

Skripsi

**EFEKTIVITAS PENERAPAN *FUN-CARDS* SEBAGAI MEDIA EDUKASI
DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA KARANG TARUNA DI DESA GUWOSARI**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana di
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Universitas Alma Ata



Oleh:

Nurmarifatullah Alumi

200400695

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS ALMA ATA

2024

INTISARI

EFEKTIVITAS PENERAPAN *FUN-CARDS* SEBAGAI MEDIA EDUKASI DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA KARANG TARUNA DI DESA GUWOSARI

Nurmarifatullah Alumi¹, Sintha Dewi Purnamasari², Siska Ariftiyana²

Latar Belakang: Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dapat menjadi penyebab tidak langsung dari masalah kesehatan berupa masalah kekurangan maupun kelebihan gizi. Oleh karena itu, upaya edukasi gizi yang lebih luas dan menyeluruh perlu diperkuat untuk mengurangi prevalensi permasalahan gizi pada remaja. Edukasi menggunakan permainan dinilai dapat lebih efektif dalam penyampaian dan penyerapan informasi. Peneliti telah membuat media edukasi berupa *Fun-Cards* yang berisi informasi dasar gizi seimbang. Melalui permainan kartu ini, diharapkan remaja bisa terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Tujuan: Mengetahui Efektivitas Penerapan *Fun-Cards* Sebagai Media Edukasi dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Karang Taruna di Desa Guwosari

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment* menerapkan rancangan *pre-test* dan *post-test* tanpa grup kontrol. Pengambilan sampel menerapkan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang dipakai yaitu 30 remaja Karang Taruna di Desa Guwosari. Analisis data menerapkan analisis univariat serta analisis bivariat.

Hasil: Berdasarkan uji *Paired Sample t-Test* dengan nilai *p-value* 0,00, perbedaan antara *pre-test* dan *post-test I* sangat signifikan, menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui *PowerPoint* Gizi Seimbang efektif. Uji *Wilcoxon* juga menunjukkan perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test II*, mengindikasikan kombinasi edukasi gizi melalui *PowerPoint* dan *Fun-Cards* juga efektif. Uji *Mann-Whitney* pada *post-test I* dan *II* menunjukkan penggunaan media edukasi *Fun-Cards* setelah edukasi *PowerPoint* memberikan dampak positif tambahan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang Gizi Seimbang.

Kesimpulan: Ada perbedaan signifikan terhadap penerapan *Fun-Cards* dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja Karang Taruna di Desa Guwosari

Kata kunci: Remaja, *Fun-Cards*, Gizi Seimbang, Pengetahuan

¹ Mahasiswa Gizi Universitas Alma Ata

² Dosen Gizi Universitas Alma Ata

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF FUN-CARDS AS A MEDIUM FOR NUTRITION EDUCATION IN INCREASING BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AMONG YOUTH IN GUWOSARI VILLAGE

Nurmarifatullah Alumi¹, Sintha Dewi Purnamasari², Siska Ariftiyana²

Background: Lack of balanced nutrition knowledge can indirectly lead to health issues such as malnutrition or overnutrition. Therefore, broader and more engaging nutrition education is needed to reduce the prevalence of nutritional problems among adolescents. Educational methods using games are considered more effective for information dissemination and absorption. Researchers have created Fun-Cards containing basic information on balanced nutrition. Through these cards, it is hoped that adolescents will actively participate in the learning process.

Objectives: To determine the effectiveness of using Fun-Cards as a medium for nutrition education in increasing balanced nutrition knowledge among adolescents in Guwosari Village.

Metode: This study employed a quantitative quasi-experimental design using a pre-test and post-test without a control group. Purposive sampling was used to select 30 adolescents from Guwosari Village. Data analysis included univariate and bivariate analysis.

Results: The Paired Sample t-Test showed a significant difference between pre-test and post-test I with a p-value of 0.00, indicating that balanced nutrition education through PowerPoint was effective in increasing adolescent knowledge. The Wilcoxon test also showed a significant difference between pre-test and post-test II (p-value 0.00), suggesting that combining education through PowerPoint and Fun-Cards was effective in enhancing adolescent knowledge about balanced nutrition. The Mann-Whitney test on post-test I and post-test II yielded a p-value of 0.00, indicating that the use of Fun-Cards after PowerPoint education had a significant positive impact on increasing adolescent knowledge about balanced nutrition.

Conclusion: There is a significant difference in the application of Fun-Cards in increasing balanced nutrition knowledge among Karang Taruna adolescents in Guwosari Village.

Keywords: Adolescents, Fun-Cards, Balanced Nutrition, Knowledge

¹ Nutrition Student at Alma Ata University

² Nutrition Lecturer at Alma Ata University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia menghadapi tiga tantangan besar dalam masalah gizi (*triple burden of malnutrition*), yakni kekurangan gizi, kelebihan gizi, serta defisiensi mikronutrien yang menjadi tantangan signifikan bagi remaja sebagai generasi emas. Remaja di Indonesia sering mengalami risiko anemia dan obesitas (1). Masalah gizi ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat sesuai pedoman gizi seimbang dan “Isi Piringku” (2,3). Kesehatan remaja dianggap sebagai modal penting untuk sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dalam agenda pembangunan berkelanjutan (4). Semua orang memiliki hak akses terhadap layanan kesehatan berkualitas termasuk edukasi pencegahan dini terhadap penyakit. Hal ini juga menjadi penegas bahwa kurangnya pengetahuan gizi seimbang dapat menjadi penyebab tidak langsung dari masalah kesehatan berupa masalah kekurangan maupun kelebihan gizi (5,6).

Menurut Profil Statistik Kesehatan Nasional tahun 2021 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik, sebanyak 24,68% anak-anak dan remaja Indonesia berusia 0-17 tahun mengalami masalah kesehatan, yang meningkat menjadi 27,84% pada tahun 2023 (7). Masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja antara lain anemia, stunting, kurus, dan kegemukan atau obesitas. Menurut Riskesdas 2013, sekitar satu dari lima remaja di Indonesia dengan

tingkat kejadian anemia sebesar 26,4% pada anak-anak berusia 5-14 tahun dan 18,4% pada remaja usia 15-24 tahun di Yogyakarta (8,9). Tingkat obesitas pada remaja berusia 16-18 tahun di Indonesia juga meningkat dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 13,5% pada tahun 2018, dan di Provinsi DIY meningkat dari 9,8% menjadi 14,4% (8–10). Keluhan kesehatan remaja di Provinsi DIY meningkat dari 24,95% pada tahun 2021 menjadi 32,44% pada tahun 2023 (4). Dinas Kesehatan Provinsi DIY tahun 2021 menunjukkan bahwa 10% remaja di Kabupaten Bantul mengalami obesitas (11,12). Tingkat kejadian masalah nutrisi pada remaja usia dini di Kabupaten Bantul pada tahun 2017 mengungkapkan bahwa 0,5% mengalami sangat rendah tinggi badan, 13,6% mengalami rendah tinggi badan, 0,5% mengalami sangat kurang berat badan, 7,7% mengalami kurang berat badan, 7,7% mengalami kelebihan berat badan, dan 3,9% mengalami obesitas (9,13). Sedangkan prevalensi anemia juga tercatat tinggi di Kabupaten Bantul tahun 2020 oleh Puskesmas Pajangan sebesar 25,6% (14). Melihat kenyataan ini, upaya edukasi gizi yang lebih luas dan menyeluruh perlu diperkuat untuk mengurangi prevalensi anemia dan obesitas pada remaja (2,15).

Dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku gizi seimbang, edukasi gizi dapat dilakukan melalui metode ceramah dan berbagai jenis media seperti *leaflet*, *integrating card*, dan modul bergambar. Media *integrating card* terbukti paling efektif dengan peningkatan pengetahuan sebesar 72,7% (16). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Setyaningrum (2020) tentang penggunaan permainan monopoli gizi serta ular tangga menunjukkan hasil

yang berdampak signifikan dalam memperbaiki wawasan, perilaku, dan aksi siswa di SDN 05 di Kota Bengkulu, dengan hasil ujian sebelum dan sesudah menunjukkan perbedaan yang berarti ($p=0,011$), artinya edukasi melalui permainan ini berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa (17). Penelitian yang dilakukan oleh Okiningrum & Handayani (2023) menemukan bahwa media *e-booklet* efektif meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 57,66% pada sampel skala kecil dan 56,74% pada sampel skala besar (18). Penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa edukasi gizi penting dalam memperluas pemahaman tentang gizi seimbang, terutama bagi remaja.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu diatas, edukasi menggunakan permainan dapat lebih efektif dalam penyampaian dan penyerapan informasi. Peneliti telah membuat media edukasi berupa *Fun-Cards* yang berisi informasi dasar gizi seimbang, namun belum diuji efektivitas penerapannya. Oleh karena itu, peneliti tertarik menguji tingkat efektivitas penerapan *Fun-Cards*. Melalui permainan kartu ini, diharapkan remaja bisa terlibat aktif pada proses pembelajaran. Berlandaskan informasi dasar yang telah dibahas sebelumnya, peneliti mengadakan penelitian dengan judul "Efektivitas Penerapan *Fun-Cards* sebagai Media Edukasi dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Karang Taruna di Desa Guwosari".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Efektivitas Penerapan *Fun-Cards* sebagai Media Edukasi dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Karang Taruna di Desa Guwosari?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas penerapan *Fun-Cards* sebagai media edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja Karang Taruna di Desa Guwosari, Kecamatan Pajangan, Kabupaten Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja Karang Taruna di Desa Guwosari tentang gizi seimbang sebelum penyuluhan *PowerPoint* dan *Fun-Cards* menggunakan angket *pre-test*
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan remaja Karang Taruna di Desa Guwosari tentang gizi seimbang setelah penyuluhan *PowerPoint* menggunakan angket *post-test I*.
- c. Membandingkan efek media edukasi antara intervensi penyuluhan gizi seimbang melalui *PowerPoint* dengan media permainan *Fun-Cards*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

a. Bagi Jurusan dan Program Studi

Penelitian ini akan memberikan kontribusi berharga bagi jurusan serta program studi terkait. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya kurikulum dan metode pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan kesehatan dan gizi di tingkat universitas. Hal ini akan membantu meningkatkan kualitas pendidikan dan pengajaran di bidang tersebut.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini akan menjadi sumber rujukan penting untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan penelitian tentang penggunaan *Fun-Cards* dalam edukasi gizi seimbang pada remaja. Mereka dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut yang lebih mendalam atau untuk mengembangkan pendekatan baru dalam penggunaan *Fun-Cards*.

b. Bagi Institusi

Institusi pendidikan dan kesehatan, seperti sekolah, pusat kesehatan masyarakat, dan organisasi non-pemerintah, dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai pedoman dalam merancang program-program edukasi gizi yang efektif untuk remaja. Hal ini akan

membantu meningkatkan kualitas layanan yang disediakan oleh institusi-institusi tersebut kepada masyarakat.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, seperti dokter, ahli gizi, dan perawat, dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk memberikan edukasi gizi yang lebih efektif kepada remaja dalam praktik klinis mereka. Mereka dapat mengintegrasikan penggunaan *Fun-Cards* dalam sesi konsultasi atau program-program kesehatan masyarakat yang mereka jalankan.

d. Bagi Remaja

Remaja akan mendapatkan manfaat langsung dari penelitian ini melalui peningkatan pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Mereka akan menjadi lebih menyadari pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup seimbang, yang bisa membantu mereka menjaga kesehatan serta kesejahteraan mereka sepanjang hidup.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul Penelitian	Hasil dan Kesimpulan Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Ghina Nur Afra, Laras Sitoayu, dan Vitria Melami (2021) (5)	Penyuluhan Gizi dengan Media <i>Flashcard</i> Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar	1. Terdapat perbedaan yang bermakna nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan masing-masing nilai <i>p value</i> ($p=0,000$). 2. Media flashcard lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang ($p= 0,000$) pada siswa kelas V SDN Cikoneng 1 dan SDN H. Agus Salim.	1. Jenis metode penelitian yang digunakan sama yaitu <i>Quasy Experiment Design</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i>. 2. Analisis data yang digunakan sama yakni uji statistik untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja.	1. Karakteristik responden remaja sekolah dasar (10 – 12 tahun). 2. Menggunakan grup kontrol sebagai pembanding. 3. Instrumen penelitian dan variabel dalam penelitian yang dilakukan oleh Afra., dkk (2021) menilai tingkat pengetahuan dan sikap gizi seimbang. 4. Media edukasi berupa <i>Flashcard</i> gizi seimbang.
2.	Elen Putri Milenia, dan Dhimas Herdianta (2022) (6)	Pengaruh Pemberian Media <i>Flashcard</i> Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar	1. Nilai <i>p value</i> pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan media <i>flashcard</i> sebesar ($p=0,000$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi.	1. Jenis Metode penelitian yang digunakan sama yaitu <i>Quasy Experiment Design</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> tanpa kelompok Kontrol. 2. Persamaan variabel terikat yakni	1. Penelitian oleh Milenia & Herdianta (2022) ini menggunakan karakteristik responden anak sekolah dasar kelas 3 (usia 9 - 10 tahun). 2. Pada penelitian ini menguji perubahan sikap responden terkait gizi seimbang.

No.	Penulis	Judul Penelitian	Hasil dan Kesimpulan Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			2. Persentase peningkatan pengetahuan sebesar 37,91%, dan persentase peningkatan sikap sebesar 17,8%.	pengetahuan terkait gizi seimbang untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. 3. Analisis data yang digunakan sama yakni uji statistik untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja.	3. Media edukasi berupa <i>Flashcard</i> gizi seimbang.
3.	Azizah Nirmala Sari (2023) (19)	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media <i>Flashcard</i> terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan <i>Overweight</i> pada Siswa Sekolah Dasar Kota Semarang	1. Terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan ($p=0,079$) dan sikap siswa ($p=0,061$) mengenai gizi seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan media <i>flashcard</i> 2. Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 66,7 menjadi 86,1 pada kelompok intervensi dan dari 70,7 menjadi 79,4 pada kelompok kontrol. 3. Untuk sikap, skor rata-rata kelompok intervensi meningkat dari 3,1 menjadi	1. Jenis metode penelitian yang digunakan sama yaitu <i>Quasy Experiment Design</i> . 2. Analisis data yang digunakan sama yakni uji statistik untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja	1. Penelitian oleh Sari (2023) menggunakan karakteristik responden sekolah dasar. 2. Penelitian ini menggunakan grup kontrol sebagai pembandingan grup eksperimen. 3. Pada penelitian ini menguji perubahan sikap responden terkait gizi seimbang 4. Media edukasi dalam penelitian ini adalah <i>Flashcard</i> .

No.	Penulis	Judul Penelitian	Hasil dan Kesimpulan Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			3,3, dan kelompok kontrol tetap pada 3,1. 4. Edukasi gizi dengan menggunakan media flashcard efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar di Kota Semarang tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan <i>overweight</i> .		
4.	Rohman Fauzia Oktaviani, Agung Kurniawan, Farah Paramita, dan Septa Katmawanti (2023)	Efektivitas Kartu Kuartet Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Tasikmadu 1 Kota Malang	1. Peningkatan pengetahuan siswa terbukti signifikan ($p=0,000$) setelah diberikan intervensi menggunakan media kartu kuartet gizi seimbang. 2. Kartu kuartet gizi seimbang sangat layak digunakan sebagai alat edukasi dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.	1. Persamaan variabel terikat yakni pengetahuan terkait gizi seimbang untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. 2. Analisis data yang digunakan sama yakni uji statistik untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja.	1. Penelitian oleh Oktaviani, dkk (2023) termasuk <i>Research and Development (R&D)</i> , dengan rancangan <i>pre-test and post-test</i> . 2. Penelitian ini menggunakan karakteristik responden sekolah dasar. 3. Media edukasi dalam penelitian ini adalah <i>Flashcard</i> .

penelitian mengenai edukasi gizi dengan berbagai metode media serta menyediakan dukungan untuk studi-studi inovatif. Terakhir, tenaga kesehatan dianjurkan untuk menggunakan metode edukasi variatif dan interaktif, seperti *Fun-cards*, guna meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta serta remaja diharapkan aktif memanfaatkan informasi edukasi gizi untuk menerapkan pola makan sehat dan membagikan pengetahuan tersebut dengan orang lain.

Daftar Pustaka

1. UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. Unicef Indones. 2021;
2. Rahmy HA, Pravita N, Andrianus R, Shalma MP. Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *J Pengabdian Kesehat Masy*. 2020;3(2):162–72.
3. Wahyuni EN, Nugroho PS. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Gizi Kurang pada Remaja. *Borneo Student Res*. 2021;2(3):2038–44.
4. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. Profil Statistik Kesehatan 2023. Vol. 7, Badan Pusat Statistik. Badan Pusat Statistik; 2023. 1–446 p.
5. Afra GN, Sitoayu L, Melani V. The Effect of the Nutrition Card Game on Changes in Knowledge and Attitudes of Nutrition in Elementary School Students Ghina. *J Gizi Dan Kesehat*. 2021;13(1):1–9.
6. Putri Milenia E, Herdhianta D. Pengaruh Pemberian Media Flashcard Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *J Kesehat Siliwangi*. 2022;3(1):19–25.
7. Badan Pusat Statistik. Profil Statistik Kesehatan Nasional 2021. Harahap IE, Astuti SP, Ponco SH, editors. Badan Pusat Statistik. Jakarta: Badan Pusat Statistik, Jakarta - Indonesia; 2021. 1–435 p.
8. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2013. Riskesdas. 2013;1–268.
9. Jamin SR, Afifah E, Astiti D. Pengaruh Edukasi Gizi pada Orang Tua Terhadap Keanekaragaman Makanan Individu pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata; 2019.
10. Istiani Hd. Determinan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Sma N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta. Sekolah Tinggi Kesehatan Wira Husada Yogyakarta; 2023.
11. Dinas Kesehatan Yogyakarta. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2022. 2022. 1–235 p.
12. Luviyanti D, Paratmanitya Y, Purnamasari SD. Hubungan Kenaikan Berat Badan Saat Hamil dengan Status Anemia Ibu Hamil Trimester III di Kabupaten Bantul. *J Progr Stud Gizi Univ Alma Ata Yogyakarta*. 2020;1–78.
13. Az-zahra K, Kurniasari R. Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan

- Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(6):618–27.
14. Rahmah GZ, Kurniasari R. The Influence Of Nutrition Education Media forms On Increasing Mother's Knowledge To Prevent Stunting In Children. *J Gizi Kesehat*. 2023;15(1):131–9.
 15. Setyaningrum WA. Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Permainan Monopoli Gizi (Mamogi) dan Ular Tangga (Utaga) Tentang Pola Makan Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Tindakan Anak SDN 05 Kota Bengkulu. *Politeknik Kesehtab Bengkulu*. 2020.
 16. Okiningrum AR, Handayani OWK. Efektivitas Penggunaan Media E-Boolet Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimvang (Studi di SMP Setiabudhi Semarang). *Nutr Res Dev J [Internet]*. 2023;03:22–9. Available from: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
 17. Mulyana DA, Nugroho PS. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Gejala Stres dengan Gizi Kurang pada Remaja. *Borneo Student Res*. 2020;2(1):474–9.
 18. Karno DA, Fitriani A, Iswahyudi. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Underweight pada Remaja SMA di Bekasi. *Jgk*. 2024;16(1):1–11.
 19. Hoeriyah Y. Hubungan Status Ketahanan Pangan Rumah Tangga dan Pola Asuh Terhadap Kejadian Stunting pada Baduta (Studi pada Baduta Usia 12-24 bulan di Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya). *Universitas Siliwangi*; 2021.
 20. Nur Amalia R, Sulastri D, Semiarty R. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang. *J Kesehat Andalas*. 2016;5(1):185–90.
 21. Robalo Nunes A, Mairos J, Brilhante D, Marques F, Belo A, Cortez J, et al. Screening for Anemia and Iron Deficiency in the Adult Portuguese Population. *Hindawi*. 2020;1–10.
 22. Maryuningsih RD, Nurtama B, Wulandari N. Pemanfaatan Karotenoid Minyak Sawit Merah untuk Mendukung Penanggulangan Masalah Kekurangan Vitamin A di Indonesia. *J Pangan*. 2021;30(1):65–74.
 23. Christina L, Monica P, Evi E, Dian F, Putu AP, Inge P, et al. Kebutuhan Gizi Seimbang. 2021. 1–208 p.
 24. Mastuti DNR, Pratiwi YS, Chaniago R, Rosida R, Sanjaya YA, Yulistiani R, et al. Pemahaman tentang Nutrisi dan Kesehatan. PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.
 25. Yustika Rini D, Sabta Aji A, Paratmanitya Y, Aini Kusmayanti N. Use of Social Media As a Nutritional Intervention on Body Image: Systematic Literature Review. 2022;1(1):20–32.
 26. Hamdani D. Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Di Sltp Negeri 2 Wungu Madiun. 2019.

27. Pagarra H, Syawaludin D. Media Pembelajaran. Badan Penerbit UNM. 2022. 147 p.
28. Bistara DN, Kurniawan GP, Setiawan AH, Handayani N. The Influence of Health Education on Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) on Knowledge And Attitude of Hypertension Patients. *Bali Med J*. 2023;12(2):2003–8.
29. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2018.
30. Sitepu DE, Primadhamanti A, Safitri EI. Hubungan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Pasien Terhadap Tingkat Pengetahuan DAGUSIBU di Puskesmas Wilayah Lampung Tengah. *J Ilm Wahana Pendidik [Internet]*. 2024;10(6):196–204. Available from: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10642605>
31. Rikomah SE. Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Dagusibu Obat di Kelurahan Tanah Patah Kota Bengkulu. *J Penelit Farm Indones*. 2021;9(2):51–5.
32. Chowdhury S, Chakraborty PP. There is More to it Than Meets the Eye. *J Fam Med Prim Care*. 2017;6(2):169.
33. Hositanisita H, Purnamasari SD, Pratiwi AM. Edukasi Gizi Seimbang Meningkatkan Pengetahuan Kader Remaja di Kecamatan Gedangsari Gunungkidul. *J Pengabd Gizi dan Kesehat Masy*. 2024;1(2):54–9.
34. Rahmawati F, Ama M, Ilmi I, Syah M. Edukasi Gizi Brosur & Power Point Pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Kelas VII MTs Hayatul Ilmi. *Indones J Heal Dev*. 2022;4(1):46–53.
35. Oktaviani RF, Kurniawan A, Paramita F, Katmawanti S. Efektivitas Kartu Kuartet Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Tasikmadu 1 Kota Malang. *J Ilmu Kesehat dan Gizi*. 2023;1(1):218–33.
36. Mustikaningsih D, Supadi J, Jaelani M, Mintarsih S, Tursilowati S. Efektivitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Edutainment Card Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *J Ris Gizi*. 2019;7(1):63.
37. Masthura A. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Power Point dan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Smk Negeri 1 Gunung Meriah Aceh Singkil Tentang Makanan Cepat Saji Untuk Pencegahan Obesitas. Universitas Andalas; 2022.
38. Tsania N, Rahmat M, Priawantiputri W, Fauziyah R. Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Flashcard dan PowerPoint Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *J Gizi dan Diet*. 2023;2(2):22–30.