



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PENGARUH EDUKASI PENYULUHAN DENGAN MEDIA  
BUKU SAKU TERHADAP PENGETAHUAN KONSUMSI  
BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMK  
MUHAMMADIYAH 1 PADANG**

**Oleh:**

**REHANY ZILKHAIRA**

**No. BP. 1711221002**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. Idral Purnakarya, SKM, MKM**

**Firdaus, SP, MSi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2024**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, 22 Juli 2024**

**Rehany Zilkhaira, No BP. 1711221002**

**PENGARUH EDUKASI PENYULUHAN DENGAN MEDIA BUKU SAKU  
TERHADAP PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA  
REMAJA DI SMK MUHAMMADIYAH 1 PADANG**

X+64 Halaman, 16 tabel, 4 gambar, 8 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian**

Remaja saat ini menghadapi *triple burden of malnutrition* seperti obesitas dan anemia yang disebabkan oleh pola makan yang buruk. Buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral dan serat yang penting untuk mencapai pola makan yang seimbang. Namun, angka kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja di Indonesia masih sangat tinggi yaitu 97,7%. Perubahan perilaku remaja terhadap konsumsi buah dan sayur memerlukan perubahan pengetahuan yang dapat dicapai melalui edukasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi penyuluhan dengan media buku saku terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimental pre-post with control group design* dan dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Padang pada bulan Juni 2024. Sampel berjumlah 36 responden untuk setiap kelompok yang diambil dengan teknik *propotional random sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 0% menjadi 44,4% sesudah mendapatkan edukasi. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan (nilai  $p = 0,0001$ ) pada remaja sebelum dan sesudah edukasi baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Namun, tidak terdapat perbedaan pengetahuan (nilai  $p = 0,187$ ) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah mendapatkan edukasi.

**Kesimpulan**

Pemberian edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur dengan media buku saku berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Diharapkan kepada sekolah dan tenaga gizi di Kota Padang untuk dapat mempertimbangkan media buku saku dalam memberikan edukasi mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja

**Daftar Pustaka** : 84 (2003-2023)

**Kata Kunci** : Buku saku, edukasi, konsumsi buah dan sayur, pengetahuan, penyuluhan.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Juli 2024  
Rehany Zilkhaira, No BP. 1711221002**

**THE EFFECT OF EDUCATIONAL COUNSELING WITH POCKETBOOK  
MEDIA ON KNOWLEDGE OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION  
IN ADOLESCENTS AT SMK MUHAMMADIYAH 1 PADANG**

X+64 pages, 16 tables, 4 pictures, 8 appendices

**ABSTRACT**

**Objectives**

Adolescents currently face the triple burden of malnutrition, including obesity and anemia caused by poor diet. Fruits and vegetables are essential sources of vitamins, minerals, and fiber for achieving a balanced diet. However, the lack of fruit and vegetable consumption among adolescents in Indonesia remains very high at 97.7%. Changing adolescent behavior toward fruit and vegetable consumption requires a change in knowledge, which can be achieved through education. This study aims to investigate the impact of educational counseling through pocketbooks on the knowledge of adolescents regarding fruit and vegetable consumption.

**Method**

The study used a quasi-experimental pre-post with a control group design and was carried out at SMK Muhammadiyah 1 Padang in June 2024. The sample consisted of 36 respondents for each group taken using the proportional random sampling technique. Data analysis involved the use of the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test.

**Result**

The study results revealed that the percentage of respondents with a good level of knowledge increased from 0% to 44.4% after receiving education. Statistical analysis indicated a significant difference in knowledge ( $p$ -value = 0.0001) among adolescents before and after education in both the intervention and control groups. However, there was no disparity in knowledge ( $p$ -value = 0.187) between the intervention and control groups after receiving education.

**Conclusion**

Providing education regarding fruit and vegetable consumption with pocketbook media affects adolescent knowledge. It is hoped that schools and nutrition workers in Padang City can consider pocketbook media in providing education regarding fruit and vegetable consumption in adolescents

**References** : 84 (2003-2023)

**Keywords** : Counseling, education, fruit and vegetable consumption, knowledge, pocketbook