

PENGEMBANGAN CERITA BERGAMBAR UNTUK PROMOSI KESEHATAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DALAM PENCEGAHAN SEMBELIT ANAK

¹⁾ Anes Artati Ningsi, ²⁾ Deo Saputra, ³⁾ Nurul Hikmah, ⁴⁾ Desri Elsadiyah Dangu, ⁵⁾ Faatih Rizkiyah Assyukru, ⁶⁾ Khoiriyah Isni, ⁷⁾ Heni Trisnowati

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan
Jl. Prof. DR. Soepomo Sh Kota Yogyakarta – Daerah Istimewa Yogyakarta - Indonesia

E-mail : ¹⁾ 2200029056@webmail.uad.ac.id, ²⁾ 2200029240@webmail.uad.ac.id, ³⁾ 2200029248@webmail.uad.ac.id, ⁴⁾ 2200029278@webmail.uad.ac.id, ⁵⁾ 2200029279@webmail.uad.ac.id, ⁶⁾ khoiriyah.isni@ikm.uad.ac.id, ⁷⁾ heni.trisnowati@pascakesmas.uad.ac.id

Kata Kunci:

Sembelit pada anak, cerita bergambar, media promosi kesehatan, konsumsi buah dan sayur, *Research and Development (R&D)*.

Keywords:

Pediatric constipation, illustrated storybook, health promotion media, fruit and vegetable consumption, Research and Development (R&D).

Info Artikel

Tanggal dikirim: 9 Juli 2025
Tanggal direvisi: 23 Juli 2025
Tanggal diterima: 30 Juli 2025
DOI Artikel: 10.58794/jkrmsv3i2.1623

ABSTRAK

Sembelit pada anak merupakan masalah kesehatan yang sering diabaikan, meskipun memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup dan perkembangan anak. Gaya hidup sedentari serta rendahnya asupan serat dari buah dan sayur merupakan penyebab utamanya. Upaya edukasi gizi yang ada sering kali kurang efektif karena tidak sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media edukatif berupa cerita bergambar berjudul Upi Melawan Sembelit, yang mengenalkan pentingnya konsumsi buah dan sayur melalui narasi yang komunikatif, menyenangkan, dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* untuk merancang, menguji, dan menyempurnakan media. Inovasi utama dari media ini terletak pada integrasi elemen visual yang menarik, karakter edukatif, serta konten gizi dalam format cerita yang sesuai untuk anak. Validasi oleh ahli terhadap aspek isi, penyajian, bahasa, dan konteks menunjukkan skor kelayakan yang sangat tinggi, berkisar antara 98,3% hingga 100%. Revisi dilakukan untuk meningkatkan kualitas media, termasuk penambahan karakter Upi dan penataan ulang dialog agar alur cerita lebih jelas dan mudah dibaca. Uji coba terbatas pada anak usia 7–12 tahun sebanyak 30 orang melalui pengisian kuesioner terstruktur. Hasil uji coba menunjukkan anak-anak merespon sangat positif dengan skor 90,22%. Anak-anak menilai media ini menarik, mudah dipahami, dan efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara menyenangkan. Dengan demikian, media ini dinilai layak digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan, khususnya dalam pencegahan sembelit melalui peningkatan konsumsi buah dan sayur.

ABSTRACT

Constipation in children is a health issue that is often overlooked, despite its significant impact on children's quality of life and development. A sedentary lifestyle and low intake of fiber from fruits and vegetables are the primary causes. Existing nutrition education efforts are often ineffective because they do not align with the learning characteristics of young children. This study aims to develop an educational media in the form of an illustrated storybook titled Upi Fights Constipation, which introduces the importance of fruit and vegetable consumption through a communicative, enjoyable narrative that is appropriate for children's cognitive development. The study employs a Research and Development (R&D) method to design, test, and refine the media. The main innovation lies in the integration of engaging visual elements,

Author: Anes Artati Ningsi, Deo Saputra, Nurul Hikmah, Desri Elsadiyah Dangu, Faatih Rizkiyah Assyukru, Khoiriyah Isni, Heni Trisnowati 30 Juli 2025

Vol. 3, No.2, Tahun 2025

educational characters, and nutritional content within a story format tailored for children. Expert validation on content, presentation, language, and context aspects yielded very high feasibility scores, ranging from 98.3% to 100%. Revisions were made to enhance media quality, including the addition of the character Upi and rearrangement of dialogues to make the storyline clearer and easier to follow. A limited trial was conducted on 30 children aged 7–12 years through a structured questionnaire. The trial results showed that the children responded very positively with a score of 90.22%. Children found the media engaging, easy to understand, and effective in delivering health messages in an enjoyable way. Therefore, this media is deemed suitable for use as a health education tool, particularly in preventing constipation through increased consumption of fruits and vegetables

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan pada anak-anak merupakan perhatian global yang terus menjadi fokus dalam upaya peningkatan kualitas hidup generasi masa depan. Salah satu isu kesehatan yang sering kali tidak mendapatkan perhatian serius adalah sembelit atau konstipasi (Rohman & Marmi, 2023). Sembelit bukan hanya berdampak pada kenyamanan fisik anak, tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar, suasana hati, dan keseimbangan emosional [2]. Menurut laporan dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), sekitar 30–40% anak-anak di Indonesia pernah mengalami sembelit, dengan insiden tertinggi terjadi pada usia sekolah dasar. Angka ini sejalan dengan tren global yang menunjukkan peningkatan kasus konstipasi fungsional pada anak akibat gaya hidup modern (Larasati *et al.*, 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada anak-anak masih sangat rendah di seluruh dunia. Studi global yang melibatkan 64 negara menemukan bahwa 45,7% anak usia 6-23 bulan tidak mengonsumsi sayur atau buah sama sekali dengan prevalensi tertinggi di Afrika Barat dan

Tengah (56,1%) dan terendah di Amerika Latin dan Karibia (34,5%)[4]

Faktor utama penyebab sembelit pada anak-anak adalah rendahnya konsumsi serat, terutama dari sayur dan buah, serta minimnya aktivitas fisik [5]. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 95,5% penduduk Indonesia, termasuk anak-anak, masih belum mengonsumsi sayur dan buah sesuai rekomendasi WHO, yaitu 400 gram per hari (Irwandi, 2021). Situasi ini diperparah dengan kebiasaan sedentari yang semakin meningkat akibat penggunaan gadget dan kurangnya aktivitas bermain fisik, terutama di lingkungan perkotaan. Kombinasi faktor-faktor ini menciptakan kondisi yang mendukung timbulnya gangguan pencernaan pada anak, termasuk sembelit kronis [7].

Edukasi gizi dan kesehatan sejak dini menjadi langkah strategis dalam mencegah sembelit serta membentuk kebiasaan makan sehat pada anak-anak [8]. Namun, pendekatan yang digunakan dalam edukasi kesehatan anak sering kali bersifat satu arah, kurang menarik, dan tidak disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif anak usia dini. Media edukasi konvensional seperti poster, *leaflet*, atau ceramah kurang efektif dalam menyampaikan pesan secara mendalam kepada

anak-anak [9]. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode penyampaian yang tidak hanya informatif tetapi juga menyenangkan dan mampu membangun keterlibatan emosional [10].

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji pentingnya edukasi gizi melalui media visual dan interaktif. Studi dari [11] menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis cerita interaktif dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak secara signifikan. Namun, masih terdapat keterbatasan pada implementasi praktis media tersebut, baik dari sisi konten yang terlalu umum, pendekatan yang kurang kontekstual, maupun visualisasi yang tidak sesuai dengan minat anak usia sekolah dasar [12]. Di sisi lain, beberapa produk edukatif belum melalui proses validasi yang ketat dari ahli media maupun ahli materi, sehingga efektivitasnya belum teruji secara akademik [11].

Selain itu, sebagian besar media edukasi anak belum secara khusus menyoroti isu sembelit sebagai topik utama. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam penyediaan materi edukatif yang fokus pada masalah pencernaan dengan pendekatan yang ramah anak [13]. Padahal, isu ini sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari anak-anak dan memiliki potensi besar sebagai pintu masuk edukasi gizi yang lebih luas. Penelitian dan pengembangan (*Research and Development/R&D*) diperlukan untuk menghasilkan media yang tidak hanya inovatif tetapi juga layak dan efektif digunakan dalam pendidikan kesehatan anak Melani *et al.*, (2024).

Penelitian ini mengembangkan media edukatif berupa cerita interaktif berjudul "*Upi Melawan Sembelit*", yang bertujuan mengenalkan pentingnya konsumsi sayur dan buah melalui karakter dan alur cerita yang menarik (Smith *et al.*, 2022). Media ini

dirancang dengan mempertimbangkan aspek visual, bahasa, dan gaya penyampaian yang sesuai dengan usia anak 7–12 tahun [16]. Melalui proses pengembangan berbasis *R&D*, media ini melewati tahapan validasi oleh ahli materi dan media, uji coba kelompok terbatas, serta revisi berkelanjutan untuk memastikan kualitas isi dan efektivitas penyampaian pesan (Basir *et al.*, 2025).

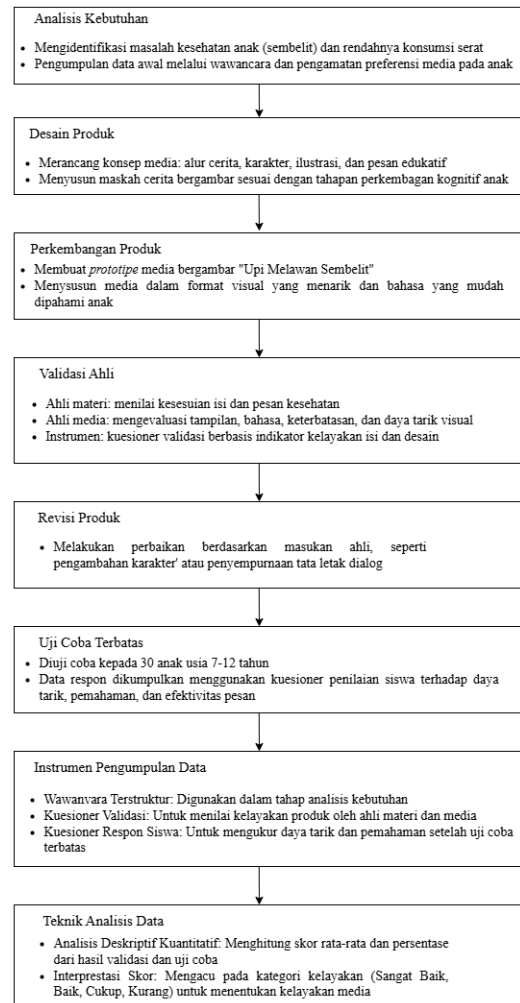
Dengan adanya media ini, diharapkan dapat menjembatani kekurangan dari penelitian sebelumnya yang belum menyentuh isu sembelit secara spesifik dan belum melibatkan proses pengembangan yang sistematis (Billich *et al.*, 2024). Selain itu, pendekatan berbasis cerita memungkinkan terjadinya internalisasi nilai-nilai kesehatan melalui pengalaman emosional anak terhadap tokoh cerita. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis berupa produk edukatif, tetapi juga secara teoretis memperkaya *literature* dalam bidang pendidikan kesehatan anak berbasis media interaktif (Hidayanti *et al.*, 2022).

Tujuan utama dari *paper* ini adalah untuk menghasilkan media edukasi kesehatan yang valid, menarik, dan efektif dalam mengenalkan pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada anak-anak sebagai upaya mencegah sembelit (Ali *et al.*, 2020). Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan model edukasi kesehatan berbasis cerita yang kontekstual dan sesuai dengan karakteristik anak. Secara praktis, media ini dapat dimanfaatkan oleh guru, tenaga kesehatan, maupun orang tua sebagai alat bantu edukatif yang menyenangkan dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari [21].

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)*, yaitu

metode penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan suatu produk tertentu serta menguji keefektifan produk tersebut. Dalam konteks pendidikan, metode ini dilakukan melalui proses pengembangan dan validasi terhadap produk-produk yang dirancang untuk mendukung kegiatan pembelajaran. Pendekatan ini melibatkan tahapan sistematis seperti analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, uji coba, hingga revisi produk. Dengan demikian, metode *R&D* tidak hanya menghasilkan produk inovatif, tetapi juga memastikan bahwa produk tersebut layak dan efektif digunakan dalam praktik pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* level 1, yang bertujuan untuk menghasilkan produk tertentu serta menguji keefektifan dari produk tersebut. Fokus utama dari penelitian ini adalah menciptakan produk yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari gaya hidup sehat sejak usia dini (Handayani *et al* 2021). Kerangka tahapan *Research and development* level 1 secara detail dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kerangka tahapan *Research and Development* Level 1

Langkah awal dalam penelitian ini adalah melakukan analisis kebutuhan untuk menggali potensi permasalahan yang ada pada kelompok sasaran. Analisis ini mencakup identifikasi materi yang dibutuhkan serta preferensi media pembelajaran yang sesuai dan diminati oleh anak-anak. Data diperoleh melalui penyebaran instrumen kepada 30 anak-anak berusia 7 hingga 12 tahun sebagai responden, yang menjadi kelompok target dalam penelitian ini. Hasil dari tahap analisis ini digunakan sebagai dasar dalam perancangan produk pembelajaran yang relevan, menarik, dan efektif [23].

Author: Anes Artati Ningsi, Deo Saputra, Nurul Hikmah, Desri Elsadiyah Dangu, Faatih Rizkiyah Assyukru, Khoiriyah Isni, Heni Trisnowati 30 Juli 2025

Vol. 3, No.2, Tahun 2025

Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah pengembangan media promosi kesehatan. Media yang telah dikembangkan tidak langsung digunakan, melainkan terlebih dahulu divalidasi oleh para ahli, guna memastikan kelayakan isi maupun tampilan media tersebut. Proses validasi dilakukan oleh dua pihak yang memiliki kompetensi di bidangnya masing-masing. Ahli materi merupakan dosen dari Program Studi Kesehatan Masyarakat yang memiliki keahlian dalam bidang promosi kesehatan masyarakat, sedangkan ahli media adalah dosen dari Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Ahmad Dahlan yang memiliki kompetensi dalam bidang desain dan penyampaian pesan media. Kedua ahli tersebut memberikan penilaian terhadap media promosi yang dikembangkan menggunakan lembar kuesioner validasi, yang mencakup berbagai aspek penilaian sesuai dengan bidang keahlian masing-masing. Hasil dari penilaian tersebut kemudian dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata dan frekuensi relatif dari setiap indikator, guna menentukan sejauh mana media tersebut memenuhi kriteria kelayakan untuk digunakan dalam edukasi kesehatan kepada anak-anak [23].

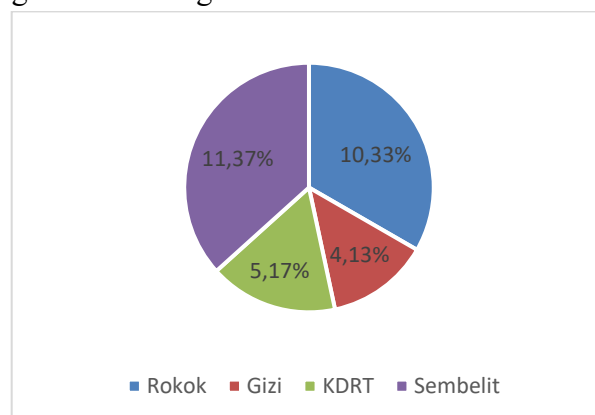
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu pedoman wawancara mendalam dan kuesioner validasi. Pedoman wawancara digunakan untuk menggali informasi dari informan anak-anak terkait dengan kebutuhan materi yang relevan serta jenis media pembelajaran yang diminati. Melalui wawancara ini, peneliti dapat memperoleh data yang lebih mendalam mengenai preferensi dan harapan kelompok sasaran terhadap isi dan bentuk media promosi kesehatan yang akan dikembangkan. Sementara itu, kuesioner validasi digunakan dalam proses uji kelayakan produk oleh para ahli. Terdapat dua jenis validator, yaitu ahli materi yang

menilai kesesuaian isi materi dengan aspek kesehatan masyarakat, serta ahli media yang mengevaluasi kualitas tampilan, penyampaian pesan, dan aspek visual dari media yang dikembangkan. Hasil penilaian dari kedua validator ini dianalisis untuk memastikan bahwa media promosi kesehatan yang dihasilkan memenuhi standar kelayakan dan siap digunakan sebagai sarana edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan

Hasil Uji Analisis Kebutuhan dapat di lihat pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Rekapitulasi Hasil Uji Analisis Kebutuhan

Potensi Masalah

Sembelit merupakan salah satu gangguan pencernaan yang umum terjadi pada anak-anak, terutama akibat pola makan rendah serat. Anak-anak usia 7–12 tahun merupakan kelompok usia yang sedang mengalami perkembangan kebiasaan makan, namun sering kali belum menyadari pentingnya konsumsi sayur dan buah untuk kesehatan pencernaan. Anak-anak dalam rentang usia ini cenderung menyukai makanan cepat saji, manis, atau makanan olahan, sementara konsumsi serat harian masih jauh dari angka kecukupan. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya asupan serat

menjadi penyebab utama terjadinya sembelit pada kelompok usia ini [24].

Selain itu, media edukasi kesehatan yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia 7–12 tahun masih terbatas, khususnya yang mengangkat isu sembelit dan pola makan sehat. Anak-anak lebih mudah memahami informasi melalui pendekatan visual dan cerita yang kontekstual. Oleh karena itu, diperlukan media edukatif yang mampu mengintegrasikan pesan kesehatan ke dalam bentuk yang menyenangkan, mudah dipahami, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari anak-anak.

Pengembangan Produk

Tahap ini merupakan tahap pengembangan media pembelajaran cerita bergambar berjudul “Upi Melawan Sembelit”. Media ini dirancang khusus untuk anak-anak usia 7–12 tahun, dengan pendekatan cerita yang menggambarkan pengalaman tokoh utama bernama Upi yang mengalami sembelit karena tidak suka makan sayur.

Cerita ini membawa anak ke dalam dunia imajinasi di mana Upi bertemu Pangeran Serat dan tokoh-tokoh buah dan sayur yang memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi serat. Dalam pengembangannya, media ini dibuat dengan ilustrasi menarik, bahasa yang sederhana, serta struktur cerita yang mudah diikuti oleh anak-anak.

Pengujian Internal Desain dan Analisis

Data

Hasil uji validasi media promosi kesehatan dapat di lihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Validasi

Validator	Validasi ke-1	Validasi ke-2
Ahli Media	100%	-
Ahli Materi	96,6%	98,3%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan rekapitulasi hasil uji validasi ahli materi dan ahli media yang di sajikan pada tabel di atas, didapatkan hasil bahwa semua aspek, yakni isi, penyajian, bahasa, dan kontekstual dinyatakan sangat layak. Tidak ditemukan kebutuhan revisi besar.

Pengujian ahli materi meliputi empat aspek penilaian yaitu aspek kelayakan isi, aspek kelayakan penyajian, aspek kelayakan bahasa, dan aspek kelayakan kontekstual. Berikut penilaian dari setiap indikator pada masing-masing aspek:

1. Ahli Materi

Hasil Penilaian dari ahli materi disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Aspek Penilaian	Indikator	Skor & Kategori Validator Tahap I	Skor & Kategori Validator Tahap II	Interpretasi
Kelayakan Isi	Kesesuaian dan keakuratan materi	92,3% (Sangat Baik)	96,2% (Sangat Baik)	Isi materi telah memenuhi kelayakan dan efektif dalam menyampaikan pesan
Kelayakan Penyajian	Teknik penyampaian dan alur berpikir	100% (Sangat Baik)	100% (Sangat Baik)	Penyajian sangat baik, tidak perlu revisi
Kelayakan Bahasa	Kejelasan dan komunikatif	100% (Sangat Baik)	100% (Sangat Baik)	Bahasa mudah dipahami oleh anak-anak
Kelayakan Kontekstual	Relevansi dengan kehidupan anak-anak	100% (Sangat Baik)	100% (Sangat Baik)	Sangat kontekstual, sesuai usia sasaran

Gambar 3. Aspek Penilaian Ahli materi

Berdasarkan gambar 3. Validasi ahli materi menunjukkan bahwa media cerita bergambar “Upi Melawan Sembelit” sangat layak digunakan tanpa revisi, dengan peningkatan skor dari tahap I ke tahap II pada aspek isi. Semua aspek telah memenuhi kriteria penilaian yang ditetapkan, menjadikan media

ini efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dengan pendekatan edukatif yang sesuai untuk anak usia 7–12 tahun. Kolom validasi tahap II pada aspek kelayakan isi menunjukkan adanya beberapa penyesuaian yang telah dilakukan guna menyempurnakan cerita, seperti: Penambahan karakter Upi untuk memperkuat daya tarik cerita bagi anak-anak. Perubahan peletakan kolom percakapan untuk memperjelas alur cerita dan meningkatkan keterbacaan. “Media cerita bergambar telah memenuhi kriteria kelayakan dari aspek isi, penyajian, bahasa, dan kontekstual. Kelompok telah merevisi sesuai dengan masukan dosen pada pertemuan sebelumnya. Produk yang dihasilkan sudah baik dan sangat layak untuk digunakan. Silahkan terus dikembangkan dan dikreasikan lebih lanjut.”

2. Ahli Media

Pengujian ahli media meliputi dua aspek penilaian yaitu aspek tampilan media dan aspek pemrograman. Hasil penilaian dari ahli media disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

No	Aspek Penilaian	Penilaian	Interpretasi
1	Warna cerita bergambar menarik	Ya	Visual menarik untuk anak-anak
2	Bentuk dan ukuran buku sesuai	Ya	Proporsional dan sesuai untuk anak
3	Ukuran huruf sudah tepat		Mudah dibaca
4	Tulisan teks mudah dibaca	Ya	Jelas dan terbaca dengan baik
5	Materi yang disajikan mudah dipahami	Ya	Informasi sesuai tingkat kognitif anak
6	Materi yang disajikan mudah diingat	Ya	Konsep sederhana dan komunikatif
7	Buku cerita bergambar mudah digunakan	Ya	Praktis digunakan anak secara mandiri
8	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	Ya	Bahasa komunikatif anak-anak
9	Buku cerita bergambar praktis digunakan	Ya	Bahasa komunikatif anak-anak

10	Sampul buku menarik	Ya	Visual sampul menarik perhatian
11	Tampilan dan isi buku menarik	Ya	Kombinasi visual dan isi seimbang
12	Gambar yang digunakan menarik	Ya	Ilustrasi sesuai dengan isi cerita
13	Buku cerita bergambar dapat memberikan motivasi belajar	Ya	Edukatif membangkitkan minat belajar
14	Buku cerita bergambar membuat belajar lebih menyenangkan	Ya	Cerita menyenangkan dan tidak membosankan

Gambar 4. Aspek Penilaian Ahli Media

Berdasarkan gambar 4. Validasi ahli media memberikan penilaian terhadap 14 indikator yang mencakup aspek visual, keterbacaan, kemudahan penggunaan, serta daya tarik isi dan desain, seluruh indikator memperoleh jawaban "Ya" dari validator. Dengan demikian, skor akhir mencapai 100% dan termasuk dalam kategori “Layak digunakan tanpa revisi”. Dengan target *audience* anak usia 7–10 tahun, desain visual dan *storytelling* sudah sesuai.

Salah satu masalah pencernaan yang paling umum dialami oleh anak-anak adalah sembelit, juga dikenal sebagai konstipasi. Penyebab utama sembelit pada anak adalah pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya konsumsi serat, terutama dari sayur-sayuran dan buah [25]. Untuk mengatasi hal tersebut, edukasi sejak usia dini sangat penting, pendidikan kesehatan melalui media visual seperti cerita bergambar dianggap efektif. Media "Upi Melawan Sembelit" dibuat untuk memberi tahu anak-anak usia 7–12 tahun tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah dengan cara yang lucu dan menarik.

Hasil validasi komprehensif para ahli menunjukkan bahwa media pembelajaran ini sangat layak untuk digunakan. Penelitian oleh [26] menemukan bahwa media jenis ini efektif dalam meningkatkan minat baca siswa sekolah

dasar. Dan dalam penilaian hasil penilaian ahli materi menunjukkan skor yang sangat tinggi, dengan skor total 96,6% dan 98,3%, sementara validasi ahli media memberikan skor sempurna 100%. Setelah beberapa perubahan, seperti penambahan karakter dan perbaikan tata letak dialog, kualitas media ini menjadi lebih baik. Perubahan ini dilakukan dengan tujuan membuat alur cerita lebih mudah dipahami dan mudah dipahami oleh anak-anak.

Uji coba pada kelompok kecil menunjukkan hasil yang sangat baik selain hasil yang divalidasi oleh para ahli. Skor keseluruhan dari 30 anak yang disurvei adalah 1.624 dari 1.800, atau 90,22%, yang menunjukkan bahwa cerita bergambar ini menarik perhatian anak-anak, mudah dipahami, dan mampu menyampaikan pesan kesehatan dengan efektif. Anak-anak melihat cerita ini terkait dengan pengalaman mereka dan dapat mendorong mereka untuk mulai menyukai sayur dan buah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian [27] yang menunjukkan bahwa media visual berbasis cerita dapat meningkatkan pengetahuan dan minat anak terhadap konsumsi sayur dan buah. Cerita bergambar menggabungkan teks dengan ilustrasi visual yang menarik, sehingga anak-anak lebih mudah memahami dan mengingat informasi. Ilustrasi membantu menjelaskan konsep yang mungkin sulit dipahami hanya dengan teks saja, sehingga pesan tentang manfaat makan buah dan sayur menjadi lebih jelas dan menyenangkan [28].

Media ini dapat digunakan di berbagai lingkungan, seperti sekolah dasar, posyandu, maupun dalam kegiatan kampanye kesehatan tentang gizi seimbang. Kedepannya, media ini juga memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi format digital interaktif atau animasi edukatif, sehingga lebih menarik dan mudah diakses oleh anak-anak [29]. Dengan demikian, “Upi Melawan Sembelit” sangat layak dijadikan sebagai media edukasi utama dalam

menanamkan pentingnya konsumsi serat guna menjaga kesehatan pencernaan sejak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan, media cerita bergambar “Upi Melawan Sembelit” terbukti sangat layak digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan bagi anak usia 7–12 tahun karena menarik secara visual, mudah dipahami, dan efektif menyampaikan pesan penting tentang konsumsi serat. Validasi oleh ahli materi menunjukkan skor tinggi yaitu 96,6% dan 98,3%, sedangkan validasi oleh ahli media memperoleh skor sempurna sebesar 100%. Uji kelompok terbatas yang melibatkan 30 anak juga menunjukkan tanggapan sangat positif dengan total skor 1.624 dari 1.800 atau setara 90,22%. Oleh karena itu, media ini dapat dimanfaatkan dalam pendidikan kesehatan anak baik di rumah maupun di sekolah, serta direkomendasikan untuk dikembangkan dalam bentuk digital seperti *e-book* atau animasi agar dapat menjangkau lebih luas dan diuji lebih lanjut dampaknya terhadap perubahan perilaku konsumsi serat anak dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Rohman and Marmi, *Konstipasi Pada Anak Dan Perawatannya*, vol. 3, no. 1. 2023.
- [2] M. Al-Beltagi, N. K. Saeed, A. S. Bediwy, and R. Elbeltagi, “Breaking the cycle: Psychological and social dimensions of pediatric functional gastrointestinal disorders,” *World J. Clin. Pediatr.*, vol. 14, no. 2, pp. 1–40, 2025, doi: 10.5409/wjcp.v14.i2.103323.
- [3] A. Fidyah Larasati *et al.*, “Membentuk Mental Awareness Positif Melalui Sosialisasi Mental Health Di Smp N 3

- Pulosari,” vol. 2, no. 2, 2023.
- [4] C. K. Allen, S. Assaf, S. Namaste, and R. K. Benedict, “Estimates and trends of zero vegetable or fruit consumption among children aged 6-23 months in 64 countries,” *PLOS Glob. Public Heal.*, vol. 3, no. 6, p. e0001662, Jun. 2023, doi: 10.1371/JOURNAL.PGPH.0001662/OG_IMAGE.JPG.
- [5] S. Adil, M. Gordon, W. Hathagoda, C. Kuruppu, M. A. Benninga, and S. Rajindrajith, “Impact of physical inactivity and sedentary behaviour on functional constipation in children and adolescents: A systematic review,” *BMJ Paediatr. Open*, vol. 8, no. 1, pp. 1–8, 2024, doi: 10.1136/bmjpo-2024-003069.
- [6] P. IRWANDI, “Analisis Upaya Peningkatan Budaya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Melalui Efektivitas Game Gasiputri (Game Puzzle 3D),” *Agrifo J. Agribisnis Univ. Malikussaleh*, vol. 6, no. 1, p. 18, 2021, doi: 10.29103/ag.v7i2.6158.
- [7] A. G. Jeki, W. Aprilia, and I. Ariesta, “Determinan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Kota Jambi,” *J. Inform. Medis*, vol. 1, no. 2, pp. 73–85, 2023, doi: 10.52060/im.v1i2.1603.
- [8] Y. Zhang *et al.*, “Development and Validation of a Food and Nutrition Literacy Questionnaire for Chinese Adults,” *Nutrients*, vol. 14, no. 9, 2022, doi: 10.3390/nu14091933.
- [9] M. Atif, N. Tewari, S. Saji, S. Srivastav, and M. Rahul, “Effectiveness of various methods of educating children and adolescents for the maintenance of oral health: A systematic review of randomized controlled trials,” *Int. J. Paediatr. Dent.*, vol. 34, no. 3, pp. 229–245, 2024, doi: 10.1111/ipd.13125.
- [10] D. T. H. Hutabarat, M. A. Bima, N. Syahfitri, and S. D. Manurung, “Kajian Literatur Tentang Upaya Pencegahan Stunting Anak Melalui Imunisasi Dan Asupan Gizi,” *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. April 2024, pp. 298–310, 2024.
- [11] I. Arriany, N. Ibrahim, and M. Sukardjo, “Pengembangan modul online untuk meningkatkan hasil belajar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS),” *J. Inov. Teknol. Pendidik.*, vol. 7, no. 1, pp. 52–66, 2020.
- [12] M. D. H. Rahiem, “Storytelling in early childhood education: Time to go digital,” *Int. J. Child Care Educ. Policy*, vol. 15, no. 1, 2021, doi: 10.1186/s40723-021-00081-x.
- [13] L. S. Reigl, I. L. Lange, O. Okan, S. Neema, and A. S. Winkler, “Tackling schistosomiasis in fisherfolk communities in Uganda: Enablers and challenges for implementing paediatric schistosomiasis mass drug administration from the perspective of district health authorities,” *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforsch. - Gesundheitsschutz*, no. January, 2025, doi: 10.1007/s00103-025-04066-w.
- [14] R. T. D. P. Margareta Melani, Ni Putu Gita Prastita and Q. E. S. Adnani, *Pendekatan Kipk*. 2024.
- [15] H. Lewis-Smith, F. Hasan, L. Ahuja, P. White, and P. C. Diedrichs, “A comic-based body image intervention for adolescents in semi-rural Indian schools: Study protocol for a randomized controlled trial,” *Body Image*, vol. 42, pp. 183–196, 2022, doi: 10.1016/j.bodyim.2022.05.013.
- [16] M. Adam *et al.*, “Design preferences for global scale: a mixed-methods study of ‘glocalization’ of an animated, video-based health communication intervention,” *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1–12, 2021, doi: 10.1186/s12889-021-11043-w.
- [17] M. F. Mohammad Basir *et al.*, “Development and Validation of Rabies Health Education Module (RaHEM) for Dog Owners in Kelantan, Malaysia: An ADDIE Model,” *J. Epidemiol. Glob. Health*, vol. 15, no. 1, p. 12, 2025, doi: 10.1007/s44197-025-00355-4.
- [18] N. Billich, C. F. Dix, J. Palmer, C. Swyripa, B. Murawski, and H. Truby, “A scoping review of Australian nutrition resources for feeding children under 5 years of age,” *Nutr.*

Author: Anes Artati Ningsi, Deo Saputra, Nurul Hikmah, Desri Elsadiyah Dangu, Faatih Rizkiyah Assyukru, Khoiriyah Isni, Heni Trisnowati 30 Juli 2025

Vol. 3, No.2, Tahun 2025

- Diet.*, no. October 2023, pp. 371–383, 2024, doi: 10.1111/1747-0080.12871.
- [19] Hidayanti, D. Purwanti, E. Indriyastuti, H. Agustin, H. Pradiana, and Wida, *Pengembangan Masyarakat di Era Globalisasi: Bunga Rampai*, no. July. 2022.
- [20] M. Sha An Ali, N. A. Mohd Nazir, and Z. Abdul Manaf, “Preference, attitude, recognition and knowledge of fruits and vegetables intake among malay children,” *Malaysian J. Med. Sci.*, vol. 27, no. 2, pp. 101–111, 2020, doi: 10.21315/mjms2020.27.2.11.
- [21] D. Rahmawati *et al.*, “Peran kepedulian orang tua terhadap dampak nutrisi dalam perkembangan kognitif dan motorik anak pada pendidikan anak usia dini,” vol. 6, no. 2, pp. 158–165, 2025.
- [22] & H. A. S. Tutut Handayani1*, Mardiah Astuti2, “Design Of Teaching Material Development For Learning Methodology In Departement Of Islamic Elementary School Teacher Education Of Uin Raden Fatah Palembang,” *J. ilmiah PGMI*, vol. 7, no. 1, pp. 63–68, 2021.
- [23] M. Waruwu, “Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan,” *J. Ilm. Profesi Pendidik.*, vol. 9, no. 2, pp. 1220–1230, 2024.
- [24] J. Dierkes *et al.*, “Dietary fiber and growth, iron status and bowel function in children 0–5 years old: a systematic review,” *Food Nutr. Res.*, vol. 67, pp. 1–10, 2023, doi: 10.29219/fnr.v67.9011.
- [25] Andriyani, Anggasari, and Mardiyanti, “I Love You (Ily) Massage Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Balita,” *J. Keperawatan Dan Kesehat. Masy. Cendekia Utama*, vol. 12, no. 2, p. 97, 2023.
- [26] S. P. Apriliani and E. H. Radia, “Pengembangan Media Pembelajaran Buku Cerita Bergambar Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa Sekolah Dasar,” *J. Basicedu*, vol. 4, no. 4, pp. 994–1003, 2020.
- [27] T. S. Wijayanti, A. Fayasari, and T. A. Khasanah, “Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan,” *J. Nutr. Coll.*, vol. 10, no. 1, pp. 18–25, 2021.
- [28] D. Nur and S. Siti, “PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN CERITA BERGAMBAR TERHADAP PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI SAYUR BUAH PADA SISWA”.
- [29] R. Widiasih *et al.*, “Evaluating the knowledge, roles, and skills of health cadres in stunting prevention: A mixed-method study in Indonesia,” *Belitung Nurs. J.*, vol. 11, no. 3, pp. 330–339, 2025, doi: 10.33546/bnj.3722.