Efektivitas Program *Gemayur: Gemar Makan Sayur* dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Siswa Melalui Pembelajaran Eksperiensial

Ninin Indira Rossydah[1], Kamelia Nobella Yuniar[2]

[12]Universitas Trunojoyo Madura
220611100115@student.trunojoyo.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of the gemayur program in increasing vegetable consumption interest among students. The research method used is quantitative with a pre-experimental design employing a one-group pretest-posttest approach. The sample consists of 28 students from class 1D selected through purposive sampling. Data were collected through questionnaires before and after the intervention, and then analyzed using paired t-test to determine significant differences in vegetable consumption before and after the intervention. The analysis results show an average increase in vegetable consumption from 14,6 to 16,5 after the intervention. The statistical test yielded a t-value of -2,505 with 27 degrees of freedom (df) and a p-value <0,05, indicating a significant difference before and after the intervention. Thus, the gemayur program has proven effective in enhancing students' interest in vegetable consumption. Therefore, nutrition education programs need to be implemented continuously with support from schools and families in order to establish healthy eating habits from an early age.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program *gemayur* dalam meningkatkan minat konsumsi sayuran pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *desain pre eksperimental* menggunakan *pendekatan pretest-posttest satu kelompok*. Sampel terdiri dari 28 siswa kelas 1D yang dipilih dengan *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan *uji-t berpasangan* untuk menentukan perbedaan yang signifikan antara konsumsi sayuran sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan peningkatan rata-rata konsumsi sayuran dari 14,6 menjadi 16,5 setelah intervensi. Tes statistik menghasilkan *nilai-t* -2,505 dengan tingkat kebebasan (df) 27 dan *nilai p*<0,05, menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, program *gemayur* terbukti efektif dalam meningkatkan minat konsumsi sayuran pada siswa. Oleh karena itu, program edukasi gizi perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan sekolah dan keluarga agar dapat menciptakan kebiasaan makan sehat sejak dini.

Keywords: *Education, Nutrition, Gemayur, Vegetables*

PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar. Namun, berdasarkan laporan (Riskedas, 2019), hanya 39,6% anak usia 5-12 tahun di Indonesia yang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran, sementara sisanya cenderung lebih memilih makanan cepat saji dan rendah serat. Kebiasaan ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, kurang gizi, dan daya tahan tubuh yang lemah

(Kementerian Kesehatan RI, 2022). Fenomena ini juga ditemukan di SDN Tanah Kalikedinding II Surabaya, di mana banyak siswa masih enggan mengonsumsi sayur. Menyikapi permasalahan tersebut, pihak sekolah menginisiasi program *gemayur* (Gemar Makan Sayur) sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran gizi siswa dengan melaksanakan kegiatan belajar sambil makan sayur bersama setiap hari Jumat melalui pembelajaran eksperiensial. Pembelajaran eksperiensial dipilih sebagai strategi utama karena model ini memungkinkan siswa mengalami secara langsung proses konsumsi sayur, merefleksikan manfaat gizi, dan menerapkan kebiasaan sehat dalam konteks nyata. Pembelajaran eksperiensial terbukti efektif untuk menginternalisasi perubahan perilaku pada anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya menekankan transfer pengetahuan, tetapi juga meningkatkan motivasi intrinsik siswa melalui keterlibatan langsung, kolaborasi, dan refleksi bersama. Metode ini memungkinkan siswa membangun makna pribadi dari pengalaman nyata, sehingga memperkuat daya ingat dan penerapan perilaku makan sayur dalam kehidupan sehari-hari (Kolb, 2014).

Pembelajaran eksperiensial atau *learning based on experi*ence adalah model belajar di mana proses perubahan memanfaatkan pengalaman sebagai sumber pembelajaran. Dalam model pembelajaran ini, pengalaman belajar tidak hanya berasal dari materi yang diberikan oleh guru atau buku, tetapi juga dari pengalaman nyata para peserta didik sendiri. Melalui pembelajaran eksperiensial akan menciptakan pembelajaran efektif. Hal ini dikarenakan ketika individu melewati siklus pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Pada program *gemayur,* tahap pengalaman konkret terealisasi ketika siswa secara aktif menyiapkan dan mengonsumsi berbagai jenis sayur sebagai bagian dari bekal hari Jumat, sehingga mereka langsung merasakan karakteristik sayur tersebut. Selanjutnya, pada fase observasi reflektif, siswa diminta mendiskusikan persepsi dan reaksi pribadi terkait rasa, tekstur, dan manfaat gizi sayur dalam kelompok kecil di bawah bimbingan guru, sehingga proses refleksi memfasilitasi pemahaman kritis terhadap pengalaman makan sayur. Tahap konseptualisasi abstrak kemudian dilaksanakan melalui penyajian materi teoritis tentang komposisi gizi sayur misalnya kandungan vitamin dan serat dan pengaitannya dengan hasil diskusi reflektif, sehingga konsep ilmiah dapat dikonstruksi secara logis oleh siswa. Terakhir, fase eksperimen aktif dipraktikkan dengan menugaskan siswa merancang dan mencoba rencana bekal sehat selama satu minggu, yang memungkinkan pengujian hipotesis pribadi mengenai kombinasi sayur dalam pola makan mereka, sekaligus memperkuat internalisasi perilaku makan sehat. Program *gemayur* mengintegrasikan keempat tahapan siklus Kolb secara berkesinambungan, memastikan bahwa pengetahuan gizi tidak hanya tersampaikan secara teoretis, tetapi juga terinternalisasi melalui pengalaman nyata dan aplikasi praktis di lingkungan sekolah dasar.

Dengan cara ini, peserta didik dapat mengingat dan memahami apa yang telah mereka pelajari. Tiga komponen yang terdiri dari pembelajaran eksperiensial adalah: pengetahuan (konsep, fakta, informasi), aktivitas (penerapan dalam kegiatan), dan refleksi (analisis pengaruh kegiatan terhadap perkembangan individu). Tujuan dari penerapan pembelajaran eksperiensial adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik, meningkatkan kemampuan mereka untuk turut serta secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar, dan memperkuat hubungan sosial di dalam kelas selama proses pembelajaran berlangsung (Hamalik, 2010). Dalam konteks pendidikan dasar, pendekatan ini sangat relevan karena anak-anak usia sekolah dasar cenderung belajar lebih efektif melalui pengalaman nyata dan aktivitas langsung yang menyenangkan. (Kolb, 2014).

Pembelajaran eksperiensial (*experiential learning*) merupakan pendekatan pedagogis yang menekankan pada keterlibatan langsung siswa dalam proses belajar melalui pengalaman nyata. Dalam konteks pendidikan gizi di sekolah dasar, pendekatan ini sangat relevan karena anak-anak pada usia ini berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep melalui aktivitas langsung dan konkrit. Program *gemayur*, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan konsumsi sayur pada siswa kelas 1D, mengadopsi prinsip-prinsip pembelajaran eksperiensial dengan melibatkan siswa dalam kegiatan seperti menanam, memasak, dan mencicipi sayuran secara langsung.

Berbagai penelitian mendukung efektivitas pendekatan pembelajaran eksperiensial dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sehat pada anak-anak. Sebuah tinjauan

sistematis oleh (Nozoe et al., 2021) menunjukkan bahwa kegiatan seperti memasak, mencicipi makanan, bermain peran, dan berkebun secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi, sikap positif terhadap makanan sehat, dan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah dasar. Studi ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan. Implementasi pembelajaran eksperiensial dalam program *gemayur* juga mencerminkan karakteristik dari program gizi berbasis sekolah yang sukses. Menurut (Charlton et al., 2021), program yang berhasil biasanya melibatkan berbagai strategi seperti kegiatan berkebun, memasak, dan mencicipi makanan, serta melibatkan orang tua dan komunitas sekolah. Pendekatan multikomponen ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan sehat tetapi juga memperkuat dukungan sosial yang diperlukan untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan. Lebih lanjut, penelitian oleh (Parmer et al., 2009) menunjukkan bahwa program berkebun di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, preferensi, dan konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas dua sekolah dasar. Kegiatan berkebun memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam menanam dan merawat tanaman, yang pada gilirannya meningkatkan minat dan keterlibatan mereka terhadap makanan sehat. Dengan demikian, penerapan pembelajaran eksperiensial dalam program *gemayur* tidak hanya sejalan dengan teori perkembangan kognitif anak tetapi juga didukung oleh bukti empiris yang menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan perilaku makan sehat pada anak-anak. Melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan yang menyenangkan dan bermakna, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang pentingnya konsumsi sayur, yang diharapkan akan membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan.

Penerapan pembelajaran eksperiensial dalam program *gemayur* memungkinkan siswa untuk memahami konsep gizi tidak hanya secara teoritis, tetapi juga melalui praktik seperti mengamati, mencicipi, dan berinteraksi langsung dengan makanan sehat. Penelitian oleh Min (2016) menunjukkan bahwa metode eksperiensial dalam pendidikan kesehatan mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dan memperkuat pemahaman mereka terhadap perilaku hidup sehat, termasuk konsumsi sayur dan buah. Konsep program pengenalan sayur di sekolah didukung oleh teori perkembangan kognitif Piaget (1952), yang menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar berada dalam tahap operasional konkret, sehingga mereka lebih mudah memahami konsep baru jika diterapkan dalam aktivitas nyata dan berulang. Sayur dan buah mengandung serat, vitamin, dan mineral yang esensial untuk kesehatan anak, dan konsumsi yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta mendukung fungsi kognitif (Soekirman, 2000). Penelitian yang dilakukan oleh (Y. L. Safitri et al., 2021a) menunjukkan bahwa implementasi edukasi gizi melalui media interaktif, seperti puzzle, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar terhadap konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan pengalaman langsung dan metode pembelajaran yang menyenangkan lebih efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia sekolah.

Oleh karena itu, program *gemayur* berpotensi menjadi strategi efektif dalam membentuk pola makan sehat sejak dini. Program *gemayur* (Gemar Makan Sayur) bukan hanya berfungsi sebagai kegiatan promosi untuk meningkatkan konsumsi sayur, tetapi juga sebagai alat pembelajaran kontekstual yang mendukung kurikulum pendidikan dasar. Melalui kegiatan makan bersama yang terarah dan disajikan secara edukatif, siswa diajak untuk membangun pemahaman dan sikap yang positif terhadap pentingnya konsumsi sayur. Aktivitas ini mendukung pembelajaran lintas mata pelajaran, seperti IPA (nutrisi), IPS (lingkungan dan kebiasaan masyarakat), dan PPKn (perilaku hidup sehat), sehingga menciptakan pengalaman belajar yang komprehensif dan terintegrasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program *gemayur* dalam meningkatkan kesadaran gizi siswa SD Negeri Tanah Kalikedinding II Surabaya. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menguji apakah terdapat perubahan signifikan dalam pemahaman dan kebiasaan konsumsi sayur siswa sebelum dan sesudah program diterapkan. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa program ini memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kesadaran gizi siswa, yang dapat diukur melalui perubahan skor kuesioner sebelum dan sesudah program berlangsung.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi sekolah dalam merancang

strategi edukasi gizi yang lebih efektif dan berbasis bukti. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan lainnya dalam menerapkan program serupa guna meningkatkan pola konsumsi gizi seimbang di kalangan siswa sekolah dasar. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan rutin sekolah, tetapi juga sebagai langkah awal dalam membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan bagi generasi muda.

METODE/EKSPERIMEN

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Tanah Kalikedinding II Surabaya, yang merupakan salah satu sekolah dasar yang menerapkan program *gemayur* sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran gizi siswa sejak dini. Objek penelitian dalam studi ini adalah efektivitas program tersebut dalam meningkatkan pemahaman dan kebiasaan konsumsi sayur pada siswa kelas 1D. Menurut peneliti anak usia kelas satu berada pada tahap awal pembentukan kebiasaan makan sehat dan program ini ditargetkan untuk mereka. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi-experiment*). Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer, yaitu hasil kuesioner yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah mengikuti program, serta data sekunder yang diperoleh dari dokumentasi sekolah terkait pelaksanaan program *gemayur*. Responden penelitian adalah 28 siswa kelas 1D, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keterlibatan mereka dalam program. Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest–posttest*, yaitu suatu bentuk *pre-experimental design* yang diterapkan pada satu kelompok tunggal tanpa kelompok kontrol. Dalam literatur metodologi eksperimen, desain *pre-experimental* dikategorikan sebagai bagian dari *quasi-experimental* design karena tidak melibatkan alokasi acak maupun kelompok pembanding (Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C., 2010). Dengan demikian, meskipun penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok siswa tanpa kontrol, langkah-langkah yang ditempuh pengukuran pra (*pretest*) dan pasca (*posttest*) intervensi masih termasuk dalam kerangka *quasi-experiment*, khususnya untuk mengevaluasi perubahan kesadaran gizi yang dihasilkan oleh program *gemayur*.

Sampel penelitian terdiri dari 28 siswa kelas 1D SDN Tanah Kalikedinding II Surabaya, yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan keterlibatan mereka dalam program *gemayur*. Analisis data selanjutnya dilakukan dengan uji *paired sample t-test* untuk menilai signifikansi perubahan skor kesadaran gizi siswa. Pendekatan ini konsisten dengan karakteristik desain *quasi-experiment*, di mana efek intervensi diukur pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan, tanpa kontrol eksternal (Trochim, 2006).

Pelaksanaan Program *gemayur* dilaksanakan dalam empat pertemuan mingguan setiap hari Jumat dengan durasi 60 menit, bertujuan memberikan pengalaman belajar gizi berbasis pembelajaran eksperiensial. Pertemuan pertama diawali dengan pengisian *pretest* selama 30 menit untuk mengukur tingkat kesadaran gizi awal siswa, dilanjutkan dengan penyampaian materi pengenalan manfaat sayur bagi kesehatan dan sesi tanya jawab singkat mengenai pengalaman konsumsi sayur sebelumnya. Pada akhir pertemuan minggu pertama, siswa diberikan instruksi untuk membawa bekal sayur dari rumah untuk pertemuan selanjutnya. Pada pertemuan kedua, kegiatan difokuskan pada pembelajaran kontekstual program *gemayur* di kelas, yang meliputi kuis interaktif dan permainan edukatif untuk mengenali berbagai jenis sayuran beserta manfaatnya; setelah itu, siswa kembali melakukan makan sayur bersama dan diminta merefleksikan perasaan dan persepsi mereka terhadap aktivitas tersebut. Pertemuan ketiga menitikberatkan pada praktik “Isi Piringku”, di mana siswa dibimbing dalam kelompok kecil untuk menyusun bekal sayur secara mandiri sesuai prinsip gizi seimbang, diikuti diskusi kelompok tentang pengalaman masing-masing serta makan sayur bersama. Pertemuan keempat dilaksanakan evaluasi akhir melalui *posttest* dan diskusi reflektif untuk menilai perubahan kesadaran gizi siswa, sekaligus memperkuat penerapan kebiasaan makan sayur dalam kehidupan sehari-hari.

KUISIONER PENELITIAN

No	Pernyataan	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya suka makan sayur setiap hari.	□	□	□
2	Saya membawa bekal yang mengandung sayur dari rumah.	□	□	□
3	Saya makan sayur saat di kantin sekolah.	□	□	□
4	Saya tahu bahwa sayur itu baik untuk kesehatan tubuh.	□	□	□
5	Saya makan sayur karena diajarkan oleh guru di sekolah.	□	□	□
6	Saya lebih suka makan makanan dengan sayur.	□	□	□
7	Saya tertarik mengikuti kegiatan tentang makan sayur di sekolah.	□	□	□
8	Saya merasa tubuh saya lebih sehat setelah sering makan sayur.	□	□	□

Gambar 1. Kuisioner Pre-test

KUISIONER PENELITIAN

No.	Pernyataan	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya suka makan sayur setiap hari.	□	□	□
2	Saya membawa bekal yang mengandung sayur dari rumah.	□	□	□
3	Saya makan sayur saat di kantin sekolah.	□	□	□
4	Saya tahu bahwa sayur itu baik untuk kesehatan tubuh.	□	□	□
5	Saya makan sayur karena diajarkan oleh guru di sekolah.	□	□	□
6	Saya lebih suka makan makanan dengan sayur.	□	□	□
7	Saya senang saat ikut kegiatan "Jum'at Gemayur" di sekolah.	□	□	□
8	Saya merasa tubuh saya lebih sehat setelah sering makan sayur.	□	□	□

Gambar 2. Kuisioner Post-test

Instrumen kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini disusun untuk mengukur kesadaran gizi siswa sekolah dasar terhadap konsumsi sayur. Kuisioner terdiri atas 8 butir pernyataan yang mencerminkan dimensi pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi. Masing-masing butir dirancang menggunakan skala likert 3 poin, yakni: 1 = Tidak Pernah, 2 = Kadang-kadang, dan 3 = Sering. Skala tersebut dipilih agar sesuai dengan kemampuan kognitif siswa kelas rendah, khususnya siswa kelas 1D sekolah dasar.

Adapun pernyataan dalam kuisioner pretest mencakup hal-hal seperti pengetahuan manfaat makan sayur; kesukaan terhadap berbagai jenis sayur; kebiasaan makan sayur saat makan siang, dan; pilihan konsumsi antara sayur dan jajanan tidak sehat. Meskipun sebagian besar isi kuisioner identik pada *pretest* dan *posttest*, terdapat perbedaan pada butir nomor 7. Dalam *pretest*, pernyataannya berbunyi *"Saya tertarik mengikuti kegiatan baru tentang makan sayur di sekolah"*, sedangkan pada *posttest* berubah menjadi *"Saya senang saat ikut kegiatan Jumat Gemayur di sekolah"*. Perubahan ini dilakukan untuk menyesuaikan konteks pengalaman langsung siswa setelah mengikuti program, namun keduanya tetap mengukur aspek afektif siswa terhadap kegiatan makan sayur di sekolah.

Untuk memastikan bahwa seluruh item dalam kuisioner *pretest* layak digunakan sebagai alat ukur, dilakukan uji validitas isi melalui perhitungan korelasi antara skor tiap item dengan skor total. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel guna memastikan hasil penelitian valid dan reliabe (Creswell, 2015).

Tabel 1. Hasil Validitas Isi Kuisioner *Pre-test*

Responden	Soal Nomor								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	2	2	1	1	1	10
2	3	3	2	2	3	2	2	3	20
3	2	2	2	2	3	2	3	2	18
4	3	3	3	2	2	3	2	2	20
5	1	1	1	1	2	1	2	1	10
6	3	3	2	2	2	3	2	2	19
7	2	2	1	2	2	2	3	3	17
8	1	1	2	2	1	1	1	1	10
9	1	1	1	1	3	1	2	1	11
10	2	1	1	2	2	2	3	2	15

11	1	1	2	1	2	1	1	2	11
12	3	3	3	2	3	2	2	3	21
13	1	1	1	1	1	1	1	1	8
14	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	2	3	2	3	2	2	2	2	18
16	2	2	3	2	2	2	3	2	18
17	1	1	1	1	2	1	2	2	11
18	1	1	1	2	1	2	2	1	11
19	2	1	2	2	1	2	2	2	14
20	1	1	1	2	2	2	2	1	12
21	2	1	1	2	1	2	1	1	11
22	3	3	3	2	3	2	2	3	21
23	3	2	3	3	2	3	2	2	20
24	2	2	2	1	2	2	2	2	15
25	1	1	1	1	2	1	2	1	10
26	3	3	3	2	3	3	3	2	22
27	2	2	2	3	2	2	3	2	18
28	1	2	1	1	1	1	3	1	11
Korelasi item:	0,93	0,89	0,81	0,64	0,65	0,82	0,55	0,81	6,10
Keterangan:	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki koefisien korelasi yang signifikan dan berada pada rentang 0,55 hingga 0,93. Item dengan nilai korelasi tertinggi terdapat pada butir nomor 1 (r = 0,93), sedangkan nilai terendah pada butir nomor 7 (r = 0,55). Meskipun demikian, seluruh nilai korelasi berada di atas batas minimum yang ditetapkan untuk jumlah responden sebanyak 28 siswa, sehingga seluruh item dinyatakan *valid* secara statistik.

Nilai total korelasi semua butir terhadap skor keseluruhan mencapai 6,10, yang mengindikasikan bahwa item-item dalam kuisioner saling berkorelasi positif secara konsisten terhadap konstruk yang diukur. Kevalidan seluruh item ini menunjukkan bahwa instrumen pretest yang digunakan telah berhasil mengukur variabel kesadaran gizi siswa secara menyeluruh. Oleh karena itu, data yang diperoleh dari kuisioner layak digunakan dalam tahap analisis selanjutnya.

Reliabilitas merupakan aspek penting dalam penilaian kualitas instrumen, karena menunjukkan konsistensi hasil pengukuran dari waktu ke waktu maupun antar item. Dalam penelitian ini, reliabilitas kuisioner diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, yaitu salah satu metode yang paling umum digunakan untuk mengukur konsistensi internal suatu instrumen. Penggunaan metode ini didasarkan pada asumsi bahwa semua item dalam instrumen tersebut mengukur konstruk yang sama secara konsisten.

Tabel 2. Perhitungan Reliabilitas

Item	Varians item	Varians total
1	0,65	19,73
2	0,69	
3	0,62	
4	0,38	
5	0,46	
6	0,45	
7	0,46	
8	0,47	
Jumlah	4,19	

Rumus perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$a = \frac{k}{k-1}\ (1 - \frac{\sum varians\ item}{varians\ total})$$

Di mana k adalah jumlah item (dalam penelitian ini sebanyak 8), ∑varians item adalah total varians masing-masing butir soal, dan varians total adalah varians dari skor total responden. Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah varians dari delapan item soal adalah 4,19, sedangkan varians total kuisioner adalah 19,73. Substitusi ke dalam rumus menghasilkan nilai:

$$a = \frac{8}{8-1}\left(1 - \frac{4{,}19}{19{,}73}\right) = 0{,}90$$

Nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,90 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Menurut Nunnally dan Bernstein (1994), nilai *Cronbach's Alpha* ≥ 0,70 sudah menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima untuk penelitian sosial. Sedangkan menurut Arikunto (2010), reliabilitas dapat dikategorikan sebagai sangat tinggi apabila nilai Alpha berada di atas 0,80. Dengan demikian, instrumen ini tidak hanya valid secara isi, tetapi juga reliabel, sehingga layak digunakan untuk mengukur kesadaran gizi siswa secara berulang dan konsisten.

Reliabilitas yang tinggi memperkuat keyakinan bahwa instrumen bebas dari bias pengukuran internal. Hal ini berarti bahwa setiap item dalam kuisioner memberikan kontribusi yang stabil terhadap keseluruhan konstruk yang diukur, yakni kesadaran gizi. Konsistensi ini sangat penting mengingat responden adalah siswa kelas rendah, yang umumnya memiliki fluktuasi perhatian dan pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program *gemayur* dalam meningkatkan konsumsi sayur pada siswa sekolah dasar. Data dikumpulkan dari 28 siswa kelas 1D yang berpartisipasi dalam program ini, dan analisis dilakukan menggunakan uji t-test berpasangan untuk membandingkan konsumsi sayur sebelum dan sesudah intervensi program. Tabel berikut menunjukkan data minat konsumsi sayur masing-masing siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan program gemayur.

Tabel 3. Analisis Statistik *Pretest*

Responden	Soal Nomor								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	2	2	1	1	1	10
2	3	3	2	2	3	2	2	3	20
3	2	2	2	2	3	2	3	2	18
4	3	3	3	2	2	3	2	2	20
5	1	1	1	1	2	1	2	1	10
6	3	3	2	2	2	3	2	2	19
7	2	2	1	2	2	2	3	3	17
8	1	1	2	2	1	1	1	1	10
9	1	1	1	1	3	1	2	1	11
10	2	1	1	2	2	2	3	2	15
11	1	1	2	1	2	1	1	2	11
12	3	3	3	2	3	2	2	3	21

13	1	1	1	1	1	1	1	1	8
14	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	2	3	2	3	2	2	2	2	18
16	2	2	3	2	2	2	3	2	18
17	1	1	1	1	2	1	2	2	11
18	1	1	1	2	1	2	2	1	11
19	2	1	2	2	1	2	2	2	14
20	1	1	1	2	2	2	2	1	12
21	2	1	1	2	1	2	1	1	11
22	3	3	3	2	3	2	2	3	21
23	3	2	3	3	2	3	2	2	20
24	2	2	2	1	2	2	2	2	15
25	1	1	1	1	2	1	2	1	10
26	3	3	3	2	3	3	3	2	22
27	2	2	2	3	2	2	3	2	18
28	1	2	1	1	1	1	3	1	11
Rata-rata:									14,3
St. dev:									4,7

Tabel 4. Analisis Statistik *Posttest*

Responden	Soal Nomor								Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	2	1	2	2	2	1	2	1	13
2	3	3	3	2	3	3	3	2	22
3	3	3	2	2	2	3	3	2	20
4	3	3	2	3	2	2	3	2	20
5	2	2	1	2	1	1	2	1	12
6	3	2	2	3	3	3	3	2	21
7	2	1	1	2	2	1	2	2	13
8	2	1	2	1	2	2	2	2	14
9	2	2	1	1	2	2	3	2	15
10	3	3	3	2	3	3	3	3	23
11	1	1	1	1	1	1	1	1	8
12	3	2	3	3	3	3	3	3	23
13	2	2	2	2	2	3	2	2	17
14	2	2	2	2	2	3	2	1	16
15	3	3	3	2	3	3	3	2	22
16	3	3	2	2	2	2	2	2	18
17	2	2	2	2	2	2	2	1	15
18	2	1	1	2	2	2	2	1	13
19	3	2	2	2	3	3	3	2	20
20	2	2	2	1	2	1	2	1	13
21	3	2	3	2	2	2	3	2	19
22	3	3	2	2	2	2	2	2	18
23	3	3	3	3	2	2	2	2	20
24	2	1	1	1	2	1	2	1	11
25	1	1	1	1	2	2	2	1	11
26	3	1	2	1	2	2	3	2	16
27	3	1	2	2	2	2	2	1	15
28	2	2	2	2	1	2	2	1	14
Rata-rata:									16,1

St. dev:	4,4

Analisis statistik deskriptif terhadap data *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor setelah intervensi dilakukan. Pada tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor *pretest* tercatat sebesar 14,3 dengan standar deviasi 4,7, sedangkan rata-rata *posttest* pada tabel 4 meningkat menjadi 16,1 dengan standar deviasi 4,4. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya efek dari program yang diterapkan terhadap peserta penelitian.

Standar deviasi dalam *pretest* sebesar 4,7 mengindikasikan bahwa nilai-nilai peserta memiliki penyebaran yang lebih besar dibandingkan dengan standar deviasi *posttest* yang sebesar 4,4. Penurunan standar deviasi ini dapat diartikan bahwa setelah intervensi, hasil yang diperoleh peserta menjadi lebih konsisten. Menurut Santoso (2017), standar deviasi yang lebih kecil setelah intervensi menunjukkan adanya stabilisasi data, yang mengindikasikan bahwa program berkontribusi dalam mengurangi variabilitas nilai peserta.

Perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yang meningkat dapat menjadi indikasi bahwa program memiliki pengaruh terhadap peserta. Namun, untuk memastikan perbedaan ini memiliki signifikansi secara statistik, diperlukan uji hipotesis menggunakan uji *paired t-test.*

Tabel 5. Hasil Uji *t-test*

	Variable 1	*Variable 2*
Mean (Rata-rata)	14,6	16,5
Variance (Varians)	20,46	16,55
Jumlah Observasi	28	28
Pearson Correlation	0,587	
Hypothesized Mean Difference	0	
Df (Derajat Kebebasan)	27	
t Statistik	-2,505	
P(T<=t) one-tail	0,0093	
t Critical one-tail	1,703	
P(T<=t) two-tail	0,0186	
t Critical two-tail	2,051	
	H_0 ditolak	(signifikan pada p<0,05)

Berdasarkan hasil analisis, nilai t-statistik sebesar -2,505 dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 27. *P-value* yang diperoleh dari uji satu arah (one-tail) adalah 0,0093, sedangkan pada uji dua arah (two-tail) adalah 0,0186. Dengan membandingkan nilai p terhadap batas signifikansi 0,05, terlihat bahwa *p-value* lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Penolakan hipotesis nol (H_0) dalam uji t ini menegaskan bahwa perubahan skor sebelum dan setelah intervensi bukan merupakan kebetulan semata, melainkan hasil dari perlakuan yang diberikan dalam program. Penggunaan uji t berpasangan ini sangat relevan karena kedua kelompok data berasal dari sampel yang sama sebelum dan sesudah program diterapkan. Menurut Ghozali (2016), pengujian ini efektif dalam mengevaluasi efektivitas intervensi dengan melihat perbedaan skor yang diperoleh dari sampel yang sama. Berikut ini merupakan eff*ect size* (besaran efek) dari program yang telah diuji berdasarkan perbedaan mean *pretest* dan *posttest*. *Effect size* digunakan untuk mengukur seberapa besar dampak dari intervensi yang telah dilakukan.

Berdasarkan perhitungan, diperoleh *effect size* sebesar 0,6 yang menunjukkan bahwa program memiliki efek sedang terhadap peningkatan skor peserta. Nilai *effect size* ini dihitung dengan menggunakan rumus yang mempertimbangkan selisih mean antara *posttest* dan *pretest* serta *pooled standard deviation*, yaitu:

$$d = (\text{Mean_posttest} - \text{Mean_pretest}) / \text{SD_pooled}\ (\sqrt{[(\text{SD_pretest}^2 + \text{SD_posttest}^2)/2]})$$

$$d = (16.1 – 14.3) / \sqrt{[(4.7^2 + 4.4^2)/2]} = 0,6$$

Interpretasi *effect size* mengikuti kriteria yang dikemukakan oleh Cohen (1988), yang menyebutkan bahwa nilai 0,2 menunjukkan efek kecil, 0,5 menunjukkan efek sedang, dan nilai lebih dari 0,8 menunjukkan efek besar. Dalam konteks ini, *effect size* sebesar 0,6 mengindikasikan bahwa meskipun terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor peserta, efek dari program ini masih berada dalam kategori sedang. Artinya, program cukup efektif dalam memberikan pengaruh terhadap peserta, tetapi masih terdapat ruang untuk peningkatan efektivitasnya. Untuk melihat lebih jauh bagaimana peningkatan skor ini tercermin dalam visualisasi data, berikut adalah analisis grafik yang menampilkan perubahan nilai pretest dan posttest secara lebih jelas.

Gambar 3. Visualisasi Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Program

Visualisasi data berupa *line chart* menggambarkan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* secara jelas. Grafik menunjukkan tren peningkatan dari *pretest* ke *posttest*, di mana nilai rata-rata peserta meningkat dari 14,3 menjadi 16,1. Selain itu, grafik memperlihatkan bagaimana distribusi skor lebih terpusat setelah intervensi, yang konsisten dengan penurunan standar deviasi pada posttest. Menurut Tufte (2001), visualisasi data yang baik harus mampu menyajikan informasi kompleks dengan cara yang mudah dipahami. Grafik yang menunjukkan peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas program yang telah diterapkan. Perubahan yang terjadi mengindikasikan bahwa intervensi berhasil meningkatkan nilai peserta, sebagaimana telah dibuktikan melalui analisis statistik sebelumnya.

Keseluruhan hasil analisis ini menunjukkan bahwa program *gemayur* yang diterapkan memiliki efek yang cukup signifikan terhadap peningkatan skor peserta. Dengan adanya peningkatan mean, hasil uji t yang signifikan, serta *effect size* yang berada dalam kategori sedang, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil mencapai tujuannya.

Pembahasan

Program *gemayur* yang diterapkan di SDN Tanah Kalikedinding II Surabaya, melibatkan 28 siswa kelas 1D dengan tujuan utama meningkatkan kesadaran dan kebiasaan konsumsi sayur. Hal ini berangkat dari realita empiris bahwa sebagian besar anak usia sekolah dasar kurang memiliki ketertarikan terhadap konsumsi sayur, sebagaimana tercermin dalam rendahnya asupan serat harian mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini menjadi perhatian karena kebiasaan makan yang kurang seimbang berpotensi menyebabkan gangguan pertumbuhan dan risiko penyakit metabolik sejak usia dini. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kesadaran gizi siswa setelah pelaksanaan program *gemayur* (Gemar Makan Sayur). Peningkatan skor kuesioner yang signifikan pada fase pasca-program mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi berbasis pengalaman memiliki pengaruh yang nyata terhadap pemahaman dan sikap siswa terhadap pentingnya konsumsi sayur. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya intervensi pendidikan gizi sejak usia dini, terutama melalui kegiatan yang bersifat interaktif

dan menyenangkan.

Partisipasi aktif siswa dalam program *gemayur* tidak hanya memfasilitasi transfer pengetahuan gizi, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik melalui proses *self-efficacy* atau kepercayaan diri dan *social modeling*. Program *gemayur* menitikberatkan pada aspek sosial dalam pembentukan kebiasaan makan sayur, meskipun pendekatan ini juga memfasilitasi peningkatan *self-efficacy* siswa secara psikologis. Dalam setiap sesi, siswa menyaksikan teman sekelas mempraktikkan pola makan sayur, hal tersebut merupakan sebuah bentuk *observational learning* yang dapat mendorong mereka untuk meniru perilaku positif tersebut (Bandura, 1976). Selain itu, diskusi kelompok reflektif menciptakan norma sosial baru di dalam kelas, dimana mengonsumsi sayur dipandang sebagai kegiatan kolektif yang menyenangkan dan dibanggakan. Dorongan dari guru dan teman sebaya memperkuat *reinforcement positif*, sehingga anak merasa lebih percaya diri untuk mengadopsi kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan, selaras dengan teori Bandura (1976) bahwa konteks sosial memainkan peran sentral dalam adopsi kebiasaan baru.

Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan. Pertama, desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk sepenuhnya mengeklaim pengaruh program, karena faktor eksternal lain mungkin turut berkontribusi. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat (empat minggu) hanya cukup untuk memicu peningkatan awal namun belum menguji stabilitas jangka panjang. Ketiga, penggunaan kuisioner *self-report* berpotensi menghadirkan response bias, di mana siswa mungkin menjawab sesuai harapan guru. Ke depannya, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, dan durasi intervensi yang lebih panjang. Meskipun demikian, nilai reliabilitas instrumen tinggi (α = 0,90) dan data observasi partisipatif memberikan dukungan kuat terhadap temuan kuantitatif. Dengan demikian, keterbatasan metodologis ini tidak mengurangi kontribusi empiris penelitian dalam memperlihatkan efektivitas pendekatan pembelajaran *social-experiential* untuk meningkatkan kesadaran gizi siswa sekolah dasar.

Gambar 4. Pelaksanaan pretest pada pertemuan pertama

Gambar 5. Kuis interaktif pada pertemuan kedua

Gambar 6. Praktik “Isi Piringku” pada pertemuan ketiga

Gambar 7. Makan Bersama sekaligus diskusi reflektif pada pertemuan keempat

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa program *gemayur* (Gemar Makan Sayur) memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran gizi siswa sekolah dasar. Perbedaan skor antara *pre-t*est dan *post-test* mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman dan sikap siswa terhadap pentingnya konsumsi sayur setelah mengikuti program. Hal ini memberikan bukti bahwa intervensi berbasis pengalaman nyata merupakan pendekatan yang efektif dalam pendidikan gizi,

khususnya pada jenjang pendidikan dasar. Program ini mengadopsi pendekatan eksperiensial, yang dalam literatur pendidikan dikenal sebagai strategi pembelajaran berbasis pengalaman langsung. Kondisi awal siswa yang cenderung menolak konsumsi sayur dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya persepsi negatif terhadap rasa, minimnya pemahaman tentang manfaat gizi, serta lingkungan sosial yang kurang mendukung. Melalui program *gemayur*, sekolah menyediakan ruang yang terstruktur bagi siswa untuk mengalami sendiri aktivitas makan sayur secara kolektif dan menyenangkan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman, melainkan juga membentuk kebiasaan melalui pembiasaan perilaku secara bertahap. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Angga et al., 2023) ,yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis praktik langsung seperti demonstrasi atau makan bersama dapat meningkatkan sikap positif terhadap konsumsi sayur. Penelitian lain oleh (Ladiba et al., 2021) juga menunjukkan bahwa pembelajaran gizi berbasis kegiatan sekolah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan sehat. Dengan demikian, implementasi program *gemayur* memperkuat pemahaman bahwa pendekatan edukatif yang kontekstual dan interaktif lebih efektif dibandingkan metode konvensional.

Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh (N. Safitri & Hasanah, 2022), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi anak sekolah. Selain itu, penelitian oleh (Munir et al., 2024) juga mendukung penelitian ini dengan menyatakan bahwa program edukasi gizi seimbang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada siswa. Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh (Y. L. Safitri et al., 2021b) menemukan bahwa penggunaan media puzzle dalam edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar terhadap pentingnya konsumsi sayur dan buah secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa anak-anak merespons lebih positif terhadap metode pembelajaran yang menyenangkan dan melibatkan aktivitas konkret. Hal ini sejalan dengan pendekatan program *gemayur* yang mengusung pembelajaran eksperiensial melalui kegiatan makan sayur bersama secara rutin dan terstruktur di lingkungan sekolah. Interaktivitas dan keterlibatan langsung dalam pembelajaran memungkinkan siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga menginternalisasi nilai gizi melalui pengalaman nyata. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Mahmudah & Sari, 2020), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan *cakram gizi* berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman anak tentang porsi makan seimbang dan konsumsi sayur. Visualisasi warna dan proporsi pada cakram gizi memberikan pemahaman yang konkret, yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif siswa sekolah dasar. Selain itu, Penggunaan media komik sebagai alat bantu pembelajaran juga terbukti efektif. (Zulaikha et al., 2024) dalam penelitiannya di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa edukasi melalui media komik berpengaruh dalam meningkatkan frekuensi konsumsi sayur dan buah pada anak. Komik menyajikan cerita yang kontekstual dan visual yang menarik, memudahkan siswa dalam memahami pesan gizi melalui tokoh-tokoh yang relatable.

Sementara itu, pendekatan lain melalui edukasi tentang Gerakan Makan Sayur dan Buah (*Germasura*) juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi sayur. Penelitian yang dilakukan di SDN Pondok Pucung oleh (Sitanggang et al., 2023) mencatat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa kelas IV setelah diberikan penyuluhan terkait manfaat konsumsi sayur dan buah secara rutin. Edukasi semacam ini mengarahkan siswa tidak hanya pada perilaku konsumtif yang sehat, tetapi juga membentuk persepsi jangka panjang mengenai pentingnya gizi seimbang. Lebih lanjut, (Wardhani & Budiono, 2018) menunjukkan bahwa media lagu edukatif mampu meningkatkan pengetahuan siswa perempuan kelas 5 SDN Pleburan 03 Semarang mengenai konsumsi sayur dan buah. Lagu edukatif mengaktifkan unsur afeksi dan memori anak, sehingga informasi gizi yang disampaikan lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan-temuan ini memperkuat pendekatan program *gemayur*, yang menggabungkan prinsip pembelajaran aktif, keterlibatan langsung, serta strategi komunikatif yang sesuai dengan karakteristik usia anak sekolah dasar. Dengan demikian, integrasi metode edukatif dari berbagai studi sebelumnya membuktikan bahwa pembelajaran gizi yang berbasis pengalaman dan interaksi langsung dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta kebiasaan makan sehat siswa sejak usia dini. Program ini pun berpotensi menjadi model edukasi gizi berbasis sekolah yang efektif, kontekstual, dan dapat direplikasi di berbagai institusi pendidikan dasar di Indonesia.

Secara konseptual, keberhasilan program ini menunjukkan pentingnya integrasi pendidikan gizi dalam kurikulum pendidikan dasar. Pendidikan gizi tidak semestinya diposisikan sebagai materi tambahan semata, melainkan sebagai bagian dari pendidikan karakter dan pembentukan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Hal ini juga mendukung semangat Kurikulum Merdeka yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, serta mendorong pengembangan kompetensi sosial dan emosional melalui kegiatan yang bermakna.

Selain memberikan kontribusi dalam konteks lokal, temuan penelitian ini juga memiliki implikasi yang lebih luas. Model intervensi seperti program *gemayur* berpotensi untuk direplikasi di sekolah dasar lainnya dengan penyesuaian konteks masing-masing institusi. Keberhasilan program ini tidak hanya bergantung pada konten materi, tetapi juga pada keterlibatan seluruh warga sekolah seperti guru, siswa, dan orang tua. Peran orang tua, khususnya, sangat penting dalam memperkuat dan melanjutkan praktik konsumsi sayur di lingkungan rumah, sehingga dampak edukasi dapat bersifat jangka panjang. Secara teoritis, hasil penelitian ini turut memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang pendidikan gizi anak usia sekolah. Pembelajaran berbasis pengalaman nyata dapat dikategorikan sebagai strategi efektif dalam membentuk perilaku konsumsi makanan sehat, serta menjadi dasar bagi pengembangan teori intervensi berbasis perilaku. Oleh karena itu, program *gemayur* dapat diposisikan sebagai model edukatif berbasis sekolah yang berbasis bukti (*evidence-based*), kontekstual, dan relevan dengan dinamika peserta didik pada jenjang pendidikan dasar.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman langsung *(experiential learning)* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap minat konsumsi sayur. Untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang, diperlukan upaya berkelanjutan dalam bentuk kegiatan edukatif rutin serta kerja sama antara pihak sekolah, keluarga, dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat. Selain itu, keberhasilan program ini tidak lepas dari pendekatan pembelajaran eksperiensial yang diterapkan dalam setiap aktivitasnya. Dengan melibatkan siswa secara langsung dalam kegiatan makan sayur bersama, mengenal berbagai jenis sayuran, serta berdiskusi tentang manfaat gizi, program ini menciptakan pengalaman belajar yang kontekstual, menyenangkan, dan bermakna. Pembelajaran semacam ini terbukti mampu merangsang perubahan perilaku konsumsi secara lebih nyata dibandingkan pendekatan konvensional.

Integrasi antara teori perkembangan anak, khususnya tahap operasional konkret menurut Piaget (1952), dan pendekatan *experiential learning* menurut Kolb (2014), memberikan dasar teoritis yang kuat terhadap keberhasilan program ini. Selain itu, hasil temuan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif anak dalam pembelajaran gizi untuk membentuk kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan. Dengan demikian, program *gemayur* tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi gizi, tetapi juga sebagai inovasi pedagogis yang dapat direplikasi di sekolah dasar lain. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman nyata merupakan strategi yang relevan dan efektif untuk membentuk perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah dasar, sekaligus menjadi kontribusi penting bagi pengembangan kurikulum berbasis karakter dan gaya hidup sehat.

PENUTUP

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program edukasi gizi di sekolah seperti program *gemayur* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan minat konsumsi sayuran pada siswa. Analisis statistik membuktikan bahwa terjadi peningkatan rata-rata konsumsi sayuran setelah intervensi edukasi gizi, yang diperkuat dengan hasil *uji-t* yang menunjukkan perbedaan yang signifikan (*nilai p* < 0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa program *gemayur* dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pola konsumsi makanan sehat di kalangan siswa. Implikasi dari penelitian ini sangat relevan, mengingat konsumsi sayuran yang memadai berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat. Untuk memastikan keberlanjutan intervensi tersebut, disarankan agar pihak sekolah dapat menjadwalkan kegiatan makan sayur bersama sebagai ekstrakurikuler rutin setiap minggu, dengan guru kelas dan guru bidang studi IPA bertanggung jawab sebagai fasilitator. Lebih lanjut, kepala sekolah dan komite sekolah perlu menetapkan kebijakan pendukung, misalnya menyediakan sarana pangan sehat di kantin dan melibatkan orang tua melalui sesi sosialisasi bulanan, sehingga kebiasaan baik dapat diteruskan di rumah. Sinergi antara pihak sekolah, orang tua, dan dinas pendidikan setempat akan memperkuat jejaring kerja yang diperlukan agar perubahan perilaku makan sehat menjadi bagian yang melekat dalam budaya sekolah. Dengan demikian, program *gemayur* tidak hanya menjadi kegiatan sesaat, melainkan sebuah model edukasi gizi yang berkelanjutan dan terjaga dampaknya dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SDN Tanah Kalikedinding II Surabaya, khususnya kepada kepala sekolah, para guru kelas, serta seluruh staf yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada siswa kelas 1D yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap rangkaian kegiatan program *gemayur* (Gemar Makan Sayur). Tanpa bantuan dan keterbukaan dari seluruh elemen sekolah, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan program edukasi gizi di lingkungan sekolah dan mendorong terciptanya pola hidup sehat sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). PREGI (Program Edukasi Gizi Dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, *3*(2), 111–125. https://doi.org/10.29303/interaktif.v3i2.103

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Revisi VI).* Rineka Cipta

Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C. (2010). *Introduction to Research In Education (8th ed.).* Belmont, CA: Wadsworth.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Charlton, K., Comerford, T., Deavin, N., & Walton, K. (2021). Characteristics Of Successful Primary School-Based Experiential Nutrition Programmes: A Systematic Literature Review. *Public Health Nutrition*, *24*(14), 4642–4662. https://doi.org/10.1017/S1368980020004024

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Routledge.

https://doi.org/10.4324/9780203771587

Creswell, J. W. (2015). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research*. Pearson.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*. Universitas Diponegoro Press.

Hamalik, O. (2010). *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara.

Jean Piaget. (1952). *The Origins of Intelligence in Children* (M. Cook, Ed.). International University Press.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021* (F. Sibuea, B. Hardhana, & W. Widiantini, Eds.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kolb, D. A. (2014). *Experiential Learning: Experience As The Source Of Learning And Development*. FT press.

Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Asupa Sayur Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Status Gizi Lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, *5*(2), 110. https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250

Mahmudah, U., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah Dan Sayur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, *3*(2), 155.

Min, W. (2016). The Effect of Nunan's Six Elements of Task to Improve Students Competencies in Legal English. *Universal Journal of Educational Research*, *4*(2), 399–402. https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040212

Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *12*(2), 145–152.

Nozoe, M., Kubo, H., Kanai, M., & Yamamoto, M. (2021). Relationships between Pre-Stroke SARC-F Scores, Disability, and Risk of Malnutrition and Functional Outcomes after Stroke—A Prospective Cohort Study. *Nutrients Journal*, *13*(10), 3586. https://doi.org/10.3390/nu13103586

Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (3rd ed.)*. McGraw-Hill.

Parmer, S. M., Salisbury-Glennon, J., Shannon, D., & Struempler, B. (2009). School Gardens: An Experiential Learning Approach for a Nutrition Education Program to Increase Fruit and Vegetable Knowledge, Preference, and Consumption among Second-grade Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *41*(3), 212–217. https://doi.org/10.1016/j.jneb.2008.06.002

Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children* (C. Margaret, Ed.). International University Press.

Riskedas. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Safitri, N., & Hasanah, N. L. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Anak Sekolah di SD Muhammadiyah Ledok Kulon Progo DIY. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(1), 45–58.

Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021a). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Puzzle terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, *10*(2), 100–104.

Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021b). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, *10*(2), 100–104. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29139

Santoso, S. (2017). *Konsep Dan Aplikasi Statistik Dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.

Sitanggang, T. W., Rhenditya Azzahra Putri, & Nerli Adria Sinabutar. (2023). Pengaruh Edukasi Tentang Gerakan Makan Sayur Dan Buah (Germasura) Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas 4 SD. *Professional Health Journal*, *5*(1sp), 284–289.

Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. PT Gramedia.

Trochim, W. M. K. (2006). *Research Methods Knowledge Base*. Retrieved June 5, 2025, from https://www.socialresearchmethods.net/kb/quasiexp.php

Tufte, E. R. (2001). *The visual display of quantitative information (2nd ed.)*. Graphics Press.

Wardhani, R. P. S., & Budiono, I. (2018). Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan. *Journal of Health Education*, *3*(2).

Zulaikha, A. R., Sari, M. I., Zafira, N. I., Yulika, T., Yolahumaroh, & Halimah, W. K. N. (2024). Edukasi Gizi Dengan Media Komik Terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Pekanbaru. *Journal of Community Engagement in Health*, *3*(1).