

EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN FLASHCARD DAN POWERPOINT TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

*NUTRITION EDUCATION USING FLASHCARD AND POWERPOINT ON
KNOWLEDGE, ATTITUDE AND BEHAVIOR OF BALANCED NUTRITION IN
PRIMARY SCHOOL CHILDREN*

Tsania, Nanda¹; Rahmat, Mamat¹; Priawantiputri, Witri¹; Fauziyah, Roro Nur¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: nnnnttsss26@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients both types and amounts according to body needs. Balanced nutrition is needed by student for their growth period. Most of elementary school student do not know about balanced nutrition because they are still focused on the concept of "4 sehat 5 sempurna" where they think that eating rice should be more than side dishes and vegetables, even some said that drinking milk alone is enough and does not need other food.* **Objective:** *This research aims to determine the effectiveness of providing nutrition education using flashcard and powerpoint media on increasing knowledge, attitudes and behavior of balanced nutrition in students.* **Method:** *The research design used was a quasi-experimental with pre-test and post-test control group. The sample using purposive sampling with 62 samples. Statistical analysis using Paired T-Test, Wilcoxon and T-Independent.* **Results:** *The results shows that there is an increase in knowledge about balanced nutrition in the intervention group ($p=0.000$) and the control group ($p=0.000$), attitudes in the intervention group ($p=0.014$) and the control group ($p=0.004$), behavior in the intervention group ($p=0.004$) and there was no increase in behavior regarding balanced nutrition in the control group ($p=0.398$).* **Conclusion:** *There is no difference in the average increase in knowledge, attitudes and behavior of balanced nutrition between flashcard educational media and powerpoint media.* **Recommendation:** *Flashcard educational media needs to be redeveloped both from the appearance and from the choice of language used to attract students so as to get better results.*

Key words: *Nutrition Education, Flashcard, Powerpoint, Balanced Nutrition*

ABSTRAK

Latar Belakang: Gizi seimbang adalah susunan pangan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh. Gizi seimbang diperlukan anak sekolah untuk masa pertumbuhan. Sebagian besar anak sekolah dasar belum mengetahui gizi seimbang karena mereka masih terpaku pada konsep empat sehat lima sempurna yang mana mereka berpendapat bahwa makan nasi harus lebih banyak daripada lauk pauk dan sayuran, juga sebagian anak menyatakan bahwa minum susu saja sudah cukup dan tidak memerlukan makanan lainnya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas pemberian edukasi gizi menggunakan media *flashcard* dan *powerpoint* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment with pre-test and post-test control group*. Sampel berjumlah 62 orang dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *T-Test Paired, Wilcoxon* dan *T-Independen*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok intervensi

($p=0,000$) dan kelompok kontrol ($p=0,000$), sikap pada kelompok intervensi ($p=0,014$) dan kelompok kontrol ($p=0,004$), perilaku pada kelompok intervensi ($p=0,004$) dan tidak terdapat peningkatan perilaku tentang gizi seimbang pada kelompok kontrol ($p=0,398$).

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan rata-rata peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang antara media edukasi *flashcard* dan media *powerpoint*.

Rekomendasi: Media edukasi *flashcard* perlu dikembangkan kembali baik dari tampilan maupun dari pemilihan bahasa yang digunakan untuk menarik siswa sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata kunci: Edukasi Gizi, *Flashcard*, *Powerpoint*, Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan harian yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh.¹ Gizi seimbang diperlukan anak sekolah untuk masa pertumbuhan anak. Kelompok anak usia sekolah (7-12 tahun) merupakan kelompok rentan gizi dan paling mudah menderita kelainan gizi serta berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat, sehingga memerlukan asupan gizi yang relatif besar.² Sebagian besar anak sekolah dasar belum mengetahui gizi seimbang karena anak sekolah dasar masih terpaku pada konsep empat sehat lima sempurna yang mana mereka berpendapat bahwa makan nasi harus lebih banyak daripada lauk pauk dan sayuran, juga sebagian anak menyatakan bahwa minum susu saja sudah cukup dan tidak memerlukan makanan lainnya.³

Permasalahan gizi pada anak SD diawali dengan kurangnya asupan energi yaitu sebanyak 40,7% dan protein di bawah kebutuhan minimal yaitu sebanyak 37%.⁴ Selain itu, prevalensi kurang makan buah dan sayur yang masih tergolong tinggi yaitu sebesar 93,6%,⁵ aktivitas fisik yang masih tergolong rendah yaitu sebesar 48,2%⁵ dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang berpengaruh terhadap asupan energi dan protein, serta memiliki kebiasaan memilih makanan sehingga variasi makanan yang dikonsumsi menjadi kurang terpenuhi.⁶

Terjadinya permasalahan gizi dan perilaku tentang gizi yang kurang baik pada anak SD salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi.³ Hasil penelitian Nurmaningtyas menyatakan bahwa pengetahuan sebagian besar siswa sekolah dasar yaitu 90% dengan pengetahuan rendah.⁷ Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya untuk mengatasi hal tersebut agar pengetahuan gizi anak meningkat dan kebutuhan gizi tetap terpenuhi sehingga tidak menimbulkan masalah gizi.

Pengetahuan adalah tingkatan terendah dalam perubahan sikap dan perilaku. Maka, untuk mencapai tahapan perubahan sikap sadar gizi dan mengurangi permasalahan gizi yang ada, perlunya dilakukan intervensi gizi yaitu pemberian edukasi gizi dengan materi edukasi gizi seimbang untuk anak sekolah dasar. Dimana edukasi gizi seimbang ini dapat mencakup kebiasaan makan, aktivitas fisik dan status gizi.⁶

Edukasi gizi merupakan pemberian informasi gizi yang digunakan agar anak sekolah dasar dapat merubah perilaku konsumsi pangan menjadi lebih baik. Selain itu, edukasi gizi juga dapat meningkatkan pengetahuan gizi serta mampu membentuk sikap positif terhadap makanan bergizi sehingga tercipta kebiasaan makan yang baik.⁸

Untuk menunjang proses edukasi, diperlukan media sebagai peranan penting dalam mencapai tujuan. Penggunaan media dapat memotivasi kegiatan belajar bahkan membawa pengaruh-pengaruh yang baik terhadap siswa.⁹ Salah satu media yang dapat

digunakan untuk edukasi gizi kepada anak sekolah dasar adalah media *flashcard*. Media *flashcard* merupakan media kartu yang berisi gambar dan tulisan yang dapat dibuat sebagai permainan kartu untuk anak sekolah dasar.¹⁰ Media permainan bisa menjadi alat edukasi yang efektif untuk belajar.¹¹ Pada hasil penelitian Nisaul menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan anak tentang pedoman umum gizi seimbang.¹²

Uraian di atas menyatakan bahwa pentingnya peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada anak sekolah dasar melalui edukasi gizi. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan anak sekolah dasar mempunyai sikap yang positif terhadap gizi seimbang serta dapat menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian edukasi gizi menggunakan media *flashcard* dan *powerpoint* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah *quasi eksperiment with pre-test and post-test control group*. Sampel dalam penelitian ini merupakan 62 siswa sekolah dasar kelas 5 yang terbagi menjadi 31 sampel kelompok intervensi dan 31 sampel kelompok kontrol. Jumlah sampel dihitung berdasarkan rumus uji hipotesis dua rata-rata. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

Data primer terdiri dari data karakteristik umum siswa (nama, umur dan kelas), skor pengetahuan, skor sikap dan skor perilaku siswa sebelum

dan sesudah dilakukan intervensi yang didapatkan dengan pengisian kuesioner oleh sampel.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah pengisian kuesioner oleh sampel pada saat *pre-test* dan *post-test* untuk mendapatkan data pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang. Kuesioner sudah diuji coba dan divalidasi sebelum pengambilan data. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan intervensi dan satu minggu setelah diberikan intervensi. Intervensi dilakukan sebanyak dua kali dengan jarak satu minggu (dalam satu minggu terdapat satu kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan diberikan edukasi selama 45 menit). Materi edukasi gizi yang terdapat pada *flashcard* dan *powerpoint* meliputi; pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, pesan gizi seimbang untuk anak sekolah dasar, tumpeng gizi seimbang dan isi piringku.

Analisis univariat bertujuan untuk melihat gambaran distribusi data usia, jenis kelamin, data pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sebelum dan sesudah intervensi baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol dengan melihat nilai rata-rata, standar deviasi, maksimum dan minimum.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen serta untuk menganalisis perbedaan peningkatan rata-rata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Apabila data terdistribusi normal maka dianalisis menggunakan uji *T-Test Paired*. Sedangkan apabila data tidak terdistribusi normal maka dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (*ethical clearance*) Politeknik Kesehatan

Kemenkes Bandung Nomor:
12/KEPK/EC/XI/2022.

Sampel dalam penelitian ini adalah 62 siswa sekolah dasar yang terdiri dari 31 sampel kelompok intervensi dan 31 sampel kelompok kontrol.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	13	41,9	15	48,4
Perempuan	18	58,1	16	51,6
Total	31	100	31	100
Usia (tahun)				
10	9	29	3	9,7
11	22	71	28	90,3
Total	31	100	31	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui karakteristik sampel menurut jenis kelamin baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol didominasi oleh perempuan. Pada kelompok intervensi, sampel dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (58,1%) dan laki-laki sebanyak 13 orang (41,9%). Sedangkan pada kelompok kontrol, sampel dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (51,6%) dan laki-laki sebanyak 15 orang (48,4%).

Karakteristik sampel menurut usia baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol didominasi oleh usia 11 tahun. Pada kelompok intervensi, sampel dengan usia 10 tahun berjumlah 9 orang (29%) dan sampel dengan usia 11 tahun sebanyak 22 orang (71%). Sedangkan pada kelompok kontrol, sampel dengan usia 10 tahun berjumlah 3 orang (9,7%) dan sampel dengan usia 11 tahun sebanyak 28 orang (90,3%).

Tabel 2. Skor Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok							
	Intervensi				Kontrol			
	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD	Min	Max
Pengetahuan								
<i>Pre-test</i>	50,10	13,76	20,0	80,0	47,09	14,49	26,7	73,3
<i>Post-test</i>	75,05	13,21	46,7	93,3	67,10	14,69	40,0	93,3
Sikap								
<i>Pre-test</i>	78,92	7,03	65,0	91,7	77,41	6,11	61,7	86,7
<i>Post-test</i>	81,93	6,72	68,3	95,0	81,54	6,59	68,3	95,0
Perilaku								
<i>Pre-test</i>	71,29	18,92	30	100	74,52	15,02	40	100
<i>Post-test</i>	80,00	19,66	10	100	77,42	15,26	50	100

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* pengetahuan pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 50,10 jika

dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 47,09. Nilai *pre-test* pengetahuan terendah yaitu 20,0 dan nilai *pre-test*

pengetahuan tertinggi yaitu 80,0 dan keduanya terdapat pada kelompok intervensi. Nilai rata-rata *post-test* pengetahuan pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 75,05 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 67,10. Nilai *post-test* pengetahuan terendah yaitu 40,0 terdapat pada kelompok kontrol dan nilai *post-test* pengetahuan tertinggi yaitu 93,3 terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Nilai rata-rata *pre-test* sikap pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 78,92 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 77,41. Nilai *pre-test* sikap terendah yaitu 61,7 terdapat pada kelompok kontrol dan nilai *pre-test* sikap tertinggi yaitu 91,7 terdapat pada kelompok intervensi. Nilai rata-rata *post-test* sikap pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 81,93 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 81,54.

Nilai *post-test* sikap terendah yaitu 68,3 dan nilai *post-test* sikap tertinggi yaitu 95,0 dan keduanya terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Nilai rata-rata *pre-test* perilaku pada kelompok kontrol lebih tinggi yaitu 74,52 jika dibandingkan dengan kelompok intervensi yaitu 71,29. Nilai *pre-test* perilaku terendah yaitu 30 terdapat pada kelompok intervensi dan nilai *pre-test* perilaku tertinggi yaitu 100 terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai rata-rata *post-test* perilaku pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 80,00 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 77,42. Nilai *post-test* perilaku terendah yaitu 10 terdapat pada kelompok intervensi dan nilai *post-test* tertinggi yaitu 100 terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Peningkatan Rata-rata Skor Pengetahuan, Sikap dan Perilaku pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok					
	Intervensi			Kontrol		
	Mean	SD	Nilai P	Mean	SD	Nilai P
Pengetahuan						
<i>Pre-test</i>	50,10	13,76	0,000*)	47,09	14,49	0,000**)
<i>Post-test</i>	75,05	13,21		67,10	14,69	
Sikap						
<i>Pre-test</i>	78,92	7,03	0,014*)	77,41	6,11	0,004**)
<i>Post-test</i>	81,93	6,72		81,54	6,59	
Perilaku						
<i>Pre-test</i>	71,29	18,92	0,004**)	74,52	15,02	0,398**)
<i>Post-test</i>	80,00	19,66		77,42	15,26	

*Uji *T-Test Paired*

**Uji *Wilcoxon*

Tabel 3 menunjukkan rata-rata pengetahuan pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi yaitu 50,10 dengan standar deviasi 13,76 dan rata-rata pengetahuan pada kelompok intervensi sesudah diberikan edukasi yaitu 75,05 dengan standar deviasi 13,21. Sedangkan rata-rata pengetahuan pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi yaitu 47,09 dengan standar deviasi 14,49 dan rata-

rata pengetahuan pada kelompok kontrol sesudah diberikan edukasi yaitu 67,10 dengan standar deviasi 14,69. Uji statistik yang digunakan adalah uji *T-Test Paired* untuk kelompok intervensi dan uji *Wilcoxon* untuk kelompok kontrol dan keduanya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai $p < 0,05$.

Rata-rata sikap pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi yaitu 78,92 dengan standar deviasi 7,03 dan rata-rata sikap pada kelompok intervensi sesudah diberikan edukasi yaitu 81,93 dengan standar deviasi 6,72. Sedangkan rata-rata sikap pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi yaitu 77,41 dengan standar deviasi 6,11 dan rata-rata sikap pada kelompok kontrol sesudah diberikan edukasi yaitu 81,54 dengan standar deviasi 6,59. Uji statistik yang digunakan adalah uji *T-Test Paired* untuk kelompok intervensi dan uji *Wilcoxon* untuk kelompok kontrol dan keduanya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan nilai p 0,014 untuk kelompok intervensi dan nilai p 0,004 untuk kelompok kontrol ($p < 0,05$).

Rata-rata perilaku pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi yaitu 71,29 dengan standar deviasi 18,92 dan rata-rata perilaku pada kelompok intervensi sesudah diberikan edukasi yaitu 80,00 dengan standar deviasi 19,66. Sedangkan rata-rata perilaku pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi yaitu 74,52 dengan standar deviasi 15,02 dan rata-rata perilaku pada kelompok kontrol sesudah diberikan edukasi yaitu 77,42 dengan standar deviasi 15,26. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi dengan nilai p 0,004 ($p < 0,05$) dan tidak terdapat peningkatan perilaku yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok kontrol dengan nilai p 0,398 ($p > 0,05$).

Tabel 4. Perbedaan Peningkatan Rata-rata Pengetahuan, Sikap dan Perilaku antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	Peningkatan Rata-rata Nilai	SD	Nilai P
Pengetahuan	Intervensi	24,94	15,49	0,217*)
	Kontrol	19,99	15,68	
Sikap	Intervensi	3,00	6,40	0,497*)
	Kontrol	4,14	6,67	
Perilaku	Intervensi	8,71	14,08	0,169*)
	Kontrol	2,90	18,47	

*Uji *T-Independen*

Tabel 4 menunjukkan rata-rata peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi gizi menggunakan media *flashcard* lebih tinggi dengan rata-rata peningkatan sebesar 24,94 dengan nilai p 0,217 ($p > 0,05$). Rata-rata peningkatan sikap pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi gizi menggunakan media *powerpoint* lebih tinggi dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,14 dengan nilai p 0,497 ($p > 0,05$). Rata-rata peningkatan perilaku pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi gizi menggunakan media *flashcard* lebih tinggi dengan rata-rata peningkatan

sebesar 8,71 dengan nilai p 0,169 ($p > 0,05$). Hasil uji *T-Independen* menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi

makanan.¹³ Edukasi gizi bertujuan untuk menciptakan sikap positif terhadap gizi, membentuk pengetahuan dan kecakapan memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan serta diharapkan dapat menimbulkan kebiasaan makan yang baik dan adanya motivasi untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gizi.¹⁴ Pada tabel 3 ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *flashcard* dan media *powerpoint*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nisaul mengenai pengaruh pendidikan menggunakan media *flashcard* tentang pedoman umum gizi seimbang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *flashcard* ($p < 0,05$).¹² Hasil lainnya membuktikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang sesudah diberikan intervensi menggunakan media *powerpoint*.¹⁵ Penelitian lain menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sikap yang signifikan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media *flashcard* terhadap sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Peningkatan sikap positif sebesar 17,8%.¹⁶

Peningkatan rata-rata skor pengetahuan, sikap dan perilaku dapat terjadi karena adanya pengaruh dari media yang diberikan, selain itu dapat dipengaruhi oleh diskusi yang dilakukan setelah bermain kartu bergambar.¹⁶ Selain itu perubahan sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat dari diri sendiri, sedangkan faktor eksternal dapat dari interaksi sosial dan lingkungan sekitar.¹⁷ Faktor eksternal yang dapat menyebabkan perubahan sikap adalah pemberian edukasi gizi menggunakan media. Sikap yang baik dapat disebabkan karena adanya peningkatan pengetahuan. Sehingga

ketika pengetahuan meningkat, maka sikap juga semakin membaik.

Dengan adanya edukasi gizi, seseorang dapat memahami pentingnya makanan dan gizi sehingga mampu bersikap dan bertindak sesuai norma-norma gizi. Edukasi gizi ini berguna untuk menciptakan perilaku konsumsi makanan yang seimbang. Namun, pada jangka waktu yang sangat lama, kemungkinan perilaku konsumsi seseorang akan berubah seperti sebelum dilakukan edukasi gizi. Pemberian informasi secara berulang dan mendalam mengenai suatu masalah kesehatan, dalam hal ini terkait perilaku gizi seimbang akan meningkatkan aspek kesadaran seseorang tentang perilaku hidup sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Edukasi gizi pada pendidikan formal dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa tentang kebiasaan memilih makanan yang sehat dan seimbang.¹⁸

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai ($p > 0,05$). Pada penelitian ini, sampel pada kelompok intervensi yang diberikan edukasi menggunakan media *flashcard* kurang responsif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan edukasi menggunakan media *powerpoint*. Selain itu, sampel pada kelompok intervensi juga terlihat jenuh ketika proses edukasi gizi dengan media *flashcard*. Hal ini mungkin terjadi karena pada saat penyampaian materi edukasi tidak diselingi dengan hal lain seperti permainan.

Kelebihan dari media *powerpoint* salah satunya yaitu memiliki variasi teknik penyajian yang menarik dan tidak membosankan. Sedangkan kekurangan media *flashcard* salah satunya yaitu hanya menampilkan persepsi indra penglihatan yang tidak cukup kuat untuk menggerakkan seluruh kepribadian manusia sehingga materi yang dibahas kurang sempurna.

Media edukasi gizi *flashcard* yang diberikan pada kelompok intervensi ini harus dikembangkan kembali baik dari tampilan maupun dari pemilihan bahasa yang digunakan serta ketika menyampaikan edukasi gizi harus diselingi dengan hal lain seperti permainan agar lebih menarik minat siswa untuk aktif dan responsif.

Selain itu, pada penelitian ini pengambilan *post-test* sikap dan perilaku dilakukan bersamaan dengan pengambilan *post-test* pengetahuan. Hal ini dapat mempengaruhi nilai peningkatan sikap yang didapat. Pengambilan *post-test* perilaku yang dilakukan dalam jangka waktu dekat juga yaitu satu minggu setelah pemberian edukasi kedua tidak cukup menggambarkan perubahan perilaku seseorang. Hal ini yang mungkin membuat hasil penelitian tidak ada perbedaan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang gizi seimbang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun, tidak ada perbedaan rata-rata peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang antara media edukasi *flashcard* dan media *powerpoint*. Sehingga untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, disarankan agar media *flashcard* dikembangkan kembali baik dari tampilan maupun dari pemilihan bahasa yang digunakan untuk lebih menarik minat siswa saat proses edukasi.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kemenkes RI. PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG.; 2014.
2. Susilowati., Kuspriyanto. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. PT. Refika Aditama; 2016.
3. Achadi, Endang, Pujonarti, et al. Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *J Kesehat Masy Nas*. 2010;5(1):43.
4. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Published online 2010. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/>
5. Departemen Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Published online 2007. [http://kesga.kemkes.go.id/images/pe-doman/Riskesdas 2007 Nasional.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pe-doman/Riskesdas%2007%20Nasional.pdf)
6. Marisa M, Nuryanto N. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Sdn Bendungan Di Semarang. *J Nutr Coll*. 2014;3(4):925-932. doi:10.14710/jnc.v3i4.6911
7. Rosita Nurmaningtyas, Juin Hadisuyitno, Sutomo Rum Teguh Kaswari BDR. PENYULUHAN PESAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SISWA SEKOLAH DASAR. *J Ilm*. 27(1):23-29.
8. Fitryadi A, Asna AF, Noerfitri. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Buku Cerita Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Kelas 5 SDIT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019. *J Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*. 2020;13(02):152-168.
9. Arsyad, Azhar. *Media*

- Pembelajaran*. PT. Raja Grafindo Persada; 2013.
10. Maghfiroh L. PENGGUNAAN MEDIA FLASHCARD UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR IPS PADA PEMBELAJARAN TEMATIK DI SEKOLAH DASAR. *J Penelit Pendidik Guru Sekol Dasar*. 2013;1(2):1-13.
 11. Sofianita NI, Meiyetriani E, Arini FA. Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *J Kedokt dan Kesehat*. 2018;14(2):54.
doi:10.24853/jkk.14.2.54-64
 12. Maslakah N, Setiyaningrum Z. Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *J Kesehat*. 2017;10(1):9.
doi:10.23917/jurkes.v10i1.5487
 13. Nurul Riau Dwi S, Deny Yudi F. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *J Nutr Coll*. 2016;5(4):374-380.
doi:10.14710/jnc.v5i4.16438
 14. Kaderani Barutu E. Intervensi Booklet Peran Suami dalam Pemberian ASI Terhadap Pengetahuan tentang ASI pada Suami di Dusun Jetis Desa Widodomartani. Published online 2019.
 15. Rahmawati F dkk. EDUKASI GIZI BROSUR & POWERPOINT PADA PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) KELAS VII MTs HAYATUL ILMU. *J Heal Dev*. 2022;4(1).
 16. Milenia EP, Herdhianta D. PENGARUH PEMBERIAN MEDIA FLASHCARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *J Kesehat Siliwangi*. 2022;3(1).
doi:10.34011/jks.v3i1.1039
 17. Sudarsana IK. TEORI PERTIMBANGAN SOSIAL.
 18. Ulfa L, Al-anbiyaa LY, Hasanah U. Upaya Menumbuhkan Kesadaran Masyarakat Tentang Pentingnya Gizi Bagi Kehidupan Melalui Media Film Animasi. 2019;(0354):1-41.