



Efektivitas Penyuluhan Menggunakan Media *Leaflet* terhadap Perubahan Persepsi Kerentanan dan Keseriusan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMP Al-Amanah Tahun 2026

Anis Hilmi Dwi Syafitri¹, Syifa Aprilia Azzahra², Luqman Effendi³

¹⁻³ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Korespondensi Penulis: syifaaprilliaazzahra@gmail.com

Abstract: Low consumption of fruits and vegetables by adolescents in Indonesia is a public health issue that can increase the risk of various non-communicable diseases in the future. Sheet-based health education is one of the methods that can be used to increase teenagers' awareness of the importance of consuming fruits and vegetables. This study aims to determine the effectiveness of sheet-based education on changes in perceived vulnerability and perceived severity of fruit and vegetable consumption behavior among teenagers at SMP Al-Amanah in 2026. This study uses a quantitative approach and employs a one-group pretest-posttest pre-experimental design. The purposive sampling method was used to select samples for the research. Pre-test and post-test questionnaires were used to collect data. To analyze the results, the average scores of the two components of the Health Belief Model before and after the intervention were compared. The research results show that after the counseling, the vulnerability perception score increased by 6 points from 17 to 23, and the seriousness perception score increased by 22 points from 11 to 33. The largest increase occurred in the seriousness perception component, indicating that the leaflet helped students understand the serious impact of insufficient fruit and vegetable consumption. Thus, the leaflet proved effective as a health promotion medium because it increased vulnerability perception and teenagers' awareness of the importance of consuming fruits and vegetables. With the support of family and school, continuous health education is expected to help people improve their consumption of fruits and vegetables.

Keywords: Fruit Consumption; Health Belief; Leaflet Education; Perceived Severity; Perceived Susceptibility.

Abstrak: Konsumsi buah dan sayur yang rendah oleh remaja di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular di masa mendatang. Penyuluhan kesehatan berbasis lembaran adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif penyuluhan berbasis lembaran terhadap perubahan persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan persepsi keseriusan (*perceived severity*) perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Al-Amanah pada tahun 2026. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain pre-experimental satu kelompok pretest-posttest. Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel untuk penelitian. *Pre-test* dan *post-test* kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk menganalisis hasil, skor rata-rata kedua komponen Health Belief Model sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, skor persepsi kerentanan meningkat 6 poin dari 17 menjadi 23 dan skor persepsi keseriusan meningkat 22 poin dari 11 menjadi 33. Peningkatan terbesar terjadi pada komponen persepsi keseriusan, yang menunjukkan bahwa *leaflet* membantu siswa memahami dampak serius dari kurangnya konsumsi buah dan sayur. Dengan demikian, *leaflet* terbukti efektif sebagai media promosi kesehatan karena meningkatkan persepsi kerentanan dan kesadaran remaja akan pentingnya konsumsi buah dan sayur. Dengan dukungan keluarga dan sekolah, edukasi kesehatan yang berkelanjutan diharapkan dapat membantu orang menjadi lebih baik dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Edukasi *Leaflet*; Keyakinan Kesehatan; Konsumsi Buah; Persepsi Keparahan; Persepsi Kerentanan.

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Kebutuhan akan zat gizi saat ini meningkat karena digunakan untuk mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, perkembangan organ, dan pematangan fungsi fisiologis. Konsumsi buah dan sayur yang cukup adalah bagian penting dari

memenuhi kebutuhan nutrisi remaja. Buah dan sayur mengandung banyak vitamin, mineral, serat, antioksidan, dan senyawa bioaktif yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan sistem imun, memperbaiki fungsi saluran pencernaan, dan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan beberapa kanker pada orang dewasa (WHO, 2023)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan lima porsi atau setidaknya empat ratus gram buah dan sayuran setiap hari. Namun, jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi remaja masih di bawah angka yang dianjurkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), menemukan bahwa sebagian besar orang Indonesia berusia di atas 10 tahun masih mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang kurang dari rekomendasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur masih merupakan salah satu masalah gizi masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus karena berpotensi meningkatkan beban penyakit tidak menular di masa depan (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), n.d.).

Konsumsi buah dan sayur yang terbatas pada remaja bukan hanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan; hal ini juga dipengaruhi oleh persepsi mereka mengenai pentingnya kebiasaan makan sehat. Studi yang dilakukan oleh Qibtiyah et al. (2021) menunjukkan bahwa kebiasaan makan terkait buah dan sayur pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan tentang gizi, pola makan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan motivasi pribadi untuk menjaga kesehatan. Situasi ini menekankan bahwa upaya promosi kesehatan harus dirancang bukan hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga untuk mengubah keyakinan dan pemahaman remaja tentang peran penting konsumsi buah dan sayur dalam pencegahan penyakit di masa depan (Mariatul et al., 2022).

Faktor-faktor yang berkontribusi pada perilaku makan yang kurang sehat termasuk kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji, konsumsi makanan yang mengandung banyak gula, garam, dan lemak, pengaruh media sosial, kurangnya pengetahuan tentang gizi, kurangnya dukungan keluarga, dan kurangnya sumber buah dan sayur di lingkungan sekitar. Selain itu, banyak remaja tidak menyadari bahwa mengonsumsi buah dan sayur yang kurang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dalam jangka panjang. Remaja tidak termotivasi untuk mengubah pola makan sehat karena persepsi rendah tentang risiko penyakit (Herman et al., 2020)

Selain pengaruh lingkungan, sifat pribadi juga berpengaruh besar terhadap kebiasaan remaja dalam mengonsumsi buah dan sayur. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Kusumaningati pada 2024 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari luar, termasuk selera individu, persepsi

terhadap citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan tentang gizi. Jadi, promosi kesehatan untuk remaja harus dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan elemen-elemen yang membentuk kebiasaan makan sehat, supaya informasi yang disampaikan lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Januari et al., 2025).

Selain pengaruh mental, akses ke informasi kesehatan juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan remaja terkait konsumsi buah dan sayur. Penelitian yang dilakukan oleh Jindarattanaporn et al. (2023) menunjukkan bahwa mereka yang sering menemui informasi kesehatan dan memiliki literasi media kesehatan yang baik cenderung mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur. Hasil ini menunjukkan bahwa menyampaikan informasi kesehatan melalui materi edukasi yang sederhana dan jelas bisa meningkatkan kesadaran serta mendorong perilaku makan yang sehat. Dengan begitu, penggunaan brosur sebagai metode promosi kesehatan bisa meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya memasukkan buah dan sayur dalam pola makan mereka (Jindarattanaporn et al., 2023a).

Studi Fayasari et al. (2020) menunjukkan bahwa ada beberapa hal yang memengaruhi seberapa banyak buah dan sayuran yang dikonsumsi remaja, terutama rasa percaya diri mereka, pengaruh orang tua, dan seberapa mudah akses ke makanan tersebut di rumah. Remaja yang punya rasa percaya diri tinggi dalam makan makanan sehat, mendapat dukungan dari orang tua, dan punya akses ke buah dan sayuran di rumah cenderung lebih sering mengonsumsi buah dan sayuran. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku makan dipengaruhi oleh faktor psikologis dan lingkungan selain pengetahuan, sehingga penting untuk ada program edukasi yang bisa meningkatkan motivasi dan kesadaran remaja tentang pentingnya makan buah dan sayuran (Fayasari et al., 2020).

Leaflet, yang merupakan media cetak sederhana yang menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan dilengkapi dengan gambar yang menarik, adalah salah satu metode promosi kesehatan yang dapat meningkatkan persepsi sasaran tentang pesan kesehatan. Media ini memiliki keunggulan karena mudah dibawa dan dapat dibaca berulang kali. Mereka juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan penyampaian pengetahuan selama pelatihan. Ada bukti bahwa penggunaan media visual dan penjelasan lisan dapat meningkatkan pemahaman, daya ingat, dan kesadaran individu terhadap masalah kesehatan (Nuryanti et al., n.d.).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *leaflet* sebagai alat edukasi kesehatan meningkatkan pengetahuan, pandangan, dan persepsi kesehatan. Herman et al. (2020) menunjukkan bahwa menggunakan lembar kertas Kementerian Kesehatan, edukasi gizi dapat membantu remaja lebih memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Namun, belum ada bukti yang menunjukkan hasil yang signifikan. Selain itu, penelitian yang dilakukan

oleh Kisda et al. (2024) menemukan bahwa intervensi yang didasarkan pada Model Kepercayaan Kesehatan dapat meningkatkan efikasi diri, persepsi kerentanan, dan persepsi keseriusan remaja, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas pola makan mereka. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih et al. (2022) menemukan hubungan yang signifikan antara persepsi kerentanan dan persepsi keseriusan dengan perubahan perilaku kesehatan pada remaja.

Namun, penelitian yang secara khusus mengevaluasi seberapa efektif penyuluhan menggunakan media kertas terhadap perubahan elemen Model Kepercayaan Kesehatan, terutama persepsi kepekaan dan persepsi keparahan terkait konsumsi buah dan sayur pada remaja, masih sangat sedikit. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berkonsentrasi pada perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi, sehingga penelitian yang mengkaji perubahan persepsi sebagai komponen psikologis yang mendorong perilaku sehat masih diperlukan.

SMP Al-Amanah adalah sekolah yang memiliki peserta didik pada masa remaja awal, yang berarti bahwa mereka membutuhkan upaya promosi kesehatan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka. Dengan menggunakan media *leaflet*, penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak rendahnya konsumsi buah dan sayur terhadap kesehatan mereka. Ini dapat membantu mereka mengembangkan perilaku makan yang lebih sehat. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif penyuluhan menggunakan lembaran media terhadap perubahan persepsi dan persepsi keseriusan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Al-Amanah pada tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menciptakan program promosi kesehatan di sekolah yang berbasis Model Kepercayaan Kesehatan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur remaja secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di SMP Al-Amanah pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang memenuhi kriteria penelitian, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Health Belief Model (HBM) yang mengukur persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan persepsi keseriusan (*perceived severity*). Pengukuran dilakukan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian intervensi berupa penyuluhan menggunakan media *leaflet*. Selanjutnya data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi.

3. KAJIAN PUSTAKA

Penyuluhan kesehatan adalah proses pemberian informasi yang bertujuan untuk membantu individu membuat keputusan kesehatan yang lebih baik dengan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku mereka. *Leaflet* adalah media yang banyak digunakan karena praktis, mudah dipahami, dan dapat dibaca berulang kali. Mereka juga memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan kesehatan dengan menggabungkan teks dan gambar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Herman et al., 2020), brosur dapat membantu remaja memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Ini dapat membantu mereka mengadopsi gaya hidup sehat.

Menurut Health Belief Model (HBM), seseorang akan melakukan tindakan pencegahan jika mereka percaya pada ancaman penyakit dan manfaat dari tindakan tersebut. Persepsi *susceptibility*, *severity*, *benefits*, *self-efficacy*, dan *cues to action* adalah komponen utama HBM. (Anuar et al., 2020) menyatakan bahwa HBM masih merupakan model yang berguna untuk menjelaskan perubahan perilaku kesehatan pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Persepsi kepekaan adalah keyakinan seseorang tentang kemungkinan mereka akan mengalami masalah kesehatan jika mereka tidak berperilaku sehat. Persepsi kerentanan seseorang meningkat seiring dengan keinginan mereka untuk melakukan tindakan pencegahan. Setyaningsih et al. (2022) menemukan bahwa persepsi kerentanan memiliki korelasi signifikan dengan perilaku kesehatan, karena orang yang merasa berisiko cenderung lebih terdorong untuk mengubah perilaku mereka.

Keyakinan seseorang tentang tingkat keparahan yang disebabkan oleh suatu penyakit atau masalah kesehatan dikenal sebagai persepsi keparahan. Persepsi ini mencakup konsekuensi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang dapat terjadi jika perilaku tidak sehat dilanjutkan. Kisda et al. (2024) menemukan bahwa intervensi yang didasarkan pada Model Kepercayaan Kesehatan dapat meningkatkan persepsi keseriusan remaja, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pola makan mereka.

Berbagai faktor, termasuk pengetahuan, preferensi makanan, dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah, memengaruhi tingkat konsumsi buah dan sayur remaja yang masih rendah hingga dewasa. Dalam tinjauan sistematisnya, (Bel-Serrat et al., 2022) menemukan bahwa program edukasi yang menyeluruh diperlukan untuk meningkatkan kebiasaan makan sehat remaja, karena baik individu maupun kondisi lingkungan memengaruhi konsumsi sayur mereka.

Perubahan dalam pengetahuan, persepsi, dan perilaku pasien setelah intervensi dapat digunakan untuk mengukur seberapa efektif penyuluhan kesehatan. Media edukasi yang mudah digunakan, menarik, dan mudah dipahami dapat meningkatkan penerimaan kesehatan. Jindarattanaporn et al. (2023b) menemukan bahwa ada korelasi antara paparan informasi kesehatan dan literasi media kesehatan dan tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja. Oleh karena itu, brosur dapat menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan dari *pre-test* dan *post-test* Siswa/i SMP Al-Amanah Panjang menunjukkan persepsi mereka tentang perilaku makan buah dan sayur sebelum dan sesudah konseling perilaku makan buah dan sayur. Tabel 1 di bawah ini menampilkan detail data.

Tabel 1. Distribusi Skor Variabel Health Belief Model Sebelum dan Sesudah Edukasi Tentang Perilaku Makan Buah dan Sayur

No.	Variabel	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>	Perubahan
1.	<i>Perceived susceptibility</i>	17	23	6
2.	<i>Perceived severity</i>	11	33	22

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan melalui *leaflet* dapat meningkatkan persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan keseriusan (*perceived severity*) terhadap perilaku makan buah dan sayur siswa SMP Al-Amanah. Secara rata-rata, skor persepsi kepekaan meningkat dari 17 menjadi 23, dan skor persepsi keparahan juga meningkat dari 11 menjadi 33. Hasilnya menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan melalui media cetak sederhana seperti *leaflet* dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang risiko kesehatan yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi buah dan sayur.

Kedua peningkatan tersebut sesuai dengan konsep Health Belief Model (HBM), yang menyatakan bahwa seseorang akan lebih termotivasi untuk melakukan perilaku kesehatan apabila mereka memiliki persepsi bahwa mereka berisiko mengalami suatu penyakit (persepsi kepekaan) dan percaya bahwa penyakit tersebut memiliki dampak yang serius. Kedua

konstruksi ini membentuk motivasi untuk tindakan pencegahan. Menurut banyak penelitian, HBM masih merupakan model perilaku kesehatan terbaik untuk menjelaskan perubahan perilaku pada remaja dan kelompok usia lainnya (Anuar et al., 2020).

Setelah mendapatkan penyuluhan, siswa mulai menyadari bahwa mengurangi konsumsi buah dan sayur dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa depan, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan skor *perceived susceptibility* pada penelitian ini. Karena dampak pola makan yang tidak sehat tidak dirasakan secara langsung, sebagian besar siswa tidak mengetahui bahwa mereka rentan terhadap penyakit sebelum intervensi. Siswa mulai memahami dari *leaflet* bahwa kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan masalah pencernaan, penurunan daya tahan tubuh, obesitas, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dapat membuat siswa lebih menyadari ancaman sehingga mereka lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat.

Dibandingkan dengan variabel *perceived susceptibility*, variabel *perceived severity* mengalami peningkatan yang jauh lebih kecil. Hasil menunjukkan bahwa materi *leaflet* lebih baik membantu siswa memahami dampak serius dari kurangnya konsumsi buah dan sayur daripada meningkatkan kemungkinan mereka menderita penyakit. *Leaflet* dengan ilustrasi sederhana tentang manfaat buah dan sayur serta efek buruk kekurangan vitamin, mineral, dan serat dapat membantu siswa memahami bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyakit.

Temuan ini sejalan dengan temuan sistematis review yang dilakukan oleh (Bel-Serrat et al., 2022), yang menjelaskan bahwa berbagai faktor individu, seperti persepsi kesehatan, motivasi, pengetahuan gizi, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah, memengaruhi perilaku konsumsi sayur pada remaja. Kajian tersebut juga menegaskan bahwa pendidikan gizi di sekolah adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya mengonsumsi sayur.

Sebagian besar peningkatan *perceived severity* dapat dijelaskan oleh fakta bahwa remaja cenderung lebih mudah memahami informasi yang nyata, terutama jika disertai dengan contoh penyakit atau efek yang mungkin terjadi. Siswa lebih mudah mengingat informasi ketika pesan kesehatan disampaikan menggunakan gambar, ilustrasi, dan kalimat singkat di *leaflet* daripada secara lisan. Pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh kelompok usia remaja karena media visual dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan retensi informasi. Perubahan perspektif yang dihasilkan oleh penelitian ini dapat dijelaskan oleh karakteristik perkembangan remaja, selain efektivitas media edukasi. Masa remaja adalah saat seseorang

mulai berpikir abstrak dan memahami bagaimana kebiasaan hidup mereka memengaruhi kondisi kesehatan mereka di masa depan. Oleh karena itu, lebih mudah untuk memberikan informasi tentang dampak jangka panjang dari kurangnya konsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan populasi usia anak-anak. Dengan data ini, orang percaya bahwa mereka dapat mempertahankan kesehatan mereka di masa depan dengan mengikuti kebiasaan makan yang sehat (Kucharczuk et al., 2022).

Meskipun demikian, peningkatan persepsi belum tentu langsung diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur. Perubahan perilaku dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti ketersediaan buah dan sayur di rumah, kebiasaan makan keluarga, harga pangan, pengaruh teman sebaya, preferensi rasa, maupun lingkungan sekolah. Kajian sistematis mengenai determinan konsumsi sayur pada remaja menunjukkan bahwa faktor lingkungan keluarga dan sekolah memiliki kontribusi yang sama pentingnya dengan pengetahuan dalam membentuk kebiasaan konsumsi buah dan sayur (Kucharczuk et al., 2022).

Pengaruh media digital terhadap kebiasaan makan remaja juga harus dipertimbangkan. Pilihan makanan remaja dapat dipengaruhi oleh paparan media sosial yang menampilkan makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan makanan tinggi gula. Akibatnya, mereka mungkin kurang mengonsumsi buah dan sayur. Oleh karena itu, *leaflet* edukasi harus dipadukan dengan promosi kesehatan di media digital. Ini akan memungkinkan pesan kesehatan untuk bersaing dengan iklan makanan yang mudah ditemukan di media sosial.

Hasil penelitian ini juga memperkuat beberapa penelitian sebelumnya yang menerapkan Model Kepercayaan Kesehatan pada remaja, yang menunjukkan bahwa persepsi kerentanan dan keseriusan adalah faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan. Individu yang melihat ancaman lebih tinggi cenderung lebih termotivasi untuk melakukan tindakan pencegahan daripada individu yang melihat ancaman rendah. Oleh karena itu, peningkatan kedua aspek tersebut merupakan sinyal awal yang baik bahwa seseorang akan mulai mengambil kebiasaan makan buah dan sayur yang lebih sehat (Ningrum, 2022).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media *leaflet* efektif meningkatkan persepsi kerentanan dan keseriusan siswa terhadap pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Peningkatan ini menunjukkan bahwa, karena mudah dibaca, murah, dan dapat diulang, *leaflet* masih dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan di sekolah. Namun, edukasi rutin yang melibatkan orang tua dan guru serta lingkungan sekolah yang mendukung konsumsi buah dan sayur diperlukan agar perubahan persepsi berkembang menjadi perilaku yang berkelanjutan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan persepsi kerentanan dan persepsi keseriusan terkait perilaku konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja di SMP Al-Amanah. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor persepsi kerentanan dari 17 menjadi 23, serta peningkatan skor persepsi keseriusan dari 11 menjadi 33 setelah penyuluhan dilakukan. Peningkatan terbesar terjadi pada komponen persepsi keseriusan, yang menunjukkan bahwa media *leaflet* lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak serius akibat rendahnya konsumsi buah dan sayur.

Temuan ini mendukung konsep Health Belief Model, yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi kerentanan dan keseriusan dapat mendorong motivasi individu untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Namun, penting untuk dicatat bahwa perubahan persepsi belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur secara langsung, karena dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, ketersediaan buah dan sayur, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial. Oleh karena itu, meskipun media *leaflet* merupakan salah satu alternatif promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja, intervensi yang berkelanjutan tetap diperlukan agar perubahan persepsi dapat berkontribusi pada perilaku konsumsi buah dan sayur yang lebih baik.

Meskipun penelitian ini menunjukkan perubahan sikap yang positif, perubahan persepsi tidak otomatis berarti perubahan perilaku makan buah dan sayuran dalam jangka panjang. Jadi, edukasi kesehatan yang terus-menerus bersama dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar sangat penting agar perubahan persepsi bisa berkembang menjadi kebiasaan makan sehat yang bertahan lama.

Menurut temuan penelitian, disarankan agar lembaga pendidikan memasukkan pengetahuan tentang mengonsumsi buah dan sayuran ke dalam program promosi kesehatan mereka secara rutin melalui berbagai alat edukasi yang beragam dan interaktif. Selain itu, diharapkan para pendidik dan tenaga kesehatan bisa bekerja sama untuk memberikan wawasan berkelanjutan mengenai pentingnya menjaga kebiasaan makan sehat di kalangan remaja.

Untuk para wali, harapannya mereka bisa membantu dengan memastikan buah dan sayur selalu tersedia di rumah dan mendorong anggota keluarga untuk menerapkan pola makan yang seimbang dan bergizi. Dukungan dari keluarga sangat berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja.

Bagi para peneliti yang akan datang, sebaiknya menggunakan kerangka penelitian yang mencakup kelompok kontrol serta ukuran sampel yang lebih besar agar bisa membandingkan efektivitas intervensi dengan lebih objektif. Selain itu, penelitian selanjutnya bisa menambahkan elemen lain dari Health Belief Model, seperti keuntungan yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, kepercayaan diri, dan dorongan untuk bertindak, serta menilai perubahan konsumsi buah dan sayur dalam jangka waktu yang lebih lama (Qibtiyah et al., 2021; Sa'diyah & Surjaningrum, 2021).

REFERENSI

- Anuar, H., Shah, S. A., Gafor, H., Mahmood, I., & Ghazi, H. F. (2020). Usage of Health Belief Model (HBM) in Health Behavior: A Systematic Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16 (Suppl. 11).
- Bel-Serrat, S., von der Schulenburg, A., Mullee, A., & Murrin, C. (2022). Determinants of vegetable intake among urban socio-economically disadvantaged adolescents: A systematic review of quantitative studies. *Public Health Nutrition*, 25(6), 1447–1460. <https://doi.org/10.1017/S136898002100464X>
- Fayasari, A., Amelia, C. M., & Wijayanti, T. S. (2020). Factors Related to Fruit Vegetable Consumption of Adolescent in Rural and Urban Areas. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1006–1016. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.393>
- Herman, H., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN LEAFLET KEMENKES TERHADAP PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 MAKASSAR. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Januari, N., Sayur, K., & Negeri, S. M. A. (2025). JGK-Vol.17, No.1 Januari 2025. 17(1), 95–104.
- Jindarattanaporn, N., Rittirong, J., Phulkerd, S., Thapsuwan, S., & Thongcharoenchupong, N. (2023). Are exposure to health information and media health literacy associated with fruit and vegetable consumption? *BMC Public Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16474-1>
- Kisda, A. V., Ekayanti, I., & Sinaga, T. (2024). Effect of Health Belief Model-Based Interventions to Increase Diet Quality of Adolescents. *Media Gizi Indonesia*, 19(3), 249–258. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.249-258>
- Kucharczuk, A. J., Oliver, T. L., & Dowdell, E. B. (2022). Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*, 168, Article 105765. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>
- Mariatul, Q., Catur, R., & Hanun, S. M. (2022). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), 185–189.
- Ningrum, P. (2022). The risk sexual behavior of adolescents reviewed based on Health Belief Model. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 9(4), 280–289. [https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9\(4\).280-289](https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9(4).280-289)

- Nuryanti, E., Solang, S. D., Baiquni, F., Tahulending, A., Bobaya, M. S. J., Kristina, H., Sharfina, D., Koch, N. M., Urrahman, D., Jumadewi, A., Sari, P., Asrori, Kartika Yudha, R. R. W., Safrudin, Kolompoy, J., Sayuti, S., Pandean, M., Fauziah, S. N., & Alifariki, O. (n.d.). *PROMOSI DAN PERILAKU KESEHATAN*. Media Pustaka Indo. www.mediapustakaindo.com
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 51–56. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Sa'diyah, D. R., & Surjaningrum, E. R. (2021). Health Belief Model pada Perilaku Merokok Menurut Tingkat Pendapatan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 638–648. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26803>
- Setyaningsih, W., Yudianti, I., & Mansur, H. (2022). Perceived susceptibility, barriers, and cues to action as determinant factors of reproductive health behavior. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 11(3), 884–891. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21576>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (n.d.). *DALAM ANGKA TIM PENYUSUN SKI 2023 DALAM ANGKA*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2023). *NUTRITION, FOR EVERY CHILD*.