



**PENGARUH MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG MENGKONSUMSI
BUAH DAN SAYUR DI JORONG TIGO TANJUNG BERINGIN
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK SIKAPING**

SKRIPSI

**YULIA PUTRY
211012113331014**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI
TAHUN 2025**



**PENGARUH MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG MENGONSUMSI
BUAH DAN SAYUR DI JORONG TIGO TANJUNG BERINGIN
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK SIKAPING**

SKRIPSI

Diajukan ke Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Fakultas
Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara
Bukittinggi Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Terapan Promosi Kesehatan

Oleh:

YULIA PUTRY
211012113331014

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN PROMOSI KESEHATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yulia Putry

NIM : 211012113331014

Tanda Tangan :



Tanggal : Oktober 2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi :Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

Nama :Yulia Putry

NIM :211012113331014

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan Dewan Penguji pada Program Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.

Bukittinggi, Oktober 2025

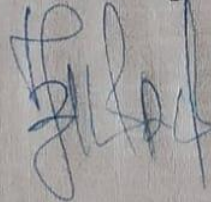
Menyetujui,

Koordinator Skripsi



(Mutia Anggaraini Juva, S.Tr.Kes)
NIK.02.1124.290899.120

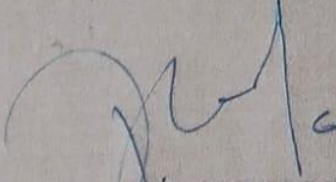
Pembimbing



(Dr.Cici Apriza Yanti ,SKM, M.HSc)
NIDN.0428048703

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan



(Rita Gusmiati, SKM,M.Kes)
NIDN.1020088903

PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi :Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

Nama :Yulia Putry

NIM :211012113331014

Skripsi ini telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima untuk melanjutkan ketahap penelitian pada Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi

Pembimbing : Dr.Cici Apriza Yanti ,SKM, M.HSc (.....)

Penguji I : Tika Ramadanti,SKM,MKM (.....)

Penguji II : Rita Gusmiati,SKM,M.Kes (.....)

Ditetapkan :Bukittinggi
Tanggal : Oktober 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keperawatan Dan
Kesehatan Masyarakat

(Ns.Elfiira Husna,S.Kep,M.Kep)
NIDN. 101605874

RIWAYAT HIDUP



Nama : Yulia Putry

Tempat/Tanggal Lahir : Lubuk Sikaping/28 Juli 2002

Alamat : Jalan Garuda no 23 a Tj Beringin Lubuk Sikaping

NIM : 211012113331014

Status Keluarga : Anak Kandung

Email : yuliaputry091@gmail.com

NO. HP : 081267786581

Nama Orang Tua

Ayah : Darmawi

Ibu : Yufrisma

Riwayat Pendidikan

1. SD : SDN 14 Tanjung Beringin Lulus Tahun 2015
2. SMP : SMPN 3 Lubuk Sikaping Lulus Tahun 2018
3. SMA : SMKN 1 Lubuk Sikaping Lulus Tahun 2021
4. PT : Universitas Prima Nusantara Bukittinggi Lulus Tahun 2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulia Putry
NIM : 211012113331014
Program Studi : Promosi Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

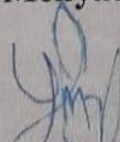
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Prima Nusantara Bukittinggi **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exklusif Royalty-free Right)** atas karya saya yang berjudul Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Prima Nusantara Bukittinggi berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bukittinggi

Pada Tanggal : Oktober 2025

Yang Menyatakan



(Yulia Putry)

Nama : Yulia Putry
Program Studi : S1 Terapan Promosi Kesehatan
Judul : Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

xi +75 halaman+ 6 tabel+2 skema+9 lampiran

ABSTRAK

Tingkat konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih jauh di bawah rekomendasi WHO (>400 gram per hari), di mana salah satu faktor utamanya adalah kurangnya pengetahuan spesifik mengenai dosis anjuran dan manfaat gizi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ini adalah melalui edukasi yang terstruktur menggunakan media cetak yang efektif seperti leaflet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Edukasi dengan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Masyarakat di Jorong Tigo Tanjung Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sikaping Tahun 2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Pengumpulan data dilakukan pada tahun 2025 di Jorong Tigo Tanjung Beringin. Populasi adalah seluruh masyarakat setempat, dengan jumlah sampel 18 orang yang diambil menggunakan teknik Purposive Sampling. Alat yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan. Data dianalisis secara univariat (deskriptif) dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji t-test paired. Hasil penelitian didapatkan rata-rata pengetahuan masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur sebelum diberikan media leaflet (Pre-test) adalah 9,44 dengan standar deviasi 2.239. Setelah diberikan intervensi leaflet (Post-test), rata-rata pengetahuan meningkat tajam menjadi 17.87 dengan standar deviasi 0.900. Peningkatan ini menghasilkan Mean Difference sebesar 8,45. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pemberian media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur dengan nilai p-value 0,0001 ($p < 0,05$). Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian edukasi media leaflet terhadap tingkat pengetahuan masyarakat.

Kata Kunci: Leaflet; Pengetahuan, Konsumsi Buah dan Sayur.

Referensi:40 (2018-2024)

Nane : Yulia Putry
Study Program : Bachelor Of Applied Science In Health Promotion
Title : The Influence of Leaflet Media on Increasing Public Knowledge Regarding Consuming Fruit and Vegetables in Jorong Tigo Tanjung Beringin, the working area of the Lubuk Sikaping Health Center

xi + 75 page+6 tables+2 scema+9 appendices

ABSTRACT

The level of fruit and vegetable consumption in Indonesia is still far below the WHO recommendation (>400 grams per day), where one of the main factors is the lack of specific knowledge regarding the recommended dosage and nutritional benefits. Efforts that can be made to increase this knowledge are through structured education using effective print media such as leaflets. The purpose of this study was to determine the Effect of Providing Education with Leaflet Media on Increasing Knowledge of Fruit and Vegetable Consumption in the Community in Jorong Tigo Tanjung Beringin, Lubuk Sikaping Health Center Working Area in 2025. The type of research used was a quasi-experimental (Pre-Experimental) with a One Group Pretest-Posttest Design research design. Data collection was carried out in 2025 in Jorong Tigo Tanjung Beringin. The population was the entire local community, with a sample of 18 people taken using the Purposive Sampling technique. The tool used was a knowledge questionnaire. Data were analyzed univariately (descriptive) and bivariate analysis using the paired t-test. The study found that the average community knowledge about fruit and vegetable consumption before being given leaflets (pre-test) was 9.44 with a standard deviation of 2.239. After being given the leaflet intervention (post-test), the average knowledge increased sharply to 17.87 with a standard deviation of 0.900. This increase resulted in a Mean Difference of 8.45. The statistical test results showed an effect of providing leaflets on increasing knowledge about fruit and vegetable consumption, with a p-value of 0.0001 ($p < 0.05$). In conclusion, there is a significant effect of providing leaflet education on the level of community knowledge.

Keywords : Leaflets; Knowledge, Fruit and Vegetable Consumption.

Reference :40 (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbilamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping”.

Skripsi ini disusun dengan maksud untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih terutama kepada Yth **Dr.Cici Apriza Yanti ,SKM, M.HSc**, selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Seterusnya ucapan terimakasih penulis kepada:

1. Ibu Dr.Hj. Evi Susanti, S.ST, M. Biomed selaku Rektor Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.
2. Bapak Ns. Fauzi Ashra, S.Kep, M.Kep,PhD selaku Wakil Rektor I Universitas Prima Nusantara Bukittinggi .
3. Bapak Yuhendri Putra, S.Si,M.Biomed selaku Wakil Rektor II Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.
4. Ibu Mellia Fransiska,SKM,M.Kes selaku Wakil Rektor III Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.

5. Ibu Ns. Elfira Husna, M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.
6. Ibu Rita Gusmiati, SKM,M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Universitas Prima Nusantara Bukitinggi dan selaku penguji 2.
7. Ibu Mutia Anggraini S.Tr,Kes selaku Dosen Koordinator Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.
8. Ibu Tika Ramadanti,SKM,MKM, selaku penguji 1.
9. Para staf dosen yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu.
10. Bapak/Ibu tenaga kependidikan yang telah membantu proses selama ini.
11. Keluarga besar Universitas Prima Nusantara Bukittinggi.
12. Kepada para responden peneliti yang bersedia berpartisipasi pada penelitian ini.
13. Kepada kedua orang tua tercinta,Yaitu Bapak Darmawi sang Ibu Yufrisma,dua orang tua yang sangat berjasa dalam hidup saya dan orang yang selalu mengusahakan anak keduanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya.
14. Kepada seseorang yang tak kalah kehadirannya,Ronal Putra.Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini,baik tenaga,waktu maupun materi kepada penulis.Terimakasih telah mendukung,menghibur,dan mendengarkan keluhan kesah serta memberikan semangat pantang menyerah untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini dimasa yang akan datang. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan bagi tenaga kesehatan.

Bukittinggi Oktober 2025

Yulia Putry

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN ORISIONALITAS	
PERNYATAAN PERSETUJUAN	
PERNYATAAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR SKEMA	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah.....	1
C.Tujuan Penelitian	8
D.Manfaat Penelitian.....	8
E.Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A.Media Leaflet.....	11
B.PHBS Terkait konsumsi buah dan sayur	13
C.Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	28
A.Kerangka Konseptual Penelitian	28
B.Defenisi Operasional.....	29
C.Hipotesis	29
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A.Desain penelitian	32

B.Populasi dan sample.....	32
C.Waktu dan tempat penelitian.	34
D.Etika Penelitian.....	34
E.Alat Pengumpulan data	35
F.Prosedur pengumpulan data	35
G.Pengolahan dan analisis data	35
BAB V HASIL PENELITIAN	38
A.Karakteristik Responden.....	34
B.Analisis Univariat	40
C.Analisis Bivariat	41
BAB V PEMBAHASAN.....	37
A.Interpretasi.....	37
B.Keterbatasan Penenelitian.....	54
BAB VII PENUTUP	56
A.Kesimpulan.....	56
B.Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Definisi Operasional	29
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan	39
Tabel 5. 2 Rata-Rata Skala Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum (Pretest) Penggunaan Media Leaflet	40
Tabel 5. 3 Rata-Rata Skala Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Seetelah (Posttest) Penggunaan Media Leaflet.....	41
Tabel 5. 4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	42
Tabel 5. 5 Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Mengonsumsi Buah dan Sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.....	43

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Skema 2. 2 Kerangka Konseptual	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal	63
Lampiran 2 Gantchart	64
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden(Informed Consent)	66
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	67
Lampiran 6 Bimbingan Skripsi	69
Lampiran 7 Master Tabel	70
Lampiran 8 SPSS	71
Lampiran 9 Data Mengonsumsi Buah dan Sayur	74
Lampiran 10 Dokumentasi.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

PHBS merupakan kependekan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sedangkan pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat. Salah satu indikator penting dalam PHBS adalah kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Konsumsi buah dan sayur yang cukup sangat berperan dalam mencukupi kebutuhan serat, vitamin, dan mineral yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, hingga penyakit jantung (1).

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal

pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (2).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram buah dan sayur per hari untuk mencegah penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan obesitas. Namun, hanya sekitar 10% penduduk yang memenuhi rekomendasi tersebut. Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan tubuh kekurangan serat, yang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit tidak menular. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan perilaku sehat, termasuk konsumsi buah dan sayur secara rutin. Konsumsi buah dan sayur yang cukup memberikan dampak positif terhadap kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan (3).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 95,5% penduduk Indonesia masih kurang mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat masih memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran yang rendah mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari PHBS. Rendahnya tingkat konsumsi ini tidak hanya terjadi di daerah perkotaan, tetapi juga umum ditemukan di masyarakat pedesaan (4).

Buah dan sayur merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga fungsi tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Kandungan antioksidan dalam buah dan sayur berperan dalam menangkal radikal bebas, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Selain itu, serat yang tinggi dalam buah dan sayur membantu menjaga kesehatan pencernaan dan mencegah konstipasi. Konsumsi buah dan sayur memiliki dampak yang signifikan bagi kesehatan tubuh dan pencegahan berbagai penyakit. Buah dan sayur kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting untuk menjaga keseimbangan tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tingkat konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih tergolong sangat rendah. Sebanyak 67,5% penduduk usia ≥ 5 tahun hanya mengonsumsi buah dan/atau sayur sebanyak 1–2 porsi per hari selama seminggu terakhir, sementara hanya 17,4% yang mengonsumsi sebanyak 3–4 porsi, dan sangat sedikit yakni 3,3% yang mengonsumsi 5 porsi atau lebih setiap harinya. Selain itu, terdapat 11,8% penduduk yang tidak mengonsumsi buah dan sayur sama sekali dalam seminggu. Data ini menunjukkan bahwa sekitar 96,7% masyarakat Indonesia masih belum memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur sesuai standar yang ditetapkan oleh WHO, yaitu

minimal 400 gram per hari (terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah). Rata-rata konsumsi masyarakat Indonesia hanya mencapai 240,5 gram per hari, masih jauh di bawah rekomendasi tersebut. Kondisi ini sangat memprihatinkan mengingat rendahnya konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan obesitas. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi dan intervensi berkelanjutan untuk mendorong masyarakat agar menerapkan pola makan bergizi seimbang dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur setiap hari (5).

Berdasarkan data BPS Provinsi Sumatera Barat tahun 2022/2023, tercatat pola konsumsi buah dan sayur masyarakat Kabupaten Pasaman posisinya adalah peringkat ke-9 (dari 19 kabupaten/kota). Di Kabupaten Pasaman Konsumsi Buah dan Sayur masih tergolong rendah dan belum memenuhi standar anjuran Kementerian Kesehatan, yaitu mengonsumsi minimal 5 porsi buah dan sayur per hari. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman, hanya sekitar 25–30% masyarakat yang secara rutin mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup setiap harinya. Rendahnya tingkat konsumsi ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, keterbatasan ekonomi, serta kebiasaan pola makan yang lebih didominasi oleh makanan tinggi karbohidrat.

Kondisi ini menjadi perhatian serius, mengingat konsumsi buah dan sayur yang cukup sangat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan promosi kesehatan yang berkelanjutan kepada masyarakat, khususnya melalui media komunikasi yang mudah dipahami, seperti leaflet, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi buah dan sayur dalam kehidupan sehari-hari (6).

Dari 12 Kecamatan yang ada di Kabupaten Pasaman, Lubuk Sikaping termasuk Peringkat ke-4 tingkat Konsumsi buah dan sayurnya tergolong rendah. Kecamatan Padang Gelugur dengan (45%) disusul dengan Mapat tunggul selatan dengan (47%), Simpang Alahan Mati (48%) dan Lubuk Sikaping dengan (50%) yang memenuhi anjuran mengkonsumsi buah dan sayur. Ini menjadi perhatian serius dalam upaya perbaikan gizi masyarakat (7).

Berdasarkan Penelitian Sari, D. (2019) yang berjudul pengaruh media poster terhadap pengetahuan remaja tentang mengkonsumsi buah dan sayur di SMA Negeri X. Hasil penelitian ini Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$), artinya terdapat perbedaan signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media poster. Kesimpulan media poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang konsumsi buah dan sayur (8).

Studi lain oleh Sari dkk. (2021) di SD Negeri 8 Kota Bengkulu juga memperkuat temuan tersebut. Penelitian ini membandingkan efektivitas media leaflet dan kartu sabu (sapu bersih sayur dan buah) terhadap peningkatan pengetahuan anak SD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media leaflet secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa (nilai $p = 0,000$). Meskipun kartu sabu menunjukkan hasil yang lebih tinggi, namun leaflet tetap terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak-anak mengenai konsumsi buah dan sayur (9).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan dari 6 Jorong yang ada, diketahui bahwa Jorong Tigo termasuk kedalam kategori jorong dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang tergolong rendah. Dari total 150 responden yang tinggal di Jorong Tigo, sebanyak 112 orang (atau sekitar 74,7%) tercatat mengonsumsi buah dan sayur kurang dari lima porsi per hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memenuhi anjuran gizi seimbang sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur ini banyak ditemukan pada kelompok usia remaja dan dewasa, hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, cenderung memilih makanan instan dan jarang mengonsumsi makanan bersumber dari alam. Selain faktor kurangnya pengetahuan, kebiasaan makan,

keterbatasan ekonomi dan kurangnya ketersediaan buah dan sayur segar di lingkungan sekitar juga menjadi penyebab utama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana pengaruh media leaflet terhadap pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur. Penelitian terdahulu banyak menggunakan media poster dalam meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur, namun media tersebut memiliki keterbatasan karena hanya dapat dilihat di tempat tertentu dan informasinya cenderung singkat. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan dengan menggunakan media leaflet, di mana informasi yang diberikan lebih lengkap, praktis untuk dibawa pulang, dapat dibaca berulang kali, dan mudah disebarkan kepada orang lain. Dengan demikian, leaflet diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan bertahan lama bagi masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan penerapan terkait konsumsi buah dan sayur di masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan peneliti telah menentukan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat

tentang mengkonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk Mengetahui pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui Rata-rata pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur sebelum dilakukan penyuluhan dengan media leaflet.
- b. Diketahui rata-rata pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur sesudah dilakukan penyuluhan dengan media leaflet.
- c. Diketahui pengaruh pemberian media leaflet terhadap pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah tentang mengkonsumsi buah dan sayur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoriti

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti dalam menambah pengetahuan mengenai pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dalam menambah pengetahuan dan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur.

2. Manfaat Praktis

a. Masukan bagi institusi

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi institusi sebagai acuan pengembangan media leaflet sebagai sarana edukasi.

b. Masukan bagi institusi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi penelitian untuk mendorong pengembangan metode edukasi berbasis media.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan membahas Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan

sayur di jorong tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen jenis one group pretes-posttest design. Penelitian ini berfokus menganalisis Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel independen yang mencakup media leaflet sedangkan variabel dependen mencakup pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan leaflet. Variabel yang akan diteliti mencakup pengetahuan masyarakat tentang mengkonsumsi buah dan sayur. Jumlah Populasi 200 responden dan setelah itu didapatkan sampel 18 responden. Penelitian ini terdiri dari masyarakat yang tinggal di jorong Tigo tanjung beringi Lubuk Sikaping. Penelitian ini telah dilaksanakan bulan September 2025, untuk mengumpulkan data dan menganalisis hasil.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Media Leaflet

1. Pengertian Media

Media adalah perantara atau alat komunikasi yang berfungsi untuk menyalurkan pesan atau informasi. Media atau bahan pembelajaran memiliki beberapa jenis yaitu; media cetak, media audio, media visual, media video, multimedia, dan perangkat computer. Media atau bahan pembelajaran yang menjadi titik pusat penelitian adalah media cetak atau selebaran, media cetak merupakan alat atau media sederhana dan mudah diperoleh dan ditemukan dimana saja dan kapan saja. Media atau bahan cetak bisa berupa buku, brosur, leaflet, modul, lembar kerja siswa, dan handout. Media yang digunakan pada penelitian ini adalah media leaflet.

Leaflet adalah salah satu bentuk media cetak yang digunakan untuk menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, dan menarik. Leaflet biasanya terdiri dari satu atau beberapa lembar kertas yang dilipat, berisi informasi dengan struktur yang sistematis dan mudah dipahami. Leaflet sering digunakan dalam kegiatan penyuluhan atau promosi kesehatan karena mudah disebarluaskan, murah, dan efektif menjangkau berbagai kalangan masyarakat (Notoatmodjo, 2012).

Menurut Widyastuti (2018), leaflet merupakan media komunikasi visual yang menggabungkan teks dan gambar yang dirancang untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada khalayak secara cepat dan efisien.

2. Tujuan Penggunaan Media Leaflet dalam Promosi Kesehatan

- a. Edukasi Masyarakat: Memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang isu-isu kesehatan yang penting bagi masyarakat.
- b. Meningkatkan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat.
- c. Mendorong Perubahan Perilaku: Menginspirasi individu untuk mengubah perilaku mereka menuju gaya hidup yang lebih sehat.
- d. Menyebarkan Informasi: Menyebarkan informasi tentang program kesehatan, layanan kesehatan, dan sumber daya yang tersedia bagi masyarakat.

3. Fungsi Media Leaflet dalam Promosi Kesehatan

- a. Edukasi: Leaflet digunakan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang berbagai topik kesehatan, seperti pentingnya vaksinasi, cara mencegah penyakit menular, dan perilaku hidup bersih dan sehat.

- b. Promosi: Dalam konteks kesehatan, leaflet dapat digunakan untuk mempromosikan program-program kesehatan, seperti pemeriksaan kesehatan gratis, kampanye imunisasi, dan penyuluhan tentang gizi.
- c. Penyuluhan: Leaflet sering digunakan dalam kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang isu-isu tertentu, seperti kesehatan reproduksi, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit tidak menular.

4. Penggunaan media leaflet dalam promosi kesehatan

Media leaflet sering digunakan dalam kampanye kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang mengonsumsi buah dan sayur. Misalnya, leaflet yang menjelaskan pentingnya mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, dan pola makan sehat dapat membantu masyarakat memahami dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Leaflet juga dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang vaksinasi, pencegahan penyakit menular, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

B. PHBS Terkait konsumsi buah dan sayur

1. Definisi PHBS

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga,

dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial. PHBS Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmodjo S, 2007)

2. Manfaat PHBS

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar Masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, kebermanfaatan PHBS ini

dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat

Terdapat sejumlah manfaat PHBS yang bisa didapatkan, seperti mencegah infeksi penyakit tertentu, menjaga kebersihan lingkungan, hingga mengoptimalkan proses tumbuh kembang anak. Berikut penjelasannya.

a. Terhindar dari Penyakit

Tujuan utama dilakukannya PHBS adalah untuk memastikan kebersihan dan Kesehatan tubuh. Karena itu, gerakan PHBS dapat melindungi tubuh dari serangan berbagai macam virus dan bakteri penyebab penyakit tertentu, seperti diare, kolera, hingga tetanus.

b. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Selain menjaga kesehatan tubuh, gerakan PHBS juga dilakukan dengan memperhatikan kebersihan dan kelestarian lingkungan sekitar. Menerapkan PHBS di rumah membuat lingkungan tempat tinggal tersebut menjadi lebih aman dan nyaman untuk ditempati.

c. Meningkatkan Produktivitas

Seperti yang telah diketahui, salah satu kegiatan dalam PHBS adalah menjaga kebersihan lingkungan. Hal tersebut

menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan produktivitas karena lingkungan yang bersih dan nyaman akan meningkatkan motivasi seseorang dalam beraktivitas.

d. Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak

Manfaat PHBS yang tak kalah penting adalah turut mengoptimalkan proses tumbuh kembang anak. Pasalnya, menerapkan PHBS dalam kehidupan rumah tangga dapat mencegah berbagai macam serangan penyakit serta menurunkan risiko stunting atau masalah gizi kronis pada anak.

Sayuran dan buah-buahan di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Namun demikian, masyarakat Indonesia masih banyak yang belum memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Padahal, setiap hari tubuh membutuhkan zat gizi mikro yang terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

3.10 Indikator Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(PHBS)

1. Persalinan Ditolong oleh Tenaga Kesehatan

Persalinan merupakan salah satu peristiwa penting yang menentukan keselamatan ibu dan bayi. Melahirkan dengan bantuan tenaga kesehatan, seperti bidan atau dokter, menjadi indikator utama PHBS karena proses ini membutuhkan keterampilan khusus serta kesiapan

menghadapi komplikasi. Persalinan yang dilakukan tanpa tenaga kesehatan sangat berisiko menimbulkan kematian ibu dan bayi akibat perdarahan, eklampsia, atau infeksi. Oleh karena itu, indikator ini ditekankan untuk memastikan setiap ibu mendapatkan pertolongan profesional sesuai standar medis.

Selain aspek keselamatan, tenaga kesehatan juga berperan dalam menjaga kebersihan dan mencegah infeksi pada ibu maupun bayi. Penolong persalinan akan memastikan penggunaan alat yang steril, memantau kondisi ibu, serta menangani keadaan darurat secara cepat. Hal ini tidak hanya berdampak pada proses persalinan, tetapi juga pada masa nifas, yang rawan terhadap komplikasi. Dengan demikian, indikator ini sangat krusial dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB).

Lebih lanjut, tenaga kesehatan juga memberikan edukasi kepada keluarga mengenai pentingnya perawatan bayi baru lahir, pemberian ASI dini, serta perawatan pasca melahirkan. Edukasi ini membantu keluarga lebih siap menghadapi masa transisi, sehingga kesehatan ibu dan bayi tetap terjaga. Oleh sebab itu, persalinan oleh tenaga kesehatan bukan hanya kebutuhan medis, tetapi juga bagian dari strategi peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga.

2. Memberi Bayi ASI Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain sejak bayi lahir hingga usia enam bulan. Indikator ini sangat penting karena ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, mengandung gizi lengkap, antibodi, serta zat bioaktif yang mendukung tumbuh kembang optimal. Bayi yang diberi ASI eksklusif lebih terlindungi dari penyakit infeksi, alergi, hingga risiko obesitas di kemudian hari. ASI juga lebih mudah dicerna dan selalu tersedia tanpa biaya, sehingga membantu ketahanan pangan keluarga.

Selain manfaat bagi bayi, ASI eksklusif juga memberikan keuntungan bagi ibu. Menyusui dapat membantu mempercepat pemulihan rahim, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, serta membantu menunda kehamilan secara alami melalui metode amenore laktasi. Dengan demikian, indikator ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan bayi, tetapi juga kesehatan reproduksi ibu. Dukungan keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan kerja sangat penting untuk keberhasilan ASI eksklusif.

Namun, masih banyak tantangan dalam penerapan ASI eksklusif, seperti kurangnya informasi, mitos yang salah, serta keterbatasan fasilitas bagi ibu bekerja. Oleh karena itu, promosi ASI harus terus digencarkan melalui penyuluhan, kampanye kesehatan, serta kebijakan yang mendukung ibu menyusui. Dengan kesadaran yang meningkat,

diharapkan angka pemberian ASI eksklusif semakin tinggi, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas generasi masa depan

3. Menimbang Balita Secara Teratur

Penimbangan balita secara teratur di posyandu merupakan upaya penting untuk memantau tumbuh kembang anak. Indikator ini membantu orang tua dan tenaga kesehatan memastikan bahwa pertumbuhan anak sesuai dengan usianya. Dengan dicatat dalam Kartu Menuju Sehat (KMS), perkembangan berat badan dan tinggi badan anak dapat dibandingkan dengan standar WHO. Bila terdapat masalah gizi, intervensi dapat dilakukan sedini mungkin.

Selain pemantauan pertumbuhan, kegiatan penimbangan juga menjadi sarana edukasi bagi orang tua. Mereka dapat memperoleh informasi tentang gizi seimbang, pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta pentingnya imunisasi dan vitamin A. Dengan demikian, posyandu tidak hanya berfungsi sebagai tempat menimbang anak, tetapi juga sebagai pusat informasi dan layanan kesehatan dasar bagi masyarakat.

Lebih jauh lagi, kegiatan ini memperkuat hubungan antara masyarakat dan tenaga kesehatan. Melalui posyandu, keterlibatan masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga semakin meningkat. Hal

ini juga menciptakan kesadaran kolektif untuk melahirkan generasi yang sehat, cerdas, dan produktif di masa depan.

4. Menggunakan Air Bersih

Air bersih merupakan kebutuhan mendasar untuk menjaga kesehatan individu dan keluarga. Indikator PHBS ini menekankan penggunaan air yang bebas dari kontaminasi mikroorganisme dan bahan kimia berbahaya. Air bersih sangat penting untuk keperluan minum, memasak, mencuci, dan menjaga kebersihan tubuh. Tanpa air bersih, risiko penyakit seperti diare, kolera, dan tifus meningkat drastis.

Ketersediaan air bersih juga sangat menentukan kualitas hidup. Masyarakat yang memiliki akses mudah terhadap air bersih dapat menjaga kebersihan diri dan lingkungannya dengan baik. Sebaliknya, keterbatasan akses seringkali memaksa masyarakat menggunakan air tercemar, yang berdampak pada meningkatnya angka penyakit berbasis lingkungan. Oleh sebab itu, pemenuhan air bersih merupakan tanggung jawab bersama antara individu, masyarakat, dan pemerintah.

Selain penyediaan air, edukasi tentang pengolahan sederhana juga penting dilakukan. Masyarakat dapat merebus air sebelum diminum atau menggunakan saringan air sederhana untuk mengurangi risiko kontaminasi. Dengan kesadaran akan pentingnya air bersih, diharapkan

angka kejadian penyakit akibat air tercemar dapat ditekan secara signifikan.

5. Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir

Mencuci tangan dengan sabun merupakan tindakan sederhana namun efektif dalam mencegah penularan penyakit. Tangan adalah media utama masuknya kuman ke dalam tubuh, sehingga kebiasaan ini harus dilakukan terutama pada lima waktu penting: sebelum makan, setelah buang air besar, sebelum menyusui, setelah memegang hewan, dan setelah beraktivitas di luar rumah. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dapat menurunkan kejadian diare hingga 40%.

Selain melindungi kesehatan individu, kebiasaan mencuci tangan juga berdampak pada kesehatan masyarakat. Anak-anak yang terbiasa mencuci tangan lebih jarang sakit, sehingga kehadiran di sekolah meningkat dan prestasi belajar lebih baik. Begitu juga dalam keluarga, angka penyakit menular dapat ditekan, sehingga beban biaya kesehatan berkurang. Dengan demikian, mencuci tangan bukan hanya kebiasaan, tetapi juga investasi kesehatan jangka panjang.

Agar kebiasaan ini berkelanjutan, perlu adanya fasilitas cuci tangan yang mudah dijangkau di rumah, sekolah, dan tempat umum. Kampanye kesehatan, peran guru, serta teladan dari orang tua juga sangat penting.

Jika semua pihak konsisten, kebiasaan mencuci tangan dapat menjadi budaya sehat yang tertanam sejak dini.

6. Menggunakan Jamban Sehat

Penggunaan jamban sehat adalah indikator PHBS yang berhubungan erat dengan sanitasi lingkungan. Jamban sehat mencegah penyebaran penyakit berbasis lingkungan, terutama diare, cacingan, dan kolera. Jamban yang memenuhi syarat kesehatan adalah yang memiliki leher angsa, tersedia air untuk menyiram, serta pembuangan limbahnya tidak mencemari sumber air.

Masih banyak masyarakat di pedesaan yang belum memiliki jamban sehat dan melakukan buang air besar sembarangan. Kebiasaan ini berdampak pada pencemaran tanah dan air, sehingga memperbesar risiko penularan penyakit. Oleh sebab itu, pembangunan jamban sehat harus menjadi prioritas, didukung dengan edukasi yang berkelanjutan.

Selain penyediaan sarana, partisipasi masyarakat juga sangat penting. Melalui program Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM), warga didorong untuk membangun dan menggunakan jamban sendiri tanpa bergantung pada bantuan pemerintah. Dengan demikian, tercipta kemandirian dan kesadaran dalam menjaga kesehatan lingkungan.

7. Memberantas Jentik Nyamuk

Pemberantasan jentik nyamuk adalah langkah utama dalam mencegah penyakit yang ditularkan oleh nyamuk, seperti demam berdarah dengue (DBD). Cara yang dianjurkan adalah gerakan 3M Plus, yaitu menguras tempat penampungan air, menutup wadah air, dan mengubur barang bekas. Langkah tambahan seperti menabur larvasida atau memelihara ikan pemakan jentik juga efektif.

Nyamuk berkembang biak sangat cepat, sehingga pemberantasan harus dilakukan secara rutin. Jika hanya sebagian masyarakat yang melakukannya, populasi nyamuk tetap akan tinggi. Oleh karena itu, gotong royong dan kesadaran kolektif sangat dibutuhkan agar upaya ini berhasil. Selain pemberantasan jentik, edukasi mengenai bahaya nyamuk perlu terus dilakukan. Masyarakat harus memahami bahwa mencegah jauh lebih murah dan efektif dibandingkan mengobati. Dengan komitmen bersama, angka kejadian penyakit akibat nyamuk dapat ditekan secara signifikan.

8. Makan Buah dan Sayur Setiap Hari

Konsumsi buah dan sayur adalah indikator PHBS yang mendukung gizi seimbang. Buah dan sayur kaya akan vitamin, mineral, serta serat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. WHO merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram buah dan sayur per hari untuk mencegah penyakit tidak menular.

Pola makan masyarakat Indonesia cenderung rendah konsumsi serat. Hal ini meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes, hingga kanker. Dengan membiasakan konsumsi buah dan sayur, sistem pencernaan menjadi lebih sehat, daya tahan tubuh meningkat, dan metabolisme lebih terjaga. Untuk meningkatkan konsumsi, edukasi harus dilakukan sejak dini, misalnya melalui sekolah dan keluarga. Selain itu, masyarakat juga dapat memanfaatkan pekarangan rumah untuk menanam sayuran sederhana. Dengan ketersediaan yang mudah, diharapkan kebiasaan makan buah dan sayur dapat lebih terjangkau dan konsisten.

9. Melakukan Aktivitas Fisik Setiap Hari

Aktivitas fisik setiap hari adalah indikator PHBS yang penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Aktivitas ini tidak selalu harus berupa olahraga berat, tetapi bisa berupa berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan pekerjaan rumah. WHO merekomendasikan minimal 30 menit aktivitas fisik sedang setiap hari bagi orang dewasa.

Dengan melakukan aktivitas fisik, tubuh menjadi lebih bugar, berat badan terjaga, serta risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes berkurang. Aktivitas ini juga mendukung kesehatan jantung, paru-paru, dan otot, sehingga meningkatkan kualitas hidup. Selain manfaat fisik, aktivitas ini juga bermanfaat bagi kesehatan mental. Olahraga terbukti mampu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta

memperbaiki kualitas tidur. Dengan demikian, aktivitas fisik harian harus menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

10. Tidak Merokok di Dalam Rumah

Merokok di dalam rumah berdampak buruk tidak hanya bagi perokok, tetapi juga bagi anggota keluarga yang menjadi perokok pasif. Asap rokok mengandung ribuan zat kimia berbahaya yang dapat memicu kanker, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan. Anak-anak dan ibu hamil adalah kelompok paling rentan terhadap dampak asap rokok.

Indikator PHBS ini menekankan pentingnya menciptakan rumah bebas asap rokok. Jika masih ada anggota keluarga yang merokok, sebaiknya dilakukan di luar rumah. Lebih baik lagi jika upaya berhenti merokok dilakukan secara menyeluruh. Dengan begitu, seluruh anggota keluarga dapat hidup di lingkungan yang sehat dan aman. Edukasi mengenai bahaya merokok harus terus digalakkan, baik melalui kampanye kesehatan, penyuluhan, maupun regulasi pemerintah. Dengan meningkatnya kesadaran masyarakat, diharapkan jumlah perokok berkurang dan kualitas kesehatan keluarga meningkat.

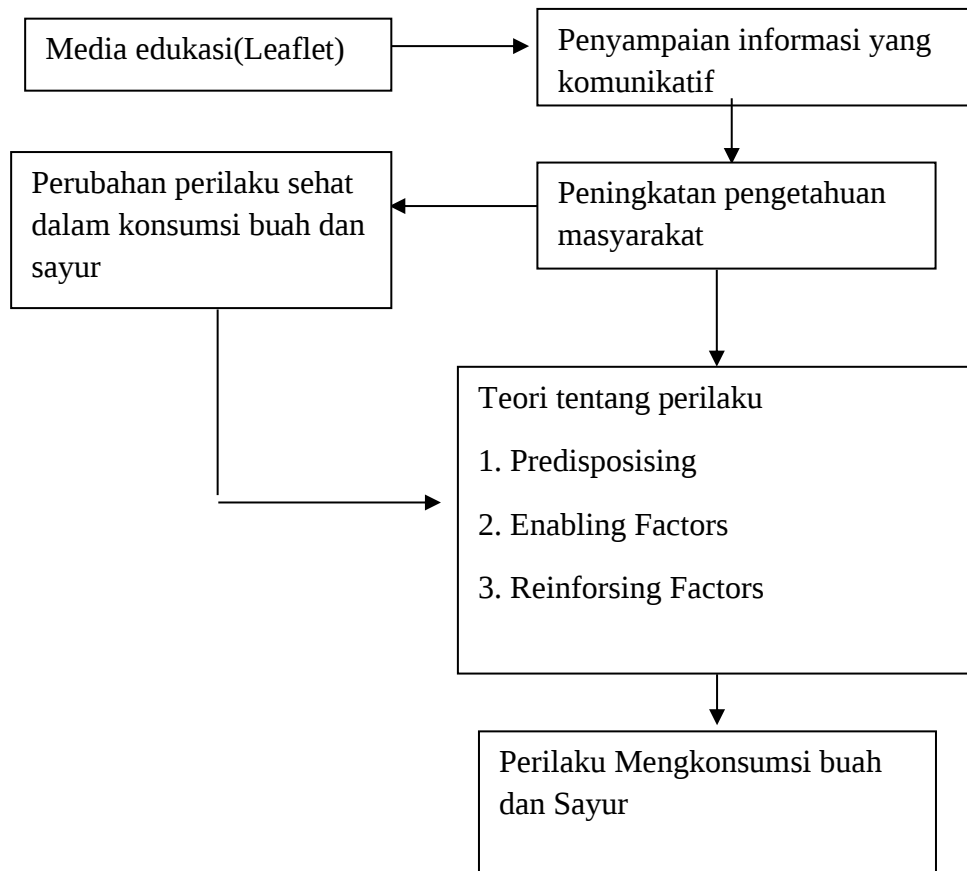
11. PHBS Konsumsi buah dan sayur

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk

membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan. Buah-buahan selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan.

Masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi ada pula yang jumlahnya cukup. Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis.

C. Kerangka Teori



Skema 2. 1 Kerangka Teori

(Teori Lawrence Green,1980,Modifikasi Apriyanti,L.,et al. 2021)

KERANGKA KONSEPTUAL

Kerangka konsep merupakan gabungan dari variabel variabel yang dibentuk menjadi sebuah kerangka yang bertujuan untuk mempermudah dalam mengetahui variabel yang diteliti.

O1 X O2



X : Intervensi(Pemberian Leaflet)

Skema 2. 2 Kerangka Konseptual

B. Defenisi Operasional

Tabel 1.1 Definisi Operasional

N o	Variabe l	Defenisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Media leaflet	Upaya pemberian informasi kepada masyarakat melalui leaflet yang berisi materi tentang mengkonsumsi buah dan sayur	Kuesio ner	Pengi sian kuesi oner	Mengetahui Rata-rata sebelum dan sesudah diberikan media leaflet	Nomi nal
2	Pengeta huan masyar akat tentang mengko nsumsi buah dan sayur	Pemahaman masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan sayur untuk meningkatkan kualitas kesehatan	Kuesio ner	Pengi sian kuesi oner	Mengetahui Rata-rata Skor pretest dan posttest jawaban 0-6=Rendah 7-13=Sedang 14-20=Tinggi	Interv al

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah dugaan sementara dari peneliti yang belum dapat dipastikan kebenarannya. Artinya hipotesis merupakan

pernyataan yang harus dibuktikan kebenarannya. Berikut merupakan hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti dalam penelitian ini:

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Mengonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre eksperiment jenis one group pretes-posttest design. Dimana pengukuran intervensi hanya dilakukan pada satu kelompok pembandingan. Pengaruh penilaian ini dinilai dengan cara pembandingan nilai posttest dengan pretest (Sugiono,2019)

B. Populasi dan sample

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang digunakan sebagai objek penelitian. Dalam penelitian ini populasi dari masyarakat yang ada diorong Tigo lubuk sikaping sebanyak 200 orang.

2. Sample

Sampel merupakan bagian dari populasi yang digunakan sebagai perwakilan dalam objek penelitian. Penelitian ini menggunakan *simple random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Dimana teknik ini menggunakan pengambilan sampel secara acak. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan rumus analitik bivariat komparatif kategorik tidak berpasangan menurut Dahlan dalam buku pengantar biostatistik(Prihatin,2016) Yaitu :

$$n = \frac{N (Z)^2 \cdot P \cdot Q}{d(N-1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$n = \frac{200 (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05(200-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = \frac{200 \cdot 0,9604}{0,5 \cdot 199 + 0,9604}$$

$$n = \frac{192,08}{10,9104}$$

$$n = 17,6 = 18$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

Z : Standar nominal

P : Perkiraan proporsi

Q : 1-p (100%-p)

Sehingga jumlah sampel yang di dapatkan adalah sebanyak 18 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *simple random sampling*. Yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Langkahnya sebagai berikut:

1. Menentukan daftar nama seluruh populasi (200 orang)
2. Memberikan no urut pada masing-masing nama

3. Mengundi dengan acak untuk memilih 18 responden

Adapun kriteria dari sample yaitu:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Usia >18 Tahun.
- 2) Responden yang bersedia menjadi responden.
- 3) Responden yang mampu berkomunikasi dengan baik.

b. Kriteria Eklusi

- 1) Responden yang tidak kooperatif
- 2) Responden yang dengan gangguan komunikasi yang
- 3) Responden yang sedang terbaring sakit

C. Waktu dan tempat penelitian.

Penelitian ini dilakukan selama bulan September di Jorong Tigo Tanjung Berigin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

D. Etika Penelitian.

Etika penelitian dilakukan untuk menghindari terjadinya tindakan yang tidak etis dalam melakukan penelitian, maka dari itu dilakukan prinsip-prinsip sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (Lembar persetujuan)

Bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

2. Anoninitas

Untuk menjamin kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama melainkan kode.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil baik informasi ataupun masalah lainnya.

4. Sukarela

Penelitian yang dilakukan tidak ada unsur paksaan secara langsung ataupun tidak langsung kepada calon responden.

E. Alat Pengumpulan data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini sebagai media dalam pengumpulan data yaitu menggunakan instrumen kuesioner dengan pilihan ganda terkait pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur. Jawaban Skor jawaban 0-6 Rendah, 7-13 sedang, 14-20 tinggi.

F. Prosedur pengumpulan data

1. Peneliti meminta izin ke pihak institusi untuk melakukan penelitian.
2. Setelah mendapatkan izin peneliti meminta surat izin pengambilan data ke pihak institusi.
3. Peneliti menyerahkan surat izin pengambilan data ke bagian administrasi untuk diproses.
4. Selanjut nya diarahkan untuk pengambilan data.

G. Pengolahan dan analisis data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses menyederhanakan data sehingga lebih mudah dipahami oleh peneliti. Data yang telah dikumpulkan dengan alat pengumpulan data berupa kuesioner kemudian diolah dengan langkah sebagai berikut :

a. Editing

Merupakan proses pemeriksaan semua daftar pertanyaan dari responden

b. Coding

Merupakan proses pemberian simbol berupa angka ke data yang diedit.

c. Entry

Memasukan semua jawaban responden dalam bentuk kode ke dalam computer yang digunakan.

d. Tabulating

Merupakan proses penghitungan data dari hasil coding sehingga data yang ditampilkan dalam bentuk tabel.

e. Analisi Data

1) Analisis Univariat

Digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

2) Analisis Bivariat

Digunakan untuk melihat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik yang digunakan

adalah Uji Paired t-test jika data skor pengetahuan berdistribusi normal (uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-smirnov). Uji Wilcoxon Signed Rank Test jika data tidak berdistribusi normal.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Nagari Tanjung Beringin berada di Kecamatan Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, Provinsi Sumatra Barat. Luas Nagari: 81,83 kilometer persegi, atau 23,62 persen dari luas wilayah Kecamatan Lubuk Sikaping. Jarak dari Kantor Wali Nagari ke Ibukota Kecamatan adalah 11 kilometer, ke Ibukota Kabupaten adalah 6 kilometer, ke Ibukota Provinsi adalah 163 kilometer. Secara geografis, Nagari Tanjung Beringin terletak di daerah dataran tinggi dengan ketinggian sekitar $\pm 500\text{--}600$ meter di atas permukaan laut. Wilayah ini memiliki topografi yang bervariasi, terdiri dari perbukitan dan dataran, sehingga sebagian besar masyarakatnya memanfaatkan lahan untuk pertanian dan perkebunan. Iklim di nagari ini termasuk tropis basah dengan curah hujan yang relatif tinggi, terutama pada bulan Oktober hingga April, dengan suhu rata-rata berkisar antara $22\text{--}30^{\circ}\text{C}$. Adapun batas-batas wilayah Nagari Tanjung Beringin adalah sebagai berikut:

1. Sebelah Utara berbatasan dengan Nagari Padang Gelugur
2. Sebelah Selatan berbatasan dengan Nagari Ganggo Hilia
3. Sebelah Timur berbatasan dengan Nagari Sundata
4. Sebelah Barat berbatasan dengan Nagari Aia Manggih

B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui keragaman dari responden dan memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai kondisi responden serta kaitannya dengan masalah dan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

		f	%
Umur	18-35 Tahun	10	55,6
	36-45 Tahun	5	27,8
	>45 Tahun	3	16,7
Jenis Kelamin	Laki-Laki	3	16,7
	Perempuan	15	83,3
Pendidikan	Tidak Sekolah/ Tidak tamat SD	0	0
	Tamat SD/ Sederajat	1	5,6
	Tamat SMP/ Sederajat	11	61,1
	Tamat SMA/ Sederajat	4	22,2
	Perguruan Tinggi (Diploma/Sarjana)	2	11,1
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	11	61,1
	Petani	2	11,1
	Wiraswata/ Pedagang	1	5,6
	Pegawai Negeri/ Swasta	1	5,6
	Tidak Bekerja/ Pelajar	3	16,7
Total		18	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berumur 18-35 tahun yaitu 10 responden (55,6%). Berjenis kelamin perempuan yaitu 15 responden (83,3%). Berpendidikan tamatan SMP/ Sederajat sebanyak 11 responden (61,1%). Dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 11 responden (61,1%).

C. Analisis Univariat

1. Rata- rata skala pengetahuan konsumsi buah dan sayur sebelum penggunaan media leaflet pada masyarakat di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

Rata- rata skala pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada masyarakat Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping. Analisis univariat ini membahas tentang rata-rata skala pengetahuan konsumsi buah dan sayur sebelum (pre-test) dan sesudah (posttest) penggunaan media leaflet. Hasil analisis univariat tersebut dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini :

Tabel 5. 2 Rata-Rata Skala Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Sebelum (Pretest) Penggunaan Media Leaflet

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sebelum	18	9,44	2,239	6-15	7,83-11,05

Berdasarkan Tabel 5.2, didapatkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi (Pre-test) adalah 9,44 dengan standar deviasi 2,239 nilai minimum adalah 6 yaitu skala dan nilai maksimum adalah 15 pada skor pengetahuan konsumsi buah terkontrol dari hasil estimasi interval dapat di simpulkan bahwa 95% CI (convident interval) di yakini rata-rata skala pengetahuan pretest antara 7,83-11,05.

2. Rata- rata skala pengetahuan konsumsi buah dan sayur setelah penggunaan media leaflet pada masyarakat di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

Tabel 5. 3 Rata-Rata Skala Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur Seetelah (Posttest) Penggunaan Media Leaflet

Variabel	N	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sesudah	18	17,88	0,900	17-19	17,44-18,33

Berdasarkan Tabel 5.3 didapatkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden setelah diberikan intervensi (Post-test) adalah 17,88 dengan standar deviasi 0,900 nilai minimum adalah 17 yaitu skala pengetahuan tinggi dan nilai maksimum adalah 19 yaitu pengetahuan konsumsi buah terkontrol dari hasil estimasi interval dapat di simpulkan bahwa 95% CI (convident interval) di yakini rata-rata skala pengetahuan pretest antara 17,44-18,33.

D. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata skor pengetahuan responden sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberikan intervensi media leaflet. Uji Bivariat (yaitu Paired t-test) berfungsi sebagai hakim yang memutuskan apakah kenaikan tersebut adalah nyata dan bukan hanya kebetulan. Uji ini menghasilkan nilai p-value (Sig.) sebagai bukti penentu. Jika nilai p tersebut kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa leaflet tersebut efektif dan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji komparasi (Paired t-test), terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai.

Uji normalitas dilakukan pada variabel selisih skor pengetahuan (Post-test minus Pre-test). Karena jumlah sampel penelitian ini kecil ($n=18$), maka metode yang digunakan adalah Uji Shapiro-Wilk.

Hasil Uji Normalitas pada variabel selisih skor disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. 4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Selisih (Post-Test – Pre-Test)	0,904	18	0,067

Berdasarkan Tabel 5.5, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,067. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,067 > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data selisih skor berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, uji statistik komparasi yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah Paired t-test (Uji-t Berpasangan).

f. Pengaruh Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Mengonsumsi Buah dan Sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan adanya pengaruh signifikan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan responden. Karena data berdistribusi normal ($p > 0,05$ pada Uji Normalitas), maka uji statistik yang digunakan adalah Paired t-test (Uji-t Berpasangan) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil uji Paired t-test yang membandingkan rata-rata skor pengetahuan responden sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi disajikan pada Tabel 5.6 berikut:

Tabel 5. 5 Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Mengkonsumsi Buah dan Sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

Tingkat Pengetahuan Masyarakat	Mean	SD	Mean Different	P Value
Sebelum Penggunaan Media Leaflet	9,44	3,239	8,45	0,000
Setelah Penggunaan Media Leaflet	17,89	0,900		

Berdasarkan Tabel 5.5 didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan masyarakat menggunakan uji statistik sebelum menggunakan media leaflet terdapat nilai mean 9,44 dan sesudah penggunaan media leaflet terdapat nilai mean 17,87 dan mean different nya 8,45 Artinya ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah, dari hasil uji statistik di peroleh P-Value $0.000 < 0.005$. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat ada nya pengaruh penggunaan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan

konsumsi buah dan sayur pada masyarakat Jorong Tigo Tanjung Beringin
Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Interpretasi

1. Analisis Univariat

a. Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Intervensi (Pre-Test)

Hasil analisis didapatkan bahwa dari 18 orang responden didapatkan rata-rata pengetahuan masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur sebelum penggunaan media leaflet adalah 9,44 dengan standar deviasi 2,239. Nilai minimum adalah 6 dan nilai maksimum adalah 15. Dari hasil estimate interval dapat disimpulkan bahwa 66,7% diyakini rata-rata pengetahuan masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur sebelum penggunaan media leaflet dengan kategori pengetahuan sedang.

Menurut teori Health Belief Model (HBM) sebagai salah satu kerangka utama untuk memahami perilaku pencegahan dan adopsi kesehatan, pengetahuan merupakan komponen penting yang harus diberikan secara terperinci, menyeluruh, dan harus mampu mengatasi hambatan kognitif responden sehingga mampu memberikan perlindungan perilaku dan memutus rantai risiko penyakit (Dewita, dkk, 2023). Setelah dilakukan pengukuran pre-test pada masyarakat, tingkat pengetahuan akan terbagi dalam kategori. Kejadian pengetahuan Sedang terjadi karena adanya stagnansi pemahaman di tingkat kognitif. Stagnansi ini dapat

dikarenakan adanya Persepsi Hambatan (Perceived Barriers) atau ketidakseimbangan antara pengetahuan yang dimiliki dan pengetahuan spesifik yang dituntut. Kekurangan Isyarat Bertindak ini dapat dikarenakan adanya informasi yang diterima responden selama ini bersifat umum dan tidak mampu menyediakan detail spesifik yang merupakan titik kunci perbedaan antara pengetahuan Sedang dan Tinggi. Zat yang menghambat peningkatan pengetahuan ini dapat digolongkan menjadi Hambatan Kognitif dan Hambatan Non-Kognitif. Hambatan Kognitif adalah ketidaktahuan rinci yang menghalangi responden untuk merasa yakin bahwa mereka mampu melaksanakan perilaku konsumsi buah dan sayur secara benar.

Kondisi pengetahuan awal ini menunjukkan adanya kontras dengan temuan penelitian terdahulu oleh Anggun Khairunnisa dkk. (2023) mengenai efektivitas media leaflet pada siswa SD di Makassar. Dalam penelitian tersebut, tingkat pengetahuan gizi sebelum edukasi umumnya berada pada kategori Baik (85,6%), sementara pada penelitian ini, mayoritas responden masih berada pada kategori Sedang. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor seperti penelitian acuan dilakukan pada siswa SD, yang mungkin lebih sering mendapatkan edukasi gizi dari sekolah atau kurikulum resmi, sehingga pengetahuan dasarnya sudah kuat (kategori Baik). Sementara itu, penelitian ini dilakukan pada

masyarakat/orang dewasa seperti ibu rumah tangga, yang mungkin tidak terpapar edukasi gizi terstruktur secara rutin, menyebabkan pengetahuan mereka cenderung stagnan di tingkat Sedang/pengetahuan umum dari media massa (Khairunnisa, dkk, 2023)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa temuan deskriptif pada pre-test secara kuat memvalidasi urgensi dan justifikasi intervensi media leaflet dalam penelitian ini. Proporsi mayoritas responden (66,7%) yang berada di kategori Pengetahuan Sedang mengindikasikan bahwa masalah yang dihadapi bukanlah ketiadaan pengetahuan sama sekali, melainkan kurangnya kedalaman dan spesifisitas informasi. Kesenjangan ini menciptakan peluang optimal bagi leaflet untuk bekerja, karena responden sudah berada pada tahap awareness dan hanya membutuhkan informasi terstruktur sebagai "katalisator" untuk mencapai pemahaman optimal.

b. Rata-Rata Pengetahuan Setelah Intervensi (Post-Test)

Hasil analisis didapatkan bahwa dari 18 orang responden didapatkan rata-rata pengetahuan masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur setelah penggunaan media leaflet adalah 17,88 dengan standar deviasi 0,900. Nilai minimum adalah 17 dan nilai maksimum adalah 19. Dari hasil estimate interval dapat disimpulkan bahwa 100% diyakini rata-rata pengetahuan

masyarakat tentang konsumsi buah dan sayur setelah penggunaan media leaflet dengan kategori pengetahuan tinggi.

Menurut teori Social Cognitive Theory (SCT), peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat fundamental untuk menguatkan Efikasi Diri (Self-Efficacy) seseorang dalam melaksanakan perilaku sehat. Efikasi Diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang dituju (Bandura, 1997). Setelah intervensi media leaflet, rata-rata pengetahuan masyarakat melonjak hingga 17,88 dan didominasi oleh 100\% responden pada kategori Tinggi. Kejadian homogenitas pengetahuan yang sempurna ini terjadi karena adanya penguatan Pengalaman Penguasaan (Mastery Experiences) melalui media leaflet. Pengalaman Penguasaan ini dapat dikarenakan informasi yang disajikan secara terstruktur di dalam leaflet bersifat jelas dan mudah diingat, sehingga mampu mengatasi keraguan kognitif responden. Permulaan kejadian Pengetahuan Tinggi secara merata disebabkan adanya penguasaan materi di dalam tubuh kognitif responden. Penguasaan materi ini dapat digolongkan menjadi Pengetahuan Substantif dan Pengetahuan Prosedural. Pengetahuan Substantif adalah apa yang harus dikonsumsi (manfaat buah dan sayur), sedangkan Pengetahuan Prosedural adalah bagaimana cara melakukannya Media leaflet berhasil memberikan kedua jenis

pengetahuan ini, yang pada akhirnya meningkatkan Efikasi Diri responden secara kolektif.

Peningkatan signifikan ini sangat konsisten dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Novi Arabia Anisa R., dkk. (2024) mengenai pengaruh edukasi leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang konsumsi buah dan sayur. Meskipun penelitian Novi dkk. berfokus pada balita dan subjek penelitiannya adalah ibu di Desa Talang Tembesu, kesimpulan utamanya sama: intervensi menggunakan media leaflet terbukti efektif dan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi.

Keberhasilan dalam penelitian ini (mencapai 100% kategori Tinggi) memperkuat argumen bahwa efektivitas leaflet adalah sebuah prinsip yang dapat diandalkan dalam edukasi gizi. Baik pada ibu yang fokus pada gizi balita maupun pada orang dewasa yang fokus pada gizi pribadi, leaflet mampu mengisi kesenjangan pengetahuan secara efektif. Ini menunjukkan bahwa desain media leaflet yang terstruktur mengatasi hambatan pengetahuan dasar dan spesifik pada berbagai kelompok sasaran.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa hasil analisis deskriptif pada post-test secara konklusif menunjukkan keberhasilan luar biasa dari media leaflet sebagai intervensi yang tepat dan terstruktur untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan pada masyarakat dewasa. Pencapaian 100%

responden pada kategori Pengetahuan Tinggi setelah intervensi dengan indikator tambahan berupa penurunan Simpangan Baku yang menunjukkan homogenitas pemahaman membuktikan bahwa media leaflet bukan hanya berpengaruh, tetapi sangat efektif dalam mengalihkan responden dari tahap Pengetahuan Sedang pada pre-test menuju pemahaman yang optimal.

c. Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan masyarakat sebelum menggunakan media leaflet (pre-test) adalah 9,44. Setelah diberikan intervensi menggunakan media leaflet (post-test), rata-rata pengetahuan meningkat tajam menjadi 17,87.

Peningkatan rata-rata ini menghasilkan Mean Difference (Perbedaan Rata-rata) sebesar 8,45 poin. Perbedaan sebesar 8,45 poin ini menunjukkan adanya efek intervensi yang sangat kuat pada peningkatan pengetahuan responden. Untuk membuktikan apakah perbedaan rata-rata 8,45 ini signifikan secara statistik, dilakukan pengujian hipotesis yang menghasilkan nilai P-Value sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari batas signifikansi $\alpha = 0,05$ atau 0,005, maka Hipotesis Kerja (H_a) diterima.

Keberhasilan absolut intervensi ini, yang ditandai dengan p-value $\mathbf{0,000}$ dan peningkatan rata-rata $\mathbf{8,45}$

poin, menunjukkan bahwa media leaflet bekerja sebagai mekanisme transfer pengetahuan yang sangat efektif. Dalam kerangka Teori Sosial Kognitif (Social Cognitive Theory - SCT), intervensi ini berhasil memberikan Pengalaman Penguasaan (Mastery Experiences) yang menguatkan Efikasi Diri (Self-Efficacy) responden, yaitu keyakinan bahwa mereka mampu menguasai pengetahuan spesifik (Ferasinta, 2020)

Sejalan dengan penelitian oleh Manjilala dkk. (2023), yang juga menguji pengaruh edukasi leaflet terhadap peningkatan pengetahuan tentang buah dan sayur, menemukan bahwa media leaflet terbukti signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Konsistensi hasil ini, meskipun target populasinya berbeda (siswa vs. masyarakat dewasa), menegaskan bahwa media leaflet memiliki kekuatan intrinsik untuk mengatasi kekurangan informasi dasar dan rinci yang sebelumnya menyebabkan stagnansi di kategori Sedang.

Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan penggunaan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada masyarakat Jorong Tigo Tanjung Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

d. Analisis Bivariat

1) Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Mengonsumsi Buah dan Sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan masyarakat menggunakan uji statistik sebelum menggunakan media leaflet (pre-test) adalah 9.44. Setelah diberikan intervensi menggunakan media leaflet (post-test), mean pengetahuan meningkat menjadi 17.87 kemudian pengujian hipotesis yang menghasilkan nilai P-Value sebesar $0,000 < 0,005$. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang mengonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Delfira Purnama Sari (2025), yang menyimpulkan bahwa edukasi tentang konsumsi buah dan sayur terbukti signifikan meningkatkan pengetahuan pada siswa SMKN 2 Payakumbuh. Peneliti berpendapat bahwa efektivitas intervensi media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan memiliki korelasi satu sama lain. Semakin terstruktur dan fokus informasi yang disajikan oleh leaflet, maka semakin tinggi pula kecenderungan responden untuk mengalami peningkatan skor secara komprehensif (Sari, 2025).

Keberhasilan absolut ini tidak terlepas dari bagaimana responden mampu menyerap informasi spesifik yang diujikan. Dalam kerangka Teori Perilaku, p-value yang sangat kecil (0,000) menunjukkan bahwa intervensi berhasil meningkatkan Efikasi Diri (Self-Efficacy) responden secara kolektif. Leaflet berfungsi sebagai penguat kognitif, yang secara tidak langsung memberikan rasa percaya diri pada responden untuk memahami dan menjawab butir soal spesifik (Rahayu, dkk, 2023).

Penelitian ini juga selaras dengan konsep dalam literatur Gizi yang menjelaskan bahwa ketika seseorang diberikan informasi yang akurat dan spesifik seperti anjuran 400 gram atau manfaat gizi spesifik, maka akan menimbulkan respon berupa perubahan pada ranah kognitif yang merupakan langkah awal paling penting dalam membentuk niat perilaku (intention) atau kebiasaan sehat. Hal ini terjadi karena informasi yang rinci secara efektif menurunkan hambatan yang dirasakan (Perceived Barriers) yaitu rasa ketidakmampuan yang sebelumnya menyebabkan stagnansi pengetahuan pada kategori Sedang (Putri & Yuningsih, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi menggunakan media leaflet dengan peningkatan pengetahuan masyarakat di Jorong Tigo Tanjung Beringin. Semakin terarah dan detail

edukasi gizi yang disampaikan, maka semakin besar pula risiko terjadinya peningkatan pengetahuan yang signifikan, yang kemudian menjadi prasyarat penting untuk perubahan perilaku. Namun, peneliti menemukan bahwa meskipun mayoritas mengalami peningkatan pengetahuan, beberapa responden yang sudah memiliki skor tinggi di pre-test mengalami peningkatan yang minimal, sementara responden dengan skor pre-test yang rendah menunjukkan peningkatan skor yang paling maksimal.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dan kendala dikarenakan saat penelitian berlangsung, ada beberapa responden yang susah ditemui dikarenakan kesibukan masing-masing responden.
2. Sebagian responden ada yang tidak bersedia untuk didokumentasikan selama proses penelitian, hal tersebut menyebabkan keterbatasan bukti dokumentasi kegiatan penelitian.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka implikasi utama dari penelitian ini adalah ditemukannya pengaruh yang signifikan antara edukasi menggunakan media leaflet dengan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin. Berdasarkan hasil tersebut, perlunya integrasi media edukasi yang terstruktur dan mudah diakses dalam setiap program penyuluhan kesehatan.

Tidak ada yang salah dan benar dalam pemilihan media leaflet, karena setiap individu memiliki kepekaan dan kebutuhan informasi yang berbeda. Namun, pemilihan media leaflet yang terbukti efektif dapat mempermudah petugas kesehatan dan Puskesmas dalam menyampaikan informasi spesifik dan detail mengenai anjuran gizi yang benar. Sehingga masyarakat dapat menguasai pengetahuan spesifik yang sebelumnya menjadi titik lemah mereka dan dapat menjalankan perilaku hidup sehat dengan lebih fokus dan maksimal.

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Edukasi Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Masyarakat di Jorong Tigo Tanjung Beringin yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui rata-rata tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan intervensi (Pre-test) mengenai konsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin 9.44 di mana mayoritas sebesar 66,7% berada pada kategori Pengetahuan Sedang, sementara sisanya terbagi antara kategori Tinggi dan Rendah.
2. Diketahui rata-rata tingkat pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi (Post-test) menggunakan media leaflet menunjukkan nilai mean 17,88 di mana 100% responden berada pada kategori Pengetahuan Tinggi.
3. Diketahui pengaruh yang signifikan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai konsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung Beringin, mean different 8.45 dengan p-value sebesar 0,000

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini meskipun menunjukkan pengaruh signifikan hanyalah gambaran dari aspek pengetahuan (kognitif) dan tidak mencakup dimensi sikap dan perilaku. Jadi, perlu adanya peningkatan bagi peneliti agar penelitian selanjutnya dapat mengukur variabel yang lebih komprehensif, seperti sikap dan perilaku konsumsi buah dan sayur, untuk memperoleh hasil yang lebih utuh.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama (edukasi gizi dan leaflet) diharapkan dapat:

- a. Menguji perbandingan efektivitas antara media leaflet dengan media modern lainnya (misalnya, video edukasi singkat melalui media sosial) terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku, Mengingat hasil penelitian ini secara meyakinkan membuktikan bahwa media leaflet efektif. Hal ini akan memberikan informasi operasional kepada Puskesmas mengenai pilihan media yang paling efisien dan hemat biaya.
- b. Melakukan penelitian menggunakan desain Eksperimen Semu (Quasi-Experiment) dengan melibatkan Kelompok Kontrol (misalnya, menggunakan desain Nonequivalent Control Group

Design). Secara operasional, ini berarti membandingkan satu kelompok yang mendapat edukasi leaflet dengan satu kelompok lain yang tidak mendapat intervensi atau mendapat intervensi standar. Ini akan memberikan bukti kausalitas yang lebih kuat atas pengaruh leaflet terhadap peningkatan pengetahuan.

- c. Melakukan penelitian dengan mengukur variabel perilaku konsumsi buah dan sayur secara aktual (menggunakan Food Frequency Questionnaire/FFQ atau food recall), dan dilakukan pengukuran ulang (Follow-up) minimal 1 hingga 3 bulan pasca-intervensi. Ini akan membuktikan apakah peningkatan pengetahuan yang absolut pada post-test benar-benar mampu dioperasionalkan menjadi kebiasaan gizi yang bertahan lama.

3. Bagi Institusi Kesehatan (Puskesmas/Dinas Kesehatan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi penting bahwa media leaflet terbukti signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Oleh karena itu, Puskesmas di Jorong Tigo Tanjung Beringin dan sekitarnya perlu:

- a. Mengintegrasikan media leaflet sebagai media edukasi utama yang terstruktur, khususnya dalam program penyuluhan gizi dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

- b. Memastikan bahwa materi leaflet mencakup informasi spesifik (seperti anjuran 400 gram per hari) yang terbukti efektif mengatasi stagnansi pengetahuan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).
3. WHO. (2023). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/924120916X>
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023
5. Andriani, D., & Susanti, R. (2021). Efektivitas Leaflet dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 9(1), 45–52.
6. Sulianti, D. (2020). Media Edukasi Cetak dalam Promosi Kesehatan. Surabaya: Unair Press.
7. Widyastuti, R. (2018). Komunikasi Visual dalam Penyuluhan Kesehatan: Desain Leaflet yang Efektif. Yogyakarta: Pustaka Medika.
8. Yuliana, R., & Arifin, F. (2021). Efektivitas Leaflet terhadap Pengetahuan PHBS pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 60–68.
9. Kementerian Kesehatan RI. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). [Ayosehat.kemkes.go.id](https://ayosehat.kemkes.go.id). <https://ayosehat.kemkes.go.id/phbs>
10. Hidayati, N. (2021). Penggunaan Media Leaflet dalam Edukasi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
11. Rahmawati, D. (2019). Desain Leaflet yang Efektif untuk Promosi Kesehatan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 8(1), 45-52
12. Sari, R. P., & Anisa, L. (2021). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga tentang konsumsi buah dan sayur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 102–110.
<https://doi.org/10.31227/jkm.2021.17.2.102>

13. Fitriana, R. N., & Wulandari, T. (2022). Pengaruh media leaflet terhadap perubahan perilaku PHBS pada warga RW 04 Bandung. *Jurnal Promkes*, 10(1), 44–50.
14. Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
15. Andini, N., & Prabowo, H. (2024). Intervensi edukasi menggunakan leaflet dalam peningkatan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Gizi dan Edukasi*, 6(2), 67–75.
16. Sari, R. P., & Anisa, L. (2021). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga tentang konsumsi buah dan sayur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 102–110.
17. Fitriana, R. N., & Wulandari, T. (2022). Pengaruh media leaflet terhadap perubahan perilaku PHBS pada warga RW 04 Bandung. *Jurnal Promkes*, 10(1), 44–50.
18. Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat
19. Puspitasari, D., Nurhikmah, & Rustika. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP Negeri 1 Padalarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(1), 45-52
20. Sari, R. N., Wijaya, R., & Pratama, A. (2021). Perbandingan Efektivitas Media Leaflet dan Kartu Sabu terhadap Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 123-130

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal

UPN BUKITTINGGI

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI

No : 187/UPNB/SP/8.NA/III/2025
Lamp : -
Hal : Izin Melakukan Studi Pendahuluan

Bukittinggi, 13 Maret 2025

Kepada Yth.
Kepala Dinas Pelayanan Satu Pintu Kabupaten Pasaman
di
Tempat

Dengan Hormat,

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa kami dari Universitas Prima Nusantara Bukittinggi :

Nama : Yulia Putry
NIM : 211012113331014
Semester : 8
Program Studi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Alamat : Jalan Garuda no 23a Tanjung beringin, lubuk Sikaping, Pasaman

Akan mengumpulkan data sebagai landasan faktual dalam penyusunan skripsi dengan judul **"Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang PHBS"**

Adapun data yang diperlukan adalah :

1. Data laporan pencapaian PHBS di Puskesmas Lubuk Sikaping tahun 2024
2. Data laporan penyakit diare, ISPA di Puskesmas Lubuk Sikaping tahun 2024

Kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan informasi data sebagaimana yang dimaksud agar mahasiswa kami mendapatkan permasalahan untuk penelitiannya.

Demikianlah surat kami ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Kepala LP2M
Universitas Prima Nusantara Bukittinggi

UPN BUKITTINGGI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Widia, S.Keb, Bd.M.Keb
NUPTK. 4953769670230352

Tembusan Kepada Yth:

1. Ketua Yayasan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
2. Rektor Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
3. Wakil Rektor I Bidang Akademik Universitas Prima Nusantara Bukittinggi
4. Dekan Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Nusantara Bukittinggi

<http://upnb.ac.id> univ.pnb@gmail.com +62 752 6218242 +62 752 32325

Jl. Kusuma Bhakti No. 99 Gulai Baneah - Bukittinggi, Sumatera Barat

Lampiran 2 Gantchart

JABWAL KEGIATAN SKRIPSI PENGARUH MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETEHUDAN MASYARAKAT TENTANG MENGONSUMSI BUAH DAN SAYUR DI JORONG TIGO TANJUANG BERINGIN WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK SIKAPING TAHUN

No	Nama Kegiatan	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul Proposal																																
2.	ACC Judul Proposal																																
3.	Pengambilan Data awal																																
4.	Konsul Bab I-IV Beserta Lampiran																																
5.	Seminar Proposal																																
6.	Perbaikkan Proposal																																
7.	Penelitian																																
8.	Konsultasi Skripsi																																
9.	Sidang Skripsi																																
10.	Perbaikkan Skripsi																																
11.	Pengumpulan Skripsi																																

Pembimbing

(Dr.Cici Apriza Yanti, SKM,M.Hsc)

Peneliti

(Yulia Putry)

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

Kepada

Yth. Calon

Responden Di

Tempat

Dengan hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi D4 Promosi Kesehatan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi, bahwa saya melakukan penelitian ini untuk menyelesaikan tugas akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat kerugian bagi saudara/i selaku responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Saya mohon kesediaan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden.

Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan partisipasi saudara/saudari responden, saya ucapkan terimakasih

Hormat saya,

Yulia Putry

Universitas Prima Nusantara Bukittinggi

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden(Informed Consent)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan sayur di Jorong Tigo Tanjung beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

Nama Peneliti : Yulia Putry

NIM 211012113331014

Saya adalah mahasiswa program studi D4 Promosi Kesehatan Universitas Prima Nusantara Bukittinggi. Saya akan melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan sayur di jorong Tigo Tanjung beringin Lubuk Sikaping.

Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun. Apabila saudara/i bersedia menjadi responden dalam penelitian ini maka saudara/i diharapkan untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden ini.

Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan data yang responden berikan. Informasi yang responden berikan akan saya simpan seaman mungkin dan apabila dalam pemberian informasi ada yang kurang mengerti maka responden dapat menanyakan kepada peneliti.

Bukittinggi, 2025

Peneliti

Responden

(Yulia Putry)

()

Universitas Prima Nusantara Bukittinggi

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Kuesioner penelitian

IDENTITAS UMUM

Tanggal Wawancara:

A.Karakteristik Responden

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Pendidikan :

B.Pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur.

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah PHBS merupakan perilaku sadar untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan?		
2	Apakah Konsumsi buah dan sayur secara rutin termasuk dalam PHBS.		
3	Apakah Mengonsumsi buah dan sayur hanya penting ketika sedang sakit		
4	Apakah WHO menyarankan konsumsi buah dan sayur minimal 400 gram per hari		
5	Apakah Sayur bayam dan wortel mengandung zat besi dan vitamin A yang baik bagi tubuh		
6	Apakah Makan buah dan sayur dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes		
7	Apakah Buah-buahan dan sayuran kaya akan serat yang baik untuk kesehatan		

8.	Apakah Orang yang mengonsumsi buah dan sayur lebih dari 5 kali sehari cenderung memiliki daya tahan tubuh lebih baik		
9	Apakah Semua jenis buah memberikan manfaat yang sama, sehingga cukup makan satu jenis saja setiap hari.		
10	Apakah Jus buah dalam kemasan sama manfaatnya dengan buah segar		
11	Apakah Makan buah dan sayur dapat membantu menurunkan berat badan secara sehat		
12	Apakah Konsumsi buah dan sayur tidak penting bagi kita		
13	Apakah Warna buah dan sayur mencerminkan kandungan gizi yang beragam.		
14	Apakah Daun singkong, kangkung, dan bayam adalah contoh sayur hijau yang baik untuk kesehatan		
15	Apakah anda tahu bahwa mengonsumsi buah dan sayur sebaiknya dikonsumsi dalam kondisi segar dan bersih		
16	Apakah anda tahu bahwa pola makan tinggi daging dan rendah buah dan sayur meningkatkan resiko kolesterol		
17	Apakah anda tau bahwa pola makan yang sehat sebaiknya dimulai sejak dini		
18	Apakah Sumber vitamin dan mineral hanya bisa diperoleh dari suplemen, bukan dari buah dan sayur		
19	Apakah anda tau bahwa mengonsumsi buah dan sayur secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup		
20	Apakah anda tahu bahwa konsumsi buah dan sayur penting meskipun sudah mengonsumsi suplemen		

Sumber Damayanti,R&Fitriani,Y.(2021)

Lampiran 6 Bimbingan Skripsi



UPN
BUKITTINGGI

UNIVERSITAS PRIMA NUSANTARA BUKITTINGGI
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT
Jl. Kusuma Bhakti No. 99 Gg. Rameh Bukittinggi
 Telp. (0752) 6210242, Fax. (0752) 32325 Sumatera Barat 26122, Indonesia
<http://www.upnb.ac.id>

FORMULIR BIMBINGAN SKRIPSI
 FM-08-2.2-19

Nama : Yulia Putry
NIM : 211012113331014
Program Studi : Promkes
Pembimbing : Dr. Cici Apriza Yanti, SKM, M.HSc
Judul : Pengaruh media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
14/10/2025	• Perbaikan Penyajian data • Perbaikan Pembahasan • Buat Abstrak penelitian	
15/10-25	• Perbaikan penduan hasil • Penambahan pembahasan	
	Perbaikan penduan	
	Acc di seminar	

Bukittinggi, Oktober 2025
 Ka Prodi D4 Promosi Kesehatan

Lampiran 7 Master Tabel

Pengaruh Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai mengkonsumsi buah dan sayur Di Jorong Tigo Tanjung Beringin wilayah kerja Puskesmas Lubuk Sikaping

NO.	UMUR	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	PRE-TEST																				TOTAL PRE-TEST	POST TEST																				TOTAL POST-TEST
					P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	
1	1	2	3	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
2	3	2	2	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
3	3	2	4	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
4	2	2	3	2	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18	
5	1	1	4	5	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	
6	1	2	5	4	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	
7	1	1	5	3	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19	
8	3	1	3	2	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	18	
9	2	2	3	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	8	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
10	1	2	3	5	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19		
11	1	2	3	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19		
12	1	2	4	5	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19		
13	2	2	3	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
14	2	2	3	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
15	2	2	3	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
16	1	2	3	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
17	1	2	3	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	
18	1	2	4	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	

Ket kode 1=Rendah(0-6)

2=Sedang(7-13)

3=Tinggi(14-20)

Lampiran 8 SPSS

Analisis Univariat

Statistics

	Umur	Gender	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	18	18	18
	Missing	0	0	0
Mean	1.6111	1.8333	3.3889	2.0556
Median	1.0000	2.0000	3.0000	1.0000
Std. Deviation	.77754	.38348	.77754	1.58938
Variance	.605	.147	.605	2.526
Range	2.00	1.00	3.00	4.00
Minimum	1.00	1.00	2.00	1.00
Maximum	3.00	2.00	5.00	5.00

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-35 Tahun	10	55,6	55,6
	36-45 Tahun	5	27,8	83,3
	>45 Tahun	3	16,7	100,0
	Total	18	100,0	

Gender

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	3	16,7	16,7
	Perempuan	15	83,3	100,0
	Total	18	100,0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tamat SD/ Sederajat	1	5,6	5,6
	Tamat SMP/ Sederajat	11	61,1	66,7
	Tamat SMA/ Sederajat	4	22,2	88,9
	Perguruan Tinggi (Diploma/ Sarjana)	2	11,1	100,0
	Total	18	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ibu Rumah Tangga	11	61,1	61,1	61,1
Petani	2	11,1	11,1	72,2
Wiraswasta/ Pedagang	1	5,6	5,6	77,8
Pegawai negeri/ Swasta	1	5,6	5,6	83,3
Tidak bekerja/ Pelajar	3	16,7	16,7	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_Test 18	6,00	15,00	9,4444	3,23987
Post_Test 18	17,00	19,00	17,8889	0,90025
Valid N (listwise) 18				

Kategori Pre_Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	2	11,1	11,1	11,1
Sedang	12	66,7	66,7	77,8
Tinggi	4	22,2	22,2	100,0
Total	18	100,0	100,0	

Kategori Post_Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	18	100,0	100,0	100,0

Analisis Bivariat**Case Processing Summary**

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
Post_Test	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre_Test	Mean	9.4444	.76364
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.8333
		Upper Bound	11.0556
	5% Trimmed Mean	9.3272	
	Median	8.5000	
	Variance	10.497	
	Std. Deviation	3.23987	
	Minimum	6.00	
	Maximum	15.00	
	Range	9.00	
	Interquartile Range	4.25	
	Skewness	1.044	.536
	Kurtosis	-.381	1.038
Post_Test	Mean	17.8889	.21219
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.4412
		Upper Bound	18.3366
	5% Trimmed Mean	17.8765	
	Median	18.0000	
	Variance	.810	
	Std. Deviation	.90025	
	Minimum	17.00	
	Maximum	19.00	
	Range	2.00	
	Interquartile Range	2.00	
	Skewness	.237	.536
	Kurtosis	-1.808	1.038

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	-8,44444	2,85373	0,67263	-9,86357	-7,02532	-12,554	17	0,000

Lampiran 9 Data Mengkonsumsi Buah dan Sayur

**DATA TINGKAT MENGKONSUMSI BUAH DAN SAYUR KABUPATEN
PASAMAN 2024**

NO	Kecamatan	Capaian Konsumsi(%)	Target Nasional(%)	Selisih(Gap)	Keterangan
1.	Padang Gelugur	45%	70%	--25%	Belum Tercapai
2.	Mapattunggul Selatan	47%	70%	-23%	Belum Tercapai
3.	Simpang Alahan Mati	48%	70%	-22%	Belum Tercapai
4.	Lubuk Sikaping	50%	70%	-20%	Belum Tercapai
5.	Dua Koto	52%	70%	-18%	Belum Tercapai
6.	Rao Selatan	54%	70%	-16%	Belum Tercapai
7.	Panti	55%	70%	-15%	Belum Tercapai
8.	Tigo Nagari	57%	70%	-13%	Belum Tercapai
9.	Rao Utara	59%	70%	-11%	Belum Tercapai
10.	Mapat Tunggul	60%	70%	-10%	Mendekati Target
11.	Rao	62%	70%	-8%	Hampir Tercapai
12.	Bonjol	65%	70%	-5%	Hampir Tercapai

Lampiran 10 Dokumentasi