
**EFEKTIVITAS INOVASI *FLASH CARD* SEBAGAI MEDIA EDUKASI
GIZI UN- TUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN
KETERAMPILAN DALAM PEM- ILIHAN JAJANAN
SEHAT PADA ANAK SD**

**Junica Hizkia Adychya¹, Aura Salsabilla², Elshaday Simatupang³, Hafsa Hairani⁴,
Valencia Novelin Sijabat⁵**

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara

e-mail: junicaadychyasitorus28@gmail.com

Abstract: *Unhealthy snacks are a common problem among elementary school students due to their lack of knowledge about food safety. This situation is exacerbated by a lack of attention from parents, educators, and schools to the types of snacks consumed by children. Based on the Final Report of the Monitoring and Verification Results of the National School Snack Food Safety Profile (PJAS) over the past 10 years, 98.9% of school children regularly buy snacks, and only about 1% never buy snacks. Furthermore, data from the Food and Drug Monitoring Agency (BPOM) from 2008–2011 shows that 40–44% of school snacks do not meet food safety requirements. This condition poses a risk of food poisoning and has negative impacts on children's health. Objective: This study aims to develop a flip and learn flashcard-based nutrition education media to increase elementary school students' knowledge about the importance of choosing healthy snacks. It is hoped that this media can reduce the number of food poisoning cases caused by unhealthy snacks. Using a posttest-only control group design, which involved administering a posttest to both the control and experimental groups after the intervention was implemented, this study produced educational media in the form of flashcards that were effective in increasing students' understanding of the importance of choosing healthy snacks.*

Keywords: *Nutrition Education, Educational Media, Flashcards, Healthy Children's Snacks, Elementary School Children*

Abstrak: Jajanan tidak sehat merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa sekolah dasar (SD) karena masih rendahnya pengetahuan mereka tentang keamanan pangan. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya perhatian dari orang tua, pendidik, dan pihak sekolah terhadap jenis jajanan yang dikonsumsi anak-anak. Berdasarkan Laporan Akhir Hasil *Monitoring* dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional dalam 10 tahun terakhir, tercatat sebanyak 98,9% anak sekolah terbiasa jajan, dan hanya sekitar 1% yang tidak pernah jajan. Selain itu, data dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2008–2011 menunjukkan bahwa 40-44% jajanan sekolah belum memenuhi syarat keamanan pangan. Kondisi ini menimbulkan risiko keracunan ma- kanan dan dampak buruk terhadap kesehatan anak. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi gizi berbasis *flashcard flip and learn* guna meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya memilih jajanan sehat. Diharapkan media ini dapat menekan angka keracunan makanan akibat jajanan tidak sehat. Menggunakan desain *posttest only control group*, yaitu memberikan *posttest* kepada ke- lompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini menghasilkan media edukasi berupa *flashcard* yang efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya memilih jajanan sehat.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Media Edukasi, *Flashcard*, Jajanan Anak Sehat, Anak Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Masyarakat, khususnya orang tua, pendidik, dan pihak sekolah, perlu memberikan perhatian lebih terhadap jenis jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak sekolah (Imara Ihsan et al., 2024). Setiap hari, anak-anak usia sekolah biasanya menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, yang dapat memengaruhi pola makan mereka, termasuk kebiasaan jajan. Sering kali, anak-anak sekolah melewatkan waktu makan utama dan lebih memilih untuk jajan. Anak-anak yang tidak sarapan cenderung memiliki asupan energi dan nutrisi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang rutin sarapan (Bare, 2025). Anak-anak sekolah dasar biasanya lebih tertarik pada jajanan dibandingkan makanan utama, sehingga sering membeli jajanan dari kantin sekolah atau pedagang kaki lima di sekitar sekolah. Bagi anak-anak yang tidak terbiasa sarapan, jajanan ini sering menjadi sumber energi pertama mereka (Karunia et al., 2024). Oleh karena itu, penting memastikan bahwa jajanan yang mereka konsumsi aman dan tidak berisiko terhadap kesehatan.

Jajanan sekolah umumnya tersedia dengan mudah melalui kantin atau pedagang kaki lima di lingkungan sekolah. Namun, kualitas jajanan tersebut sering kali tidak terjamin sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, seperti penyakit yang ditularkan melalui makanan. Makanan yang tidak memenuhi standar keamanan dapat menjadi penyebab Kejadian Luar Biasa Keracunan Pangan (KLB KP). Berdasarkan data Badan POM, jajanan berkontribusi sebesar 23,61% terhadap kasus KLB KP, dengan 18 kasus (25,00%) terjadi di tingkat SD/MI, menjadikan kelompok ini paling rentan mengalami KLB KP (Maesaroh et al., 2025). Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membantu anak memilih makanan, baik di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan ini dapat diperoleh dari dua sumber, yaitu internal dan eksternal. Sumber internal meliputi

pengalaman dan pengetahuan pribadi, sedangkan sumber eksternal berasal dari lingkungan atau orang lain yang dapat menambah wawasan anak tentang pentingnya gizi (Sahani et al., 2024). Pemahaman tentang gizi memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan tingkat kesehatan masyarakat. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menjadi penyebab berbagai masalah gizi dan kesehatan (Nurilmy et al., 2024).

Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara dan melalui beragam media yang sesuai dengan kebutuhan audiens. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *flash-card*, yaitu alat pembelajaran berupa kartu bergambar yang dilengkapi dengan kata-kata. *Flashcard* biasanya memiliki dua sisi: satu sisi berisi gambar atau simbol, sementara sisi lainnya memuat definisi, penjelasan, jawaban, atau informasi tambahan. Media ini dianggap efektif untuk pembelajaran karena anak usia sekolah dasar cenderung menyukai kegiatan bermain, bergerak, berkolaborasi dalam kelompok, serta mempraktikkan hal-hal secara langsung. Selain praktis dan mudah dibawa, *flashcard* juga menyenangkan dan membantu anak mengingat informasi dengan lebih baik (Fitriana et al., 2022).

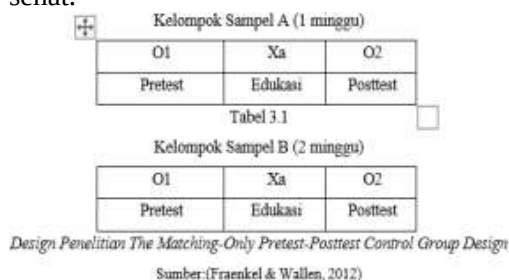
Pendidikan gizi untuk siswa sekolah dasar penting dilakukan guna mencegah konsumsi jajanan yang tidak sehat. Penggunaan *flashcard* dinilai relevan karena sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah yang aktif dan suka belajar melalui praktik langsung. Penelitian ini bertujuan mengukur keefektifan media *flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang jajanan sehat. Sebagai langkah untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti berupaya mengembangkan inovasi media edukasi gizi berbasis *flashcard* yang mudah dipahami oleh anak-anak sekolah dasar (Tsania et al., 2023).

METODE

Penelitian ini diawali dengan identifikasi permasalahan dan penyusunan proposal yang berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pemilihan jajan sehat melalui media edukasi *flashcard* (Arnizam & Z, 2024). Metode yang digunakan adalah *posttest only control group design*, dimana subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok intervensi (30 siswa) diberikan edukasi menggunakan media *flashcard*, sementara kelompok kntrol (30 siswa) tidak menerima perlakuan serupa (Rukiyah et al., 2025). Setelah intervensi, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengukur perbedaan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam memilih jajanan sehat.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi experiment berbentuk *Posttest Only Control Group Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media edukasi berbasis *flashcard* terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar dalam memilih jajanan sehat.



Gambar 1 Design Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Pemakaian *informed consent* digunakan untuk mendapatkan persetujuan dari wali dan guru siswa siswi SD Negeri 027950.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel		Perlakuan	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	33,3
	Perempuan	40	66,7
Kelas	VA	30	50,0
	VB	30	50,0
Usia	10	15	25
	11	45	75
Total		60	100,0

Distribusi Skor Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat

Tabel 2 Distribusi Skor Pengetahuan Jajanan Sehat

Kelas	n	Min- Max	Median	Interquartile Range	Mean ($\pm$ SD)
Kelas VA	30	11 – 20	19	20 – 17,75	18,10 $\pm$ 2,19
Kelas VB	30	6 – 19	15	18 – 12,75	14,67 $\pm$ 3,76

Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

Kelas	n	P-Value (Shapiro-Wilk)	Keterangan
Kelas VA	30	< 0,001	Distribusi Tidak Normal ($P < 0,05$)
Kelas VB	30	0,006	Distribusi Tidak Normal ($P < 0,05$)

Dengan demikian, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan uji non-parametrik, yaitu Mann-Whitney U, karena asumsi normalitas tidak terpenuhi.

Analisis Bivariat

Perbandingan Skor dan Efektivitas Flashcard Dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa Kelas Va dan Vb

Tabel 4 Perbandingan Skor dan Efektivitas Flashcard dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa

Ke- las	Jumlah	Rata- Rata	Jumlah Pering	Z	P- Valu
------------	--------	---------------	------------------	---	------------

	siswa (N)	Peringk at	kat	e
Kelas VA	30	39,93	1198,00	
		-4,232		0,001
Kelas VB	30	21,07	632,00	

Hal ini mengindikasikan bahwa potensi pemberian edukasi pada siswa kelas VA secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan siswa kelas VB. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan: kelas VA diberikan media edukasi berupa flashcard tentang jajanan sehat, sedangkan kelas VB tidak diberikan perlakuan edukasi apa pun. Dengan demikian, perbedaan metode pembelajaran atau intervensi edukatif yang diterapkan kemungkinan besar berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas VA.

Pembahasan

Pemahaman mengenai makanan sehat sangat penting untuk dipelajari karena merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi jajanan. Pengetahuan ini mencakup pemahaman siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang, kebersihan dan keamanan makanan, serta penggunaan bahan tambahan dalam jajanan (Mahardika & M Mutalazimah, 2024). Rendahnya tingkat pengetahuan siswa bisa disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan serta kurangnya informasi yang diberikan oleh sekolah, orang tua, maupun media massa. Hal ini sejalan dengan pendapat Suprihatin (2016) yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman anak terhadap kandungan gizi, keamanan, serta cara penyajian dan pengolahan makanan dapat menyebabkan mereka tidak mampu membedakan jajanan yang sehat dan tidak sehat. Ketidaktahuan ini berisiko menimbulkan masalah dalam memilih

makanan, sehingga siswa sekolah dasar perlu dibekali pengetahuan yang cukup tentang makanan sehat.

Media pembelajaran merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik, dengan tujuan agar proses belajar menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Salah satu jenis media pembelajaran adalah media visual, yaitu media yang mengandalkan indera penglihatan dan biasanya disajikan dalam bentuk warna, gambar, maupun grafik. Marisa & Nuryanto (2014) mengemukakan bahwa rangsangan visual mampu meningkatkan daya serap informasi hingga 30%, sedangkan pembelajaran yang hanya melalui teks tercetak memberikan efek serapan sekitar 10%. Dalam penelitian ini, media flash card digunakan sebagai bentuk pengembangan dari media visual yang dirancang dalam bentuk kartu dua sisi dan diaplikasikan melalui aktivitas bermain. *Flash card* tersebut berisi pertanyaan serta gambar yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif. Penggunaan media ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar dalam mengenali serta memilih jajanan sehat dan menghindari jajanan yang tidak sehat.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada siswa diduga kuat disebabkan oleh adanya proses penyampaian materi selama sesi edukasi gizi, khususnya melalui penggunaan media flash card. Dalam penelitian ini, kelompok perlakuan yaitu siswa kelas VA menerima edukasi mengenai jajanan sehat dan tidak sehat yang disajikan dalam bentuk flash card dengan desain menarik, sesuai dengan karakteristik dan minat anak seusia mereka, sehingga memudahkan dalam memahami isi materi. Sementara itu, kelompok kontrol yakni kelas VB tidak memperoleh intervensi edukatif serupa. Mereka tidak diberikan informasi gizi terkait jajanan sehat dan tidak sehat menggunakan media *flash card*, yang berdampak pada hasil akhir berupa skor

pengetahuan rata-rata yang lebih rendah dibandingkan kelompok perlakuan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nuka et al. (2024) juga mengungkapkan adanya perbedaan signifikan pada median skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami peningkatan skor median pengetahuan yang lebih tinggi, yaitu sebesar 13,33 poin setelah mendapatkan penyuluhan gizi menggunakan media flash card. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 6,67 poin. Perbedaan ini diduga berkaitan dengan jenis media yang digunakan dalam proses edukasi. Kelompok perlakuan memperoleh materi melalui *flashcard* yang interaktif dan menarik, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima informasi melalui media poster. Dengan demikian, penggunaan flash card sebagai media edukasi gizi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar dibandingkan dengan media yang lebih pasif seperti poster.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan media *flash card* sebagai bentuk inovasi dalam edukasi gizi memberikan dampak

yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam memilih jajanan yang sehat. Perbedaan skor yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa media visual yang dirancang secara menarik dan interaktif seperti *flashcard* mampu memperkuat pemahaman siswa sekaligus meningkatkan partisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, flash card dapat dijadikan sebagai salah satu media pembelajaran yang efektif dan potensial untuk digunakan dalam program edukasi gizi di jenjang sekolah dasar, khususnya dalam menumbuhkan perilaku konsumsi jajanan sehat secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

Luaran dan Target Capaian

Penelitian ini bertujuan menghasilkan inovasi produk bubur instan berbahan dasar tepung biji nangka dan labu kuning sebagai pangan fungsional untuk mendukung tumbuh kembang balita sekaligus mencegah stunting. Berdasarkan pelaksanaan hingga tahap laporan kemajuan, berikut adalah capaian yang telah diraih serta target kegiatan lanjutan yang direncanakan:

Tabel 5 Luaran dan Target Capaian

No	Target	Ketercapaian 100%	
		Terlaksana	Belum Terlaksana
1.	Penyusunan proposal penelitian	100%	
2.	Persiapan alat dan bahan penelitian	100%	
3.	Pembuatan media edukasi flashcard	100%	
4.	Validasi ahli media dan ahli materi	100%	
5.	Uji coba terbatas media edukasi kepada sasaran	100%	
...	...		...
14.	Penyusunan laporan akhir lengkap untuk seminar		100%

Berdasarkan hasil rekapitulasi ketercapaian target luaran, dapat disimpulkan bahwa seluruh kegiatan inti dalam rangkaian penelitian ini telah terlaksana dengan baik dan sesuai

rencana. Sebanyak 8 dari 15 target kegiatan (53,3%) telah tercapai sepenuhnya, meliputi penyusunan proposal, persiapan alat dan bahan, pembuatan media edukasi, val- idasi

media, uji coba terbatas, hingga penyusunan laporan kemajuan.

Sementara itu, 7 target kegiatan lainnya (46,7%) masih dalam proses penyelesaian dan telah direncanakan untuk diselesaikan pada tahap akhir penelitian. Kegiatan tersebut meliputi pengumpulan data lanjutan, penyusunan laporan akhir, pengajuan artikel ilmiah ke jurnal nasional terakreditasi, permohonan hak cipta melalui SIMHAKI, serta dokumentasi capaian akademik lainnya.

Secara keseluruhan, tingkat ketercapaian luaran berada pada posisi 50% telah terlaksana dan 50% belum terlaksana, menunjukkan bahwa penelitian berjalan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Dengan demikian, fokus kegiatan selanjutnya akan difokuskan pada penyelesaian target yang tersisa untuk mencapai keberhasilan penuh seluruh luaran penelitian sesuai batas waktu pelaksanaan hingga Oktober 2025.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang mencolok antara siswa kelas VA dan VB, di mana siswa kelas VA yang diberikan media edukasi flash card menunjukkan skor pengetahuan yang lebih tinggi dan penyebaran nilai yang lebih merata dibandingkan dengan kelas VB yang tidak mendapat intervensi. Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji Mann-Whitney, diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal dan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ($p < 0,001$), yang memperkuat temuan bahwa penggunaan media flash card berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Media flash card terbukti efektif sebagai alat bantu pembelajaran gizi, karena mampu menarik perhatian, bersifat interaktif, dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, sehingga memudahkan pemahaman terhadap materi jajanan sehat. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan

bahwa media interaktif seperti flash card lebih mampu meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan dengan media pasif seperti poster. Secara praktis, penggunaan flash card dapat direkomendasikan sebagai media edukasi gizi yang inovatif dan potensial di tingkat sekolah dasar untuk membentuk perilaku konsumsi jajanan sehat yang lebih sadar dan bertanggung jawab pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnisam, A., & Z, I. (2024). Pengembangan Media Flashcard tentang Sayur dan Buah sebagai Media Pendidikan Gizi pada Anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), 38–47. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.706>
- Bare, K. (2025). Winning The Competition With Service Excellence System. *Journal of Current Research in Business and Economics*, 4(1), 2461–2486. <https://jcrbe.org>
- Fitriana, V., Cahyanti, L., Ratna Yuliana, A., Hatin Holifah, Y., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyati, E. (2022). PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA SEKOLAH DASAR DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.36308/jabi.v3i2.443>
- Imara Ihsan, N., Dida, S., Lusiana, E., Padjadjaran, U., Jatinangor, K., & Raya Bandung-Sumedang, J. (2024). The Role Of Role Models In Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Education In Schools. *Jurnal Praksis Dan Dedikasi (JPDS)*, 7(1), 85–93. <https://doi.org/10.17977/um022v7i1p85-93>
- Karunia, W., Gambir, J., & Kemenkes Pontianak, P. (2024). Pengaruh Flashcard Terhadap Pengetahuan

- Gizi Dan Kecukupan Asupan Energi Pada Anak Remaja Di Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP) KOTA PONTIANAK. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(1), 65–73.
- Maesaroh, M., Widowati, S., & Fanani, M. Z. (2025). KASUS KEJADIAN LUAR BIASA KERACUNAN PANGAN OLAHAN SIAP SAJI. *Karimah Tauhid*, 4(1), 573–587.
- Mahardika, A. R., & M Mutalazimah. (2024). Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Siswa SDIT Al Firdaus Purwodadi Berdasarkan Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan Jajanan. *Jurnal Nutrisia*, 26(2), 85–96. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v26i2>.
- Nurilmy, D. S., Loita, A., & Alia, D. (2024). PENGARUH FLASHCARD TERHADAP PERKEMBANGAN BERBAHASA EKSPRESIF ANAK USIA DINI BERDASARKAN PENELITIAN TAHUN 2019-2024. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 137–148.
- Rukiyah, D., Prasetyo, A., & Rakeyan Santang, S. (2025). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF FLASHCARD TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERHITUNG PADA KELAS II DI MI TARBIYATUL ATHFAL KARAWANG. *SIBATIK JOURNAL* | VOLUME, 4(11). <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i1.1.3711>
- Sahani, W., Zaenab, & Mutiara. (2024). Kondisi Sanitasi Tempat Penggilingan Daging dan Kualitas Bakteriologis Daging Bakso di Pasar Pabaeng-baeng, Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XIX(1). <https://doi.org/10.32382/medkes.v19i1>
- Tsania, N., Rahmat, M., Priawantiputri, W., & Fauziyah, R. N. (2023). EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLASHCARD DAN POWERPOINT TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1800>