluarga misalnya menyiapkan makanan yang sehat, memberi contoh yang baik terkait jenis makanan, komposisi yang harus disediakan dirumah. Selanjutnya peran guru ketika anak disekolah juga menjadi penting karena aktivitas anak banyak dilakukan disekolah. Kebijakan terkait dengan jenis makanan yang dijual belikan disekolah menjadi penting, jenis jajanan yang lebih banyak menjual makanan yang terdiri dari komposisi buah dan sayur menjadi pilihan yang bijak untuk di jual di pedangang kaki lima yang menjajakan makanan di sekitar sekolah.

REFERENSI

Achadi, E., Pujonarti, S. A., & Sudiarti, T. (2016). Putra WKY. Primary school as entrance point to improve community's knowledge, attitudes, and behavior of nutrition balanced (Sekolah Dasar pintu masuk perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang masyarakat). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 5(1), 42– 48.

- Akbar, M. A. (2019). *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas* (Elsevier (ed.); 1st ed.). Deepublish.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2019). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*.
- Ambarwati, E. R., & Prihastuti. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas) mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebagai upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sejak dini. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 45– 52. <http://journal.ildikti9.id/CER/index>
- Anggraini, I. R. (2014). Perilaku makan orang tua dengan kejadian Picky Eater pada Anak Toddler. *NurseLine Journal*, 5(2), 154– 162. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2344>
- Angraini, W., Betrianita, B., Pratiwi, B. A., Yanuarti, R., & Fermansa, P. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Kemas Asclepius*, 1(1), 1– 13. <https://doi.org/10.31539/jka.v1i1.605>
- Anifa, T., Anward, H. H., & Erlyani, N. (2017). Perbedaan Perilaku Membuang Sampah Pada Siswa Antara Sebelum Dan Sesudah Diberikan Live And Symbolic Modeling. *Ecopsy*, 4(2), 96– 102.
- Anisah, I. N. (2019). Hubungan Kebiasaan Anak Jajan Diluar Dengan Kejadian Diare Pada Siswa SD Negeri 3 Mudal Boyolali. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1. *Airlangga University Press*.
- Aşçı, F. H., Lindwall, M., Altıntaş, A., & Gürsel, N. E. (2015). Gender differences in the relation of personality traits and self-presentation with physical activity. *Science & Sports*, 30(1), e23–e30.
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2017). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107– 115.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Bapenas. (2015). Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2019. *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor, 2*.
- Baptista, R. C., Rodrigues, H., & Sant' Ana, A. S. (2020). Consumption, knowledge, and food safety practices of Brazilian seafood consumers. *Food Research International*, 132, 109084.
- Berliana, N., & Pradana, E. (2016). Hubungan peran orangtua, pengaruh teman sebaya dengan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 1(2), 75– 80.
- Borzogmehr, Hajizamani, & Malek Mohammadi. (2016). Oral health behavior of parents as a predictor of oral health status of their children. *ISRN Dentistry*, 3, 1– 6. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed11&NEWS=N&AN=2013362412>
- Brown, R., & Ogden, J. (2014). Children' s eating attitudes and behaviour: A study of the modelling and control theories of parental influence. *Health Education Research*, 19(3), 261– 271. <https://doi.org/10.1093/her/cyg040>
- Daryanto. (2013). Media pembelajaran peranannya sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. *Gava Media*.
- Devi, M. S., & Wibowo, T. A. (2018). *Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Perubahan Tekanan Darah pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Dwi Budi Prastiani, Astuti Yuni Nursasi, W. (2014). Upaya Pemenuhan Gizi Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Dalam Keluarga, Di Desa Rancawiru Kabupaten Tegal. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 1– 10.
- Esadia, N. K. (2019). Parenting: Counselling in the Home by Geoffrey Wango and Agnes. *Parenting: Counselling in the Home*.
- Fitra Tunisa Has. (2018). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Intreaksi Sosial Siswa SMP Negeri 4 Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2(Kesehatan), 121.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2018). *Health behavior and health education: theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193– 198. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0– 12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>

- Haryanti, A. (2017). *Keefektifan Media Pop-Up Book pada Model Pembelajaran Cooperative Learning Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas V SD Negeri Di Gugus Diponegoro Karanganyar Grobogan*. Universitas Negeri Semarang.
- Hermira, H., & S, P. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4– 10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Hidayani, R., Sugianto, M., Tarigan, R., & Handayani, E. (2014). *Psikologi perkembangan anak*.
- Holihah, Ghuriyanti; Priawantiputri, Witri; Aminah, Mimin; Surmita, S. (2019). Gambaran Konsumsi Sayur dan buah, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Subang Kabupaten Subang. *Jurnaas Poltekes Kmenkes Bandung*, 53(9), 1689– 1699.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Kemkes, R. I. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1– 100.
- Kemkes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014. *Kemkes*, 22(SPE), 868– 871.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378>
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2016). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998– 1009.
- Maiti, & Bidinger. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Terhadap Aktivitas Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689– 1699.
- Manurung, I. F. E. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Praktek Cuci Tangan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Diare Pada Anak Sekolah Dasar Marsudirini Kefamenanu. *Warta Pengabdian*, 14(2), 134– 140. <https://doi.org/10.19184/wrtp.v14i2.16530>
- Marlyn, M. F. (2010). Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktek. *Keperawatan Keluarga: Teori Dan Praktek*, 2.
- Meliala, H., Siagian, A., & Nasution, E. (2015). Perilaku Ibu Dalam Penyiapan Bekal Makanan Dan Sumbangannya Terhadap Kecukupan Gizi Anak Tk Aisyiyah Busthanul Athfal Tanjung Sari Medan Tahun 2014. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 1(1).
- Ningsih, S. (2015). Kebiasaan Sarapan dan Faktor-faktor yang Berhubungan Serta Kaitannya dengan Prestasi Belajar Siswa kelas IV, V, VI SDN 07 Jakarta Timur Tahun 2005.[Skripsi]. *Depok: Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, 45– 62.
- Notoatmodjo, S., Anwar, H., Ella, N. H., & Tri, K. (2012). Promosi kesehatan di sekolah. *Jakarta: Rineka Cipta*, 21– 23.
- Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. T. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik dengan spss*. Deepublish.
- Perdani, Z. P., Hasan, R., & Nurhasanah, N. (2017). Hubungan Praktik Pemberian Makan Dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 Tahun Di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk. *Jurnal JKFT*, 1(2), 9. <https://doi.org/10.31000/jkft.v2i2.59>
- Pratama, P. A., Zulkarnain, E., & Ririanty, M. (2018). Efektivitas Media Promosi “ Piring Makanku” Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan (The Effectiveness of Media promotion" Piring Makanku" Balanced Nutrition Guidelines as a Guide Once Packed). *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 53– 59.
- putri, D. U. (2018). Hubungan Asupan Sayur dan Buah dengan Status Gizi dan Kebugaran Fisik Pada Anak SDN Totosari 1 dan Tunggal Sari 1 Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689– 1699.
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2018). Manajemen Makanan Sehat di PAUD. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 3(2), 65– 80.
- Rahman, A. (2018). Konsep Terapi Perilaku dan Self-Efficacy. *Jurnal Kependidikan Islam*, 4(2), 408– 432.
- Ray, S. K., Amarchand, R., Srikanth, J., & Majumdar, K. K. (2017). A study on prevalence of bacteria in the hands of children and their perception on hand washing in two schools of Bangalore and Kolkata. *Indian Journal of Public Health*, 55(4), 293.

- Rek, M., & Kovačič, A. (2019). Media and Preschool Children Mediji i djeca predškolske dobi. *Medijske Studije*, 9(18), 27–42. <https://doi.org/10.20901/ms.9.18.2>
- Repita, L. E., Parmiti, D. P., & Tirtayani, L. A. (2016). Implementasi Teknik Modeling untuk Meminimalisasi Perilaku Bermasalah Oppositional Defiant Pada Anak Kelompok B. *E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesh*, 4(2), 1– 12.
- Rompas, R., Ismanto, A. Y., Oroh, W., Studi, P., Keperawatan, I., Kedoteran, F., & Ratulangi, U. S. (2018). Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Sekolah Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Salvy, S. J., Elmo, A., Nitecki, L. A., Kluczynski, M. A., & Roemmich, J. N. (2017). Influence of parents and friends on children' s and adolescents' food intake and food selection. *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(1), 87– 92. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.002097>
- Sari, N. I., Widjanarko, B., & Kusumawati, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Upaya Untuk Pencegahan Penyakit Diare Pada Siswa Di Sd N Karangtowo Kecamatan Karangtengah Kabupaten Demak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 1051– 1058.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children' s eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 1– 17. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77– 88. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i2.15>
- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat*. Deepublish.
- Siagian, D. M. (2017). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Obesitas pada Anak SD Kelas IV – VI di SD Pantekosta Magelang Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/238/>
- Silveira, J. A. C., Taddei, J. A. A. C., Guerra, P. H., & Nobre, M. R. C. (2017). Effectiveness of school-based nutrition education interventions to prevent and reduce excessive weight gain in children and adolescents: A systematic review. *Jornal de Pediatria*, 87(5), 382– 392. <https://doi.org/10.2223/JPED.2123>
- Simbolon, P. (2018). Hubungan Karakteristik dengan PHBS di SMA Negeri Pancur Batu. *Jurnal STIKes Santa Elisabeth Medan*, 53(9), 1689– 1699.
- Slavin, J. L., & Lloyd, B. (2015). *Health benefits of fruits and vegetables*. *Adv Nutr* 2012; 3 (4): 506-516. PUBMED.
- Sofianita, Nur intan; Firlia, A. A., & Meiyetriani, E. (2018). Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri Di Pondok Labu, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 57– 62. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1>
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2017). *Foundations for Population Health in Community/Public Health Nursing-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Sudiman, H., & Jahari, A. B. (2016). Pengetahuan, sikap dan perilaku remaja tentang keluarga sadar gizi (Kadarzi): dengan perhatian khusus terhadap pantauan berat badan dan mengonsumsi makanan beragam. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 22(2), 162561.
- Sutriani, A., & Ngadiarti, I. (2018). *Hubungan antara asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dengan kejadian gizi lebih pada anak remaja usia 13-18 tahun di pulau Jawa (analisis data sekunder RISKESDAS 2010)*.
- Triwijayati, A., B, F. S. W. W., Wilujeng, L. L., Pramudya, P. P., & N, D. P. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif pada Guru Guna Meningkatkan Pemahaman Siswa akan Jajanan Sehat*. 4(2), 98– 108.
- Tumiwa-Bachrens, I. (2018). *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*. Kawan Pustaka.
- Tura, E. W., Supriyadi, S., & Susmini, S. (2019). Hubungan Peran Orangtua dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Pra Sekolah Di TK Al Istiqomah. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2).
- Wahyuni, S. (2017). Peningkatan Perilaku Mencuci Tangan Dengan Teknik Modeling. *Journal of Health Science*, 8(2), 145– 155.
- Wen, L. M., Baur, L. A., Rissel, C., Flood, V., Simpson, J. M., Hayes, A., Hardy, L. L., & Wardle, K. (2017). Healthy Beginnings Trial Phase 2 study: follow-up and cost-effectiveness analysis. *Contemporary Clinical Trials*, 33(2), 396– 401.
- WHO. (2018). *The top 10 causes of Death*. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

- Winarti, D. R. (2019). *Peran Guru Dalam Mengenalkan Makanan Bergizi Pada Anak Di Kelompok B-3 Tk Aba 4 Mangli Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun Pelajaran 2018*. 1– 11. <http://repository.unmuhjember.ac.id/id/eprint/7027>
- Windyani, A. A. (2020). Pengaruh Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan terhadap Perbaikan Perilaku Picky eater Anak Usia 5-6 Tahun TK Negeri Pembina Kabupaten Pematang. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1– 9.
- Zedadra, O., Guerrieri, A., Jouandeau, N., Seridi, H., Fortino, G., Spezzano, G., Pradhan-Salike, I., Raj Pokharel, J., The Commissioner of Law, Freni, G., La Loggia, G., Notaro, V., McGuire, T. J., Sjoquist, D. L., Longley, P., Batty, M., Chin, N., McNulty, J., TVERSK, K. A. A., ... Thesis, A. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Live Modelling untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Di Mts Ismaria Al-Qur' anniyah Bandar Lampung. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Zepeda, S. J., & Ponticell, J. A. (2018). *The Wiley handbook of educational supervision*. John Wiley & Sons.