

Pendidikan kesehatan “isi piringku” meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar

Wilujeng Devwiyanti*, Agustina Rahmawati, Suratini

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: wilujengdevwiyanti@gmail.com; agustinaakbar@unisayogya.ac.id; suratini@unisayogya.ac.id

Abstrak

Anak usia sekolah memiliki kebutuhan gizi seimbang yang penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental yang optimal. Masalah gizi seperti gizi kurang dan obesitas sering terjadi, dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang kurang. Pendidikan kesehatan penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang bagi anak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan “isi piringku” terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar di SD Muhammadiyah Sapen Papringan. Metode penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *quasi eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest control design*. Responden terdiri dari 20 siswa dan diambil dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan serta di uji menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh pendidikan kesehatan isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang dengan nilai *p-value* sebesar $(0,008 < 0,05)$. Hasil penelitian ini menunjukkan pendidikan kesehatan isi piringku dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok eksperimen di SD Muhammadiyah Sapen Papringan. Saran bagi siswa dapat menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dan memilah sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan; isi piringku; pengetahuan; pengetahuan gizi seimbang

Health education “isi piringku” improves balanced nutrition knowledge of elementary school students

Abstract

School-age children have balanced nutritional needs that are important to support optimal physical and mental growth. Nutritional problems such as undernutrition and obesity often occur, influenced by lack of knowledge factors. Health education is important to improve balanced nutrition knowledge for children. The study aims to determine the effect of health education “isi piringku” on balanced nutrition knowledge of elementary school students at SD Muhammadiyah Sapen Papringan. The research conducted was a quantitative study using a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control design. Respondents consisted of 20 students and were taken with a total sampling technique. Data collection using a knowledge questionnaire and tested using the Wilcoxon test. The results of this study showed the effect of health education on the contents of my plate on balanced nutrition knowledge with a *p-value* of $(0,008 < 0,05)$. The results of this study indicate that health education on the contents of my plate can improve balanced nutrition knowledge in the experimental group at SD Muhammadiyah Sapen Papringan. Suggestions for students can apply balanced nutrition in everyday life and sort according to body needs.

Keywords: health education; isi piringku; balanced nutrition knowledge

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah, yang mencakup rentang usia 6-18 tahun menurut Peraturan Kementerian Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang khas. Kebutuhan mereka meliputi aspek fisiologis seperti nutrisi, cairan, aktivitas, dan eliminasi, serta aspek psikologis seperti kebutuhan sosial dan spiritual. Untuk mendukung pertumbuhan optimal, pemenuhan gizi yang cukup sangat penting agar anak memiliki status kesehatan yang baik, yang ditandai dengan perkembangan fisik dan mental sesuai usia serta berat dan tinggi badan yang normal. Kekurangan atau kelebihan gizi dapat mengakibatkan masalah kesehatan seperti *underweight* atau *overweight* (Juliana et al., 2022). Anak yang mengalami masalah gizi bisa berpengaruh pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Masalah gizi yang kurang pada anak biasanya terjadi karena faktor

ekonomi yang tidak stabil atau kurangnya pengetahuan dalam gizi seimbang, sedangkan masalah gizi berlebih dapat disebabkan karena kemajuan ekonomi yang disertai dengan kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang (Maharani et al., 2023).

Anak yang memiliki status gizi yang baik akan semangat dalam bersekolah dan memiliki pola makan yang seimbang dalam menu makannya, tetapi berbeda dengan anak yang memiliki kekurangan dan kelebihan gizi cenderung menurun dalam semangat untuk sekolah (Rahmawati, 2021). Anak usia sekolah lebih banyak mengonsumsi jajanan yang kurang bergizi, daripada mengonsumsi makanan sumber karbohidrat seperti nasi, jagung, ubi, roti, dan kentang. Anak usia sekolah sebaiknya diberikan gizi seimbang agar terpenuhi gizinya. Gizi seimbang yang harus dipenuhi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk anak usia sekolah dalam setiap mengonsumsi makanan (Demitri, 2015).

Menurut riset pemerintah tahun 2021, persentase gizi buruk dan kurang di Indonesia adalah 24,4%, dengan Provinsi Nusa Tenggara Timur memiliki persentase tertinggi (37,8%) dan Bali terendah (10,9%). Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), status gizi anak usia 5-12 tahun menunjukkan 1,8% sangat kurus, 6,5% kurus, 70,5% normal, 10,9% gemuk, dan 10,2% obesitas. Sementara itu, di Kabupaten Sleman, status gizi anak menunjukkan 1,26% sangat kurus, 6,44% kurus, 69,77% normal, 11,56% gemuk, dan 10,98% obesitas (Kemenkes RI, 2021).

Pengetahuan gizi yang tidak diimbangi dengan pendidikan yang tepat dapat berdampak negatif pada kualitas hidup anak sekolah. Menambah pengetahuan gizi dapat mencegah masalah kesehatan dengan membantu anak memilih makanan yang sesuai kebutuhan tubuh. Kurangnya pengetahuan gizi berkontribusi pada masalah gizi kurang. Penelitian menunjukkan bahwa 66,7% sampel dalam studi Mustikaningsih et al., (2019) dan 56,92% dalam studi Fatimah (2017) memiliki pengetahuan gizi kurang. Pendidikan kesehatan dan edukasi gizi penting untuk mempengaruhi pemilihan makanan dan mendukung tumbuh kembang anak.

Pendidikan kesehatan diberikan pada semua usia dari anak-anak hingga lansia lalu pada individu sampai kelompok masyarakat. Dalam pendidikan kesehatan dapat menambah pengetahuan yang menguntungkan dengan mengubah kebiasaan dan sikap seseorang. Memberikan pendidikan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan determinan kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat pengetahuan dan akan berpengaruh pada jangka menengah (Suwandewi et al., 2021).

Memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada masyarakat dan anak-anak, serta mengajarkan pemilihan makanan sehat, sangat penting untuk pemenuhan gizi. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 dan program pemerintah seperti "Isi Piringku" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang, terutama untuk mengatasi masalah seperti stunting dan obesitas pada anak. Slogan lama "4 Sehat 5 Sempurna" telah digantikan dengan "Isi Piringku," yang merekomendasikan porsi makan terdiri dari 50% buah dan sayur, serta 50% karbohidrat dan protein. Program ini juga mencakup kebiasaan cuci tangan, aktivitas fisik, konsumsi air putih, dan pemantauan berat badan. Penerapan slogan ini di sekolah-sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar di SD Muhammadiyah Sapen Papringan. Memberikan pendidikan kesehatan untuk siswa sekolah dasar dapat diharapkan meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan fenomena diatas maka dapat dirumuskan masalah yaitu "Apakah ada pengaruh pendidikan kesehatan "isi piringku" terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar di SD Muhammadiyah Sapen Papringan?"

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitaian *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan kelompok kontrol dengan intervensi pendidikan kesehatan isi piringku. Pada kelompok kontrol penelitian ini tidak diberikan intervensi sesudah *pretest*. Teknik sampling yang dipakai pada penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan reponden 20 siswa kelas 3 SD Muhammadiyah Sapen Papringan yang terbagi menjadi 10 siswa pada kelompok eksperimen dan 10 siswa pada kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan kuesioner

tertutup yang terdiri dari 20 item pertanyaan dan menggunakan SAP untuk pendidikan kesehatan isi piringku. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dilakukan intervensi dan sudah dilakukan intervensi, untuk uji beda pada kedua kelompok menggunakan uji *Mann-Whitney* (Hidayat, 2017).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik responden

No	Kategori	Eksperimen		Kontrol	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Umur				
	a. 8 Tahun	1	10	2	20
	b. 9 Tahun	8	80	7	70
	c. 10 Tahun	1	10	1	10
2	Jenis Kelamin				
	1. Laki-laki	5	50	5	50
	2. Perempuan	5	50	5	50

Sumber : Data primer (2024)

Data diatas menunjukkan responden kelompok eksperimen memiliki usia terbanyak pada usia 9 tahun dengan jumlah 8 siswa (80%), pada usia 8 tahun dan usia 10 tahun terdapat masing-masing 1 siswa (10%). Kelompok kontrol memiliki usia terbanyak pada usia 9 tahun dengan 7 siswa (70%), pada usia 8 tahun terdapat 2 siswa (20%), dan usia 10 tahun terdapat 1 siswa (10%). Karakteristik responden pada data diatas untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan masing-masing kelompok memiliki jumlah yang sama, dengan jumlah laki-laki 5 siswa (50%) dan jumlah perempuan 5 siswa (50%).

3.2. Pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan pendidikan kesehatan isi piringku pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum intervensi

Kategori	Pretest Eksperimen		Pretest Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	0	0.0	9	90.0
Cukup	6	60.0	0	0.0
Kurang	4	80.0	1	10.0
Total	10	100,0	10	100.0

Sumber : Data primer (2024)

Pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar berdasarkan hasil *pretest* kelompok eksperimen didapatkan hasil sebanyak 6 siswa (60.0%) memiliki pengetahuan cukup terkait gizi seimbang dan 4 siswa (40.0%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Pada *pretest* kelompok kontrol memiliki 9 siswa (90.0%) dengan pengetahuan gizi seimbang baik dan terdapat 1 siswa (10.0%) dengan pengetahuan gizi seimbang kurang.

Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat siswa yang pengetahuan gizi seimbang cukup dikarenakan pada pengetahuan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu pendidikan, usia, pengalaman, lingkungan, sosial budaya, dan ekonomi. Pengaruh pendidikan dan pengalaman telah dilakukan saat pendidikan kesehatan siswa sudah memiliki dasar pengetahuan dari gizi seimbang yang telah diberikan oleh guru pada saat pelajaran olahraga (Volkers, 2019).

Usia siswa pada penelitian ini berkisar antara 8-10 tahun yang pada usia tersebut anak sudah mulai siap dalam memulai memahami konsekuensi atas perilaku terhadap orang tua, teman, dan orang lain. Pengalaman siswa dalam gizi seimbang sudah terlaksana pada pandemi covid-19, dilakukan sosialisasi mengenai menu gizi seimbang yang diterapkan baik di sekolah maupun di rumah. Lingkungan juga

dapat mempengaruhi pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dalam lingkungan yang baik memberikan pengetahuan yang baik pula. Pada sosial budaya dan ekonomi siswa penelitian ini siswa dalam masa yang senang dengan beraktivitas kelompok dan aktif dalam bergerak sehingga tidak dapat dikendalikan (Yuningsih & Kurniasari, 2022).

3.3. Pengetahuan gizi seimbang sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan sesudah intervensi

Kategori	Posttest Eksperimen		Posttest Kontrol	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	9	90.0	9	90.0
Cukup	1	10.0	0	0.0
Kurang	0	0.0	1	10.0
Total	10	100,0	10	100.0

Sumber : Data primer (2024)

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan hasil pada *posttest* pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar. Pada kelompok eksperimen saat dilakukan *posttest* didapatkan 9 siswa (90.0%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dan 1 orang (10.0%) memiliki pengetahuan dalam gizi seimbang yang cukup. Kelompok kontrol setelah dilakukan *posttest* terdapat 9 siswa (90.0%) dengan pengetahuan gizi seimbang baik dan 1 siswa (10%) dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang.

Hasil *posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang awalnya kategori pengetahuan gizi seimbang cukup dan kurang menjadi pengetahuan baik dan cukup. Pengetahuan siswa setelah dilakukan pendidikan kesehatan isi piringku tidak ada kategori pengetahuan kurang karena telah dilakukan pendidikan kesehatan isi piringku berupa ceramah menggunakan powerpoint dan telah diberikan permainan berupa puzzle dengan begitu siswa dapat aktif dalam pembelajaran dan dapat memegang media, mendengarkan, membaca, serata lebih aktif dalam tanya jawab (Mahmudah, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Zalfa et al., (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media permainan puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang isi piringku.

3.4. Perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 5. Perbandingan pengetahuan gizi seimbang pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean Ranks	Sum of Ranks	P value
Eksperimen	10	13.05	130.50	0.008
Kontrol	10	7.95	79.50	0.714

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan hasil dari perbandingan skor pengetahuan gizi seimbang kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada rata-rata kelompok eksperimen sebesar 13.05 dan pada rata-rata kelompok kontrol sebesar 7.95. Pada nilai *p-value* didapatkan hasil $p=0.050$ (<0.05) sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah.

Perbedaan rata-rata pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan yang disebabkan karena adanya intervensi atau pendidikan kesehatan pada kelompok eksperimen dan tidak dilakukan pada kelompok kontrol. Pendidikan kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan kemampuan untuk memperbaiki pola hidup baik secara fisik maupun non fisik.

Pemberian permainan berupa puzzle juga dapat menambah minat, keaktifan, dan mampu membangun suasana yang menyenangkan untuk siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan menarik perhatian dalam menyampaikan pesan yang disampaikan (Qosdi et al., 2023). Penelitian yang mendukung dari pernyataan diatas dari Utami & Simanungkalit, (2020) yang mengatakan terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan media wayang sebesar 91,74. Meskipun rata-rata perubahan pengetahuan gizi pada kelompok kontrol lebih rendah dari pada kelompok eksperimen.

3.5. Pengaruh pendidikan kesehatan isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. Hasil uji pengaruh pendidikan kesehatan isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar

Kelompok		N	Mean Ranks	Sum of Ranks	P value
Eksperimen					
Posttest-	Negative Ranks	0	.00	.00	0.008
Pretest	Positive Ranks	9	5.00	45.00	
	Ties	1			
	Total	10			
Kontrol					
Posttest -	Negative Ranks	4	4.88	19.50	0.714
Pretest	Positive Ranks	5	5.10	25.50	
	Ties	1			
	Total	10			

Sumber : Data primer (2024)

Berdasarkan uji Wilcoxon yang dilakukan pada kelompok eksperimen didapat nilai Z pengetahuan -2.668. Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dan telah diuji dengan mengolah dengan nilai p-value ($<0,05$) yaitu 0,008 sehingga terdapat perubahan pengetahuan yang meningkat dari sebelum dilaksanakan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan isi piringku. Hasil pada nilai Z menunjukkan hasil yang negatif, dengan arti intervensi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

Pengaruh pendidikan kesehatan memiliki dampak yang signifikan terhadap pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan yang signifikan Pendidikan kesehatan merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dengan diberikan bimbingan atau tuntunan kepada siswa mengenai kesehatan meliputi aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadian berkembang dengan baik. Proses pendidikan kesehatan pada penelitian ini menggunakan metode ceramah dan permainan puzzle yang dapat merangsang alat indra seperti mata, pendengaran, perabaan karena menyentuh aspek motorik dan visual. Penyerapan informasi lebih mudah disampaikan dengan media tersebut dapat menimbulkan minat siswa yang lebih tinggi, karena dari segi gambar, warna, jenis tulisan, tidak membosankan dan dapat digunakan sebagai alat permainan. Sehingga, dapat meningkatkan pengetahuan siswa (Nasution & Nasution, 2020).

Menurut penelitian Kasmawati et al., (2022) media edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah. Namun kepatuhan dalam konsumsi makanan sehat dan seimbang tidak berkaitan secara statistik dengan penggunaan media edukasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi et al., (2020) yang menyatakan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan sikap pada kelompok intervensi mengenai pengetahuan isi piringku makanku sesudah diberikan edukasi berupa media video.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait Pengaruh Pendidikan Kesehatan Isi piringku Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Di SD Muhammadiyah Sapen Papingan, maka dapat disimpulkan pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pendidikan kesehatan isi piringku, siswa memiliki pengetahuan

dengan kategori cukup dan kurang. Pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar pada kelompok eksperimen sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku, pengetahuan siswa meningkat dengan kategori baik dan cukup. Pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar pada kelompok kontrol sebelum diberikan pendidikan kesehatan isi piringku, siswa memiliki pengetahuan dengan kategori baik dan kurang. Pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar pada kelompok kontrol sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku, pengetahuan siswa tidak mengalami perubahan dengan kategori baik dan kurang. Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai p -value $<0,05$ ($p=0,008$). Perbedaan tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan isi piringku, tidak terdapat perbedaan pengetahuan dengan nilai p -value $>0,05$ ($p=0,714$).

Daftar Pustaka

- Demitri, A. (2015). *Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle dan Gambar Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan*. Universitas Sumatra Utara.
- Fatimah, A. S. (2017). *EFEKTIVITAS PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA PGS CARDS DIBANDINGKAN LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR*.
- Hidayat, A. A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Penerbit Salemba Medika.
- Juliana, E., Nataliningsih, N., & Aisyah, I. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak. *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, 2(1), 11–19.
- Kasmawati, K., Gobel, S. Y. V., Astati, A., & Harikedua, V. T. (2022). Media Kartu Isi Piringku Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah tentang Gizi Seimbang: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(2), 261–270. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i2.762>
- Kemenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014*.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil kesehatan indonesia*. Kementrian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Maharani, A. K., Aqilah, T. S., Kusumawardani, B., Yummi, S. Z., & Nur, L. L. (2023). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Gigi Anak Usia Dini di Dusun Gayasan Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *Dental Agromedis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8–15. <https://journal.unej.ac.id/dentalagromedis/article/view/348/128>
- Mahmudah, U. (2019). Pengaruh media teka-teki silang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 107. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.90>
- Mustikaningsih, D., Supadi, J., Jaelani, M., Mintarsih, S. N., & Tursilowati, S. (2019). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA EDUTAINMENT CARD TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *JURNAL Riset GIZI*, 7(1), 63. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4371>
- Nasution, A., & Nasution, A. S. (2020). Nutrition Puzzles as an Effort to Promote Balanced Nutrition Behavior in Students. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 89–99. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8606>
- Qosdi, H. A. Al, Sunarto, J. S., Susi Tursilowati, SKM, MSc, P., & Sulistyowati, E. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Permainan Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Siswa Sekolah Dasar*. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=39909
- Rahmawati, L. (2021). *Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Tinggi Energi dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Kanor Kabupaten Bojonegoro*.
- Suwandewi, A., Hiryadi, & Rahayu, M. (2021). PENGARUH PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN PROGRAM ISI PIRINGKU TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL. *Journal of Nursing Invention*, 2(2), 72–79.

- Utami, M. A., & Simanungkalit, S. F. (2020). Pengaruh Media Wayang dan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), 154–162. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/61>
- Volkers, M. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan. *In Ayan*, 8(5).
- Wahyudi, A., H. D. T. B., & Simanjuntak, B. Y. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 10–15.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). *Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review)*. 10(1), 1–7.
- Zalfa, I. A., Pertiwi, E. D., Supadi, J., Sulistyowati, E., & Setiadi, Y. (2023). *Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar*. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=40525