

Efektivitas *Flashcard* Sayur dan Buah sebagai Media Penyuluhan Remaja di Kota Pangkal Pinang

The Effectiveness of Vegetable and Fruit Flashcards as A Medium for Educating Adolescents in Pangkal Pinang City

Emilia^{1*}, Ratmawati², Karina Dwi Handini³

¹⁻³Poltekkes Kemenkes Pangkal Pinang

*Email Korespondensi: emiliagizi73@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Edukasi bentuk penyuluhan adalah salah satu upaya promotif mengatasi masalah rendahnya konsumsi sayur dan buah pada remaja. Penyuluhan gizi tidak dapat lepas dari media yang digunakan, sebagai alat bantu penyuluhan. *Flashcard* adalah media berupa gambar, keterangan gambar, pertanyaan sesuai dengan materi yang disajikan, mengandung unsur belajar sebagai unsur pokok dan permainan sebagai unsur hiburan

Tujuan: Menganalisis efektifitas *flashcard* sayur dan buah sebagai media penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja

Metode: Jenis penelitian quassy experimental dengan rancangan *two group pretest-posttest design group pretest-posttest design*, dilaksanakan bulan Juli-September 2023 di SMP Budi Mulia Kota Pangkal pinang. Populasi Siswa/I usia 13 -15 tahun 415 orang, sampel 80 orang. Variabel Independen: penyuluhan, dependen: pengetahuan, sikap menggunakan kuesioner, analisa statistik uji t independent dan uji homogenitas.

Hasil: Uji statistik pengetahuan dan sikap perlakuan p value 0.00(<0.05) dan kontrol pengetahuanp value 0.00(<0.05) dan sikap p value 0.09 (>0.05). Uji beda pengetahuan p value 0,41(>0,05) dan sikap p value sebesar 0,71 (>0,05).

Simpulan: Tidak ada beda efektivitas pengetahuan dan sikap pada penyuluhan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SMA di Kota Pangkal Pinang.

Kata Kunci: *Flashcard; Penyuluhan; Pengetahuan dan Sikap Remaja.*

Abstract

Background: Education in the form of counseling is one promotional effort to address the problem of low fruit and vegetable consumption among adolescents. Nutrition counseling cannot be separated from the media used as a counseling aid. Flashcards are media in the form of images, captions, and questions related to the material presented, containing learning elements as the main element and games as entertainment.

Objective: To analyze the effectiveness of fruit and vegetable flashcards as a nutrition counseling medium in increasing adolescent knowledge and positive attitudes.

Method: This was a quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design. It was conducted from July to September 2023 at Budi Mulia Junior High School, Pangkal Pinang City. Population: 415 students aged 13-15 years, with a sample size of 80. The independent variables were counseling; the dependent variables were knowledge and attitudes, using a questionnaire. Statistical analysis was conducted using the independent t-test and the homogeneity test.

Results: The statistical test of knowledge and attitudes for the treatment group had a p-value of 0.00 (<0.05), and for the control group, a p-value of 0.00 (<0.05) and a p-value of 0.09 (>0.05). The difference test for knowledge had a p-value of 0.41 (>0.05) and for attitude, a p-value of 0.71 (>0.05).

Conclusion: *There was no difference in the effectiveness of knowledge and attitudes in counseling between the treatment and control groups in improving the knowledge and attitudes of high school adolescents in Pangkal Pinang City.*

Keywords: *Flashcard; Counseling; Adolescent Knowledge and Attitudes.*

PENDAHULUAN

Sayur dan buah sangat baik untuk kesehatan, terutama pencernaan dan sebagai antioksidan karena sebagai sumber vitamin, mineral, serat dan zat fitokimia (1). Pentingnya konsumsi sayur dan buah kurang disadari oleh masyarakat Indonesia, khususnya remaja. Data beberapa survei menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia, seperti hasil analisa lanjutan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014, terdapat 97,1% penduduk Indonesia kurang konsumsi sayur dan buah (2), hasil Riset Kesehatan dasar tahun 2013 penduduk usia >10 tahun kurang konsumsi sayur dan buah sebanyak 93,5% (3), hasil Riset Kesehatan tahun 2018 sebanyak 95,5% , terjadi peningkatan sebesar 2 %. Provinsi Bangka Belitung berada diatas rerata nasional ,yaitu sebesar 97,5 % (4).

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan, terjadi perubahan sosial mencakup meningkatnya pengaruh teman sebaya, perilaku yang lebih matang pembentukan kelompok sosial yang baru, reaksi dari orang-orang disekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi remaja untuk menentukan tindakan apa yang akan dilakukannya (5). Permasalahan kesehatan yang dihadapi pada remaja saat ini adalah rendah nya konsumsi sayur dan buah, yang sangat jauh dari yang seharusnya direkomendasikan WHO maupun Kemenkes sebagai standar gizi seimbang (6).

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi masalah kesehatan, dengan tujuan merubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik melalui edukasi dalam bentuk informasi atau pesan yang disampaikan menggunakan media tertentu yang akan merubah sikap dan perilaku seseorang (7). Cara merubah perilaku adalah motivasi, diawali dari lingkungan keluarga dan pemberian penyuluhan, yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan dan norma sosial budaya yang dianut (8). Pengetahuan gizi yang baik akan menanamkan kebiasaan untuk makan makanan yang sehat hal ini akan menjadi suatu konsep terkait sikap positif akan terbentuk jika seseorang mempunyai pengetahuan baik akan suatu hal (9). Peningkatan pengetahuan dalam konteks belajar sangat didukung oleh banyak faktor, salah satu nya adalah media pendidikan yang digunakan. Media merupakan alat bantu bagi pendidik untuk menyampaikan pesan pada peserta didik dalam proses belajar yang dapat berupa bentuk demonstrasi atau peragaan alat (10). Beberapa prinsip yang menjadikan pesan lebih mudah dipahami adalah memiliki daya tarik, sesuai dengan kebutuhan siswa, dalam lingkup *area of experience* dan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran (11).

Flashcard sebagai media untuk menyampaikan pesan berisi gambar, keterangan gambar, pertanyaan sesuai materi yang disajikan, selain itu juga konsep dasar dalam penggunaan *flashcard* adalah mengandung unsur belajar sebagai unsur pokok dan permainan sebagai unsur hiburan (12). Gambar dapat menimbulkan makna yang beragam/ kreatifitas siswa yang beragam dalam menterjemahkannya, dimana media bergambar memiliki keunggulan yaitu dapat memberikan penjelasan lebih dalam terhadap pokok pembahasan sehingga lebih mudah dipahami (13).

Beberapa penelitian menggunakan media *flashcard* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan penyuluhan, antara lain penelitian Pina, S dan Suaebah terkait edukasi pada anak SD Negeri di Pontianak menggunakan media kartu bergambar, hasil analisis terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap anak dalam pemilihan jajanan sehat (14). Penelitian Wahyuningsih dkk melalui media *nutrition card* adanya peningkatan pengetahuan makanan

jajanan anak sekolah, dengan analisa karakteristik anak usia sekolah adalah kelompok umur yang menyukai permainan yang aktif dan tidak membosankan sehingga media pembelajaran yang dibuat ada unsur permainan yang tidak menimbulkan rasa bosan (15).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan *flashcard* sayur dan buah sebagai media edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif tentang konsumsi sayur dan buah pada remaja di Kota Pangkal Pinang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quassy experimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian di SMPN Budi Mulia Kota Pangkal Pinang. Pengumpulan data telah dilaksanakan pada bulan Juli - September 2023. Populasi siswa/i SMP Budi Mulia di Kota Pangkal Pinang usia 13–15 tahun sebanyak 415 orang. Besar sampel sebanyak 80 orang dihitung menggunakan rumus slovin dengan derajat presisi yang diinginkan 10% dan confidence interval sebesar 95%.

Variabel penelitian meliputi variabel independent yaitu kelompok perlakuan penyuluhan dengan media *flashcard* dan kelompok kontrol penyuluhan langsung tanpa media dan variabel dependen meliputi pengetahuan dan sikap responden mengenai sayur dan buah. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang diberikan skor nilai pada setiap pertanyaan, kemudian hasil dari data dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diketahui hasil data skor pengetahuan berdistribusi tidak normal sehingga data dianalisa secara statistik menggunakan uji *Mann-Whitney*, sedangkan data skor sikap berdistribusi normal sehingga data dianalisa secara statistik menggunakan uji *t independent*, selanjutnya dilakukan uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Uji homogenitas dilakukan untuk membandingkan variansi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol atau perbedaan pengetahuan dan sikap antara kedua kelompok.

Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Pangkal Pinang dengan nomor 054/EC/KEPK-PKP/V1/2023. Sebelumnya, setiap subjek diinformasikan secara independen tentang prosedur penelitian, persetujuan berdasarkan informasi dan menandatangani formulir persetujuan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur (Tahun)		
12	4	5,0
13	56	70,0
14	18	22,5
15	2	2,5
Jenis Kelamin		
Laki- laki	37	46,3
Perempuan	43	53,8

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 80 responden yang ada, sebagian sebesar usia 13 tahun, yaitu 70% (56 orang) dengan jenis kelamin laki-laki 46 % (37 orang) dan perempuan 54 % (43 orang).

Tabel 2. Nilai Rata - Rata Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan (Kelompok Kontrol)

Variabel	n	Min ± Max	Mean	St.deviasi
Pengetahuan				
Sebelum	40	20 ± 70	47,50	10,80
Setelah	40	30 ± 90	68,00	17,57
Selisih	40	- 20 ± 60	20,50	17,39
Sikap				
Sebelum	40	2,3 ± 3,5	3,11	0,25
Setelah	40	2,4 ± 3,6	3,17	0,27
Selisih	40	- 0,3 ± 0,6	0,06	0,19

Tabel 2 merupakan nilai rata-rata pengetahuan dan sikap kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Pengetahuan responden rata-rata meningkat 20 poin dengan standar deviasi 17,39 setelah diberikan penyuluhan dan sikap responden meningkat sebesar 0,06 poin dengan standar deviasi 0,19.

Tabel 3. Nilai Rata - Rata Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan (Kelompok Perlakuan)

Variabel	n	Min ± Max	Mean	St.deviasi
Pengetahuan				
Sebelum	40	20 ± 70	44,63	10,51
Setelah	40	30 ± 100	69,51	16,42
Selisih	40	- 10 ± 20	24,88	17,62
Sikap				
Sebelum	40	2,7 ± 3,7	3,19	0,29
Setelah	40	2,7 ± 3,8	3,27	0,29
Selisih	40	-0,3 ± 0,6	0,08	0,23

Tabel 3 merupakan nilai rata-rata pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan. Pengetahuan responden rata-rata meningkat sebesar 24,88 poin dengan standar deviasi 17,62 dan sikap responden mengalami peningkatan sebesar 0,08 poin dengan standar deviasi sebesar 0,23.

Tabel 4. Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan (Kelompok Kontrol)

(Kelompok Kontrol)				
Variabel	mean	t hitung	sig	Kesimpulan
Pengetahuan				
Sebelum	47,50	-4,81	0,00	Signifikan
Setelah	68,00			
Sikap				
Sebelum	3,1	-1,69	0,09	Tidak signifikan
Setelah	3,17			

*uji Wilcoxon

Tabel 4 diatas merupakan hasil uji statistik terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok kontrol. Hasil pengujian statistik pada pengetahuan diperoleh *p value* 0,00 (<0,005) berarti ada peningkatan signifikan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan sayur dan buah. Pengujian statistik pada sikap diperoleh *p value* 0,09 (>0,05) berarti tidak ada peningkatan signifikan sikap responden setelah diberikan penyuluhan sayur dan buah.

Tabel 5. Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Penyuluhan dengan media *flashcard* sayur dan buah (Kelompok Perlakuan)

Variabel	mean	t hitung	sig	Kesimpulan
Pengetahuan				
Sebelum	44,63	-5,31	0,00	Signifikan
Setelah	69,51			
Sikap				
Sebelum	3,19	-0,07	0,05	Signifikan
Setelah	3,27			

*uji *Wilcoxon*

Tabel 5 diatas merupakan hasil uji statistik terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan. Hasil pengujian statistik pada pengetahuan diperoleh *p value* 0,00 (<0,005) berarti ada peningkatan signifikan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan sayur dan buah. Pengujian statistik pada sikap diperoleh *p value* 0,05 ($\leq 0,05$) berarti ada peningkatan signifikan sikap responden setelah diberikan penyuluhan sayur dan buah.

Setelah diberikan perlakuan yang berbeda, kedua kelompok diberikan tes akhir, kemudian hasil tes akhir kedua kelompok diuji perbedaannya. Dalam uji perbedaan ini peneliti menggunakan SPSS dengan melakukan uji statistik mann whitney, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Beda Pengetahuan dan Sikap Sayur dan Buah Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Variabel	Selisih mean	t hitung	sig	Kesimpulan
Pengetahuan*				
Kontrol	20,50	-0,83	0,41	Tidak signifikan
Perlakuan	24,88			
Sikap **				
Kontrol	0,06	0,37	0,71	Tidak signifikan
Perlakuan	0,08			

*uji *Mann-Whitney*

**uji *t independen*

Tabel 6 di atas merupakan hasil uji beda pengetahuan dan sikap pada kelompok kontrol dan perlakuan. Peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol sebesar 20,50 sedangkan pada kelompok perlakuan sebesar 24,89 (kontrol< perlakuan). Pengujian statistik menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh t hitung sebesar -0,83 dengan *p value* 0,41 (>0,05) yang berarti tidak ada perbedaan nilai akhir secara signifikan antara peningkatan pengetahuan antar kelompok.

Peningkatan sikap pada kelompok kontrol sebesar 0,06, sedangkan pada kelompok perlakuan 0,08 (kontrol<perlakuan) Pengujian statistik menggunakan uji *t independen*

diperoleh t hitung 0,37 dengan p value 0,71 yang berarti tidak ada perbedaan nilai akhir secara signifikan antara peningkatan sikap antar kelompok.

PEMBAHASAN

Upaya peningkatan konsumsi sayur dan buah pada remaja salah satunya adalah merubah perilaku dengan cara mengedukasi remaja melalui penyuluhan. Media sebagai sarana pendukung penyuluhan, selain digunakan untuk alat memperjelas, dapat juga berfungsi menimbulkan kesan mendalam, artinya apa yang disuluh tidak mudah dilupakan responden, oleh karena itu media dapat merubah perilaku responden menjadi kearah positif karena didasari pengetahuan dan pengalaman hidup responden (16). Media merupakan saluran atau perantara untuk menyampaikan pesan, sehingga dapat diterima oleh penerima pesan. Upaya pendidikan gizi untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah menggunakan media seperti penelitian yang dilakukan oleh Desi dkk (2015) menggunakan media permainan ular tangga, Anggraini dkk (2014) menggunakan media animasi dan Desi dkk (2018) melalui permainan wayang, ketiga penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan terhadap peningkatan konsumsi sayur dan buah pada anak (17,18,19). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lama bertahan dibandingkan oleh pengetahuan tanpa didasari pengetahuan (20).

Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan diterima melalui indera. Menurut para ahli indera, media pandang memberikan kontribusi $\pm$ 75% s.d 87%, indera dengar 13% dan disalurkan melalui indera lain 12% (21). Penelitian yang dilakukan oleh Wang *et al* (2018) mengenai pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* sederhana pada anak terjadi peningkatan integritas 100% (22). Penelitian yang dilakukan oleh Hu *et al* (2019), penggunaan kartu bergambar pada anak autis dalam belajar mandiri cukup efektif sebagai media visual (23). Hasil - hasil penelitian ini tercermin dalam peningkatan pengetahuan pada penggunaan media *flashcard* sebagai alat bantu penyuluhan yaitu sebesar 24,88 poin.

Flashcard merupakan sejumlah kartu bergambar yang biasanya berukuran 25x30 cm dengan tujuan menyampaikan masalah tertentu. Gambar pada *flashcard* disajikan sebagai bagian dari rangkaian pesan yg dibacakan sehingga sasaran/klien akan ingat dengan pokok-pokok pembicaraan (12). *Flashcard* sebagai media bantu penyuluhan termasuk dalam kategori media audio visual (16), memiliki berbagai keunggulan, yaitu disajikan dalam bentuk gambar dan dipadukan dengan unsur permainan sebagai hiburan yang tidak membosankan karena remaja ikut dilibatkan dalam bentuk dialog interaktif dalam meningkatkan hasil belajar yang lebih mudah di ingat (24). Pada penelitian ini terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masing- masing sebesar 24,88 dan 0,88 poin walaupun secara statistik pada sikap tidak signifikan (p value $>0,05$).

Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap pada penggunaan media *flashcard*. Penelitian Pina Septiana dan Suaebah (2018) edukasi media kartu bergambar memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak dalam pemilihan jajanan sehat di SD Negeri Pontianak (14). Penelitian Wahyuningsih, NP (2015) mengenai jajanan anak sekolah menggunakan media *nutrition card* terjadi peningkatan pengetahuan tentang makanan jajanan anak sekolah, menurutnya anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang cenderung lebih menyukai permainan yang aktif sehingga media yang dibuat juga harus mengandung unsur permainan agar tidak menimbulkan rasa bosan (15).

Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan dari hasil penelitian sebelum nya, yaitu penelitian pengembangan media edukasi gizi berupa *flashcard* sayur dan buah yang telah melalui uji kelayakan dan dinyatakan layak sebagai media bantu edukasi gizi (Emilia *et al*, 2022) (25). Tujuan dari penelitian lanjutan ini adalah mengidentifikasi efektifitas penggunaan *flashcard* sayur dan buah sebagai media edukasi gizi pada remaja. Bentuk edukasi yang diberikan adalah penyuluhan yang melibatkan sampel sebanyak 80 responden remaja SMP usia

11 - 15 tahun dikota Pangkal Pinang yang di ambil secara *purposive sampling*, metode penelitian *quasy eksperiment* dengan membagi dua kelompok (n=40), yang terdiri dari kelompok kontrol (diberi penyuluhan) dan kelompok perlakuan (diberi penyuluhan + media edukasi *flashcard* sayur dan buah), dan rancangan *pre – posttest* terhadap pengetahuan dan sikap pada masing-masing kelompok perlakuan dan hasil nya dilakukan uji statistik *t independen test*. Dengan derajat kepercayaan 95%.

Hasil analisis secara statistik pada masing-masing kelompok,yaitu kelompok kontrol terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan $p\text{ value} < 0,05$ namun pada sikap tidak terjadi peningkatan secara signifikan $p\text{ value} > 0,05$, namun demikian pada kelompok perlakuan,secara statistik pengetahuan dan sikap responden terjadi peningkatan yang signifikan $p\text{ value} < 0,05$.

Analisis statistik dilakukan uji *Mann-Whitney* pada pengetahuan dan uji *t independen* pada sikap untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok perlakuan, hasil menunjukkan Tidak ada perbedaan secara signifikan peningkatan pengetahuan antara kelompok kontrol dan perlakuan.Peningkatan sikap pada kelompok kontrol sebesar 0,06 sedangkan kelompok perlakuan sebesar 0,08 (kontrol < perlakuan). Hasil uji statistik menggunakan uji *t independen* diperoleh t hitung sebesar 0,37 dengan $p\text{ value}$ sebesar 0,71 ($>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan nilai akhir secara signifikan antara peningkatan sikap pada kelompok kontrol dengan perlakuan. Kesimpulan: tidak ada perbedaan secara signifikan peningkatan sikap antara kelompok kontrol dan perlakuan.

SIMPULAN

Tidak ada beda efektivitas penyuluhan menggunakan *flashcard* antara pengetahuan dan sikap pada perlakuan penyuluhan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja SMA di Kota Pangkal Pinang.

SARAN

Adanya penelitian lanjutan terkait metode paling efektif mencoba metode edukasi lain dalam metode konseling serta pengujian berbagai metode konseling dengan berbagai kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Pangkal Pinang atas dukungan dana, Dinas Pendidikan Kota Pangkal Pinang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya dan SMP Budi Mulia Kota Pangkal Pinang yang telah turut mendukung dan memfasilitasi pengumpulan data, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang ikut mendukung kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dalimartha, S., Andrian F. Khasiat Buah dan Sayur. Jakarta: Penebar Swadaya Grup; 2011.
2. Hermina, H., Prihatini S. No Title. Gambaran konsumsi sayur dan buah Pendud Indones dalam konteks gizi seimbang Anal lanjut survei konsumsi makanan individu 2014. 2016;44(3):205–18.
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI 5. Kementerian kesehatan republik indonesia; 2013.
4. Riset kesehatan dasar RI. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan republik indonesia; 2018.
5. Arwono S. Psikologi Remaja. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2011.
6. Kemenkes RI. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers; 2013.
7. Mubarak, WI., Chayatin, N., Khairul, R. S. Promosi Kesehatan. Graha Ilmu. Yogyakarta;

- 2007.
8. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Rikarna Perdana; 2014.
 9. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
 10. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi nya. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
 11. Anitah S. Sumber Belajar dan Pembelajaran Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan. *Khazanah J Stud Islam dan Hum.* 2010;8(2):585–96.
 12. Hamdani H. Pengembangan Sistem Pendidikan di Indonesia. Bandung: Pustaka Setia; 2013.
 13. Hamida, K., Zulaekah, S. M. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Keamanan Makanan Jajanan. *J Kesehat Masyarakat, Surakarta.* 2012;8(1):67–73.
 14. Septiana, P., Suaebah S. Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pemilihan Jajanan Sehat di SD Negeri Pontianak Utara. *Pontianak Nutr J.* 2019;1(2):56–9.
 15. Wahyuningsih, N.P., Nadhiroh, S.R., Adriani M. Media pendidikan gizi nutrition card berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan makanan jajanan anak sekolah dasar. *Media Gizi Indones.* 2015;10(1):26–31.
 16. Simon-Morton, B.G., Green W.H., Gottlieb NH. Introduction to health education and healt promotion. Lllionas: Waveland Press Inc; 1993.
 17. Desi, Hanim, D.H. K. Pendidikan Gizi Melalui Permainan Model Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dan Konsumsi Protein Hewani Bagi Anak Taman Kanak-Kanak. *J Gizi Dan Kesehat.* 2015;2(2):101–33.
 18. Anggraini, E., Tamtomo D.G., Hanim D. Perbedaan Pengaruh Pelajaran Gizi Menggunakan Media Animasi dan Ceramah Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar. *J Gizi Dan Kesehat.* 2014;1(2):169–82.
 19. Desi, M.B., Ginting M. Pendidikan Gizi Melalui Permainan Wayang Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur dan Buah. *J Vokasi Poltekkes Pontianak.* 2018;4(1):23–7.
 20. Azwar S. Sikap Manusia, Teori dan pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2003.
 21. Arsyad A. Media Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2006.
 22. Wang MY, Lai YC, Chen CL, Lin YY, Chiou YG. Improving the Storage Integrity of Electroencephalography (EEG) Recordings in the Pediatric Ward. *J Nurs.* 2018;65(4):102–8.
 23. Hu, X., Lee, G.T., Tsai, Y.T., Yang, Y., Cai S. Comparing Computer-Assisted and Teacher-Implemented Visual Matching Instruction for Children with ASD and/or Other DD. *J Autism Dev Disord.* 2020;50(7):2540–55.
 24. Supariasa, Nyoman IM. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta; 2012.
 25. Emilia, Ratmawati, Wardhani Z. *Flashcard* Sayur dan Buah Sebagai Media Edukasi Gizi Pada Remaja. In: Prosiding TIN PERSAGI. 2022. p. 307–16.