

PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP JAJAN SEHAT PADA ANAK KELAS V DI SDN 101768 DAN SDN 101767 TEMBUNG

Junica Hizkia Adychya¹, Edy Marjuang Purba², Fatma Tresno Ingtyas³, Risti Rosmiati⁴, Hardi Firmansyah⁵

Universitas Negeri Medan, Medan

e-mail: junicasitoruspane@gmail.com

Abstract: Elementary school children are vulnerable to unhealthy snacking due to environmental and peer influences and limited knowledge. Nutrition education from an early age is therefore needed, including through attractive and easy-to-understand flashcard-based media. This study aimed to determine the effect of flashcard-based nutrition education on knowledge and attitudes toward healthy snacking among elementary school children. A quasi-experimental study with a pre-test post-test control group design involved 70 fifth-grade students, consisting of 36 students in the intervention group and 34 in the control group. The study was conducted from May to June 2026 at SDN 101768 and SDN 101767 Tembung. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires and analyzed using the Paired Sample t-test, Wilcoxon test, and Mann-Whitney test. The results showed significant improvements in knowledge and attitudes in the intervention group ($p < 0.001$). In the control group, knowledge significantly improved ($p < 0.001$), while attitudes did not ($p = 0.300$). Between-group analysis showed significant differences in changes in knowledge ($p < 0.001$) and attitudes ($p = 0.004$). Flashcard-based nutrition education was effective in improving knowledge and attitudes toward healthy snacking among elementary school children at SDN 101768 Tembung.

Keyword: Elementary School Children, Nutrition Education, Flashcards, Healthy Snacking, Attitude, Knowledge.

Abstrak: Anak usia sekolah dasar rentan mengonsumsi jajanan kurang sehat karena pengaruh lingkungan, teman sebaya, dan keterbatasan pengetahuan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan sehingga diperlukan edukasi gizi sejak dini, salah satunya melalui media *flashcard* yang menyajikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh media edukasi gizi berbasis *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap jajan sehat pada anak sekolah dasar. Penelitian menggunakan desain *quasi experimental* dengan *pre-test post-test control group design*, melibatkan 70 siswa kelas V yang terdiri atas 36 siswa kelompok intervensi dan 34 siswa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2026 di SDN 101768 sebagai sekolah intervensi dan SDN 101767 sebagai sekolah kontrol di Tembung. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap jajan sehat. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test*, *Wilcoxon*, dan *Mann-Whitney*. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap jajan sehat pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi berbasis *flashcard* ($p < 0,001$). Pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan pengetahuan ($p < 0,001$), tetapi tidak terdapat perbedaan sikap ($p = 0,300$). Uji beda antar kelompok menunjukkan terdapat perbedaan selisih skor pengetahuan ($p < 0,001$) dan sikap ($p = 0,004$). Disimpulkan bahwa media edukasi gizi berbasis *flashcard* efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap jajan sehat pada anak sekolah dasar di SDN 101768 Tembung.

Kata kunci: Anak Sekolah Dasar, Edukasi Gizi, Flashcard, Jajan Sehat, Pengetahuan, Sikap.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan karena berada pada masa pertumbuhan serta memiliki kebutuhan pangan bergizi seimbang (Fardi et al., 2022). Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), anak usia sekolah berada pada rentang usia 7–12 tahun dan membutuhkan asupan pangan yang cukup dengan gizi seimbang (BPOM, 2022). Pada usia tersebut, konsumsi jajanan merupakan kebiasaan yang umum dilakukan oleh siswa sekolah dasar (Mulyawati et al., 2026). Jajanan yang dikonsumsi secara berlebihan umumnya memiliki kandungan gula, lemak, dan garam yang tinggi sehingga dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan.

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian di Indonesia. Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2023), sebanyak 10,8% anak usia 5–12 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 7,8% mengalami kekurangan gizi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah gizi ganda yang dapat diperburuk oleh kebiasaan mengonsumsi makanan rendah zat gizi dan tinggi pemanis, minyak, serta natrium (Wahyuni et al., 2024). Di lingkungan sekolah, jajanan kurang sehat juga masih banyak ditemukan (Arundhana & Masnar, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa 82% siswa sekolah dasar memiliki perilaku jajan tidak sehat, sedangkan hanya sekitar 16% yang memilih jajanan sehat (Bila & Rahma, 2024). Pemilihan jajanan juga berhubungan secara signifikan dengan status gizi anak (Hidayat et al., 2025).

Pemilihan jajanan pada anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pengetahuan dan sikap. Siswa dengan pemahaman gizi yang lebih baik cenderung lebih selektif dalam memilih jajanan, meskipun pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar masih tergolong rendah (Desyana et al., 2021). Sikap dalam memilih jajanan juga belum

optimal dan dipengaruhi oleh pengetahuan, lingkungan, serta preferensi terhadap rasa dan harga (Rahayuni et al., 2025). Selain itu, ketersediaan kantin dan edukasi kesehatan turut berperan dalam membentuk perilaku pemilihan jajanan (Ismiati et al., 2021). Fentia (2021) juga menyatakan bahwa pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pemilihan makanan ringan masih minim sehingga diperlukan edukasi secara berkelanjutan.

Selain aspek gizi, keamanan jajanan juga menjadi perhatian. BPOM (2022) mencatat 72 kejadian luar biasa keracunan pangan dengan 5.505 orang terpapar, sementara BPOM (2023) melaporkan 1.164 kasus keracunan yang memenuhi kriteria setelah pembersihan data, dengan 806 kasus berkaitan dengan makanan dan minuman. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pemilihan jajanan yang sehat dan aman, karena konsumsi pangan yang tidak aman dapat menyebabkan *foodborne disease* (WHO, 2024). Pengawasan keamanan pangan jajanan di sekolah juga menjadi bagian dari upaya program pangan jajanan anak sekolah (Wulandari & Dwiraswati, 2022).

Pendidikan gizi dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan mendukung perubahan perilaku makan anak (Darabi et al., 2025). Penggunaan media yang interaktif dan sesuai karakteristik anak diperlukan agar edukasi lebih menarik dan mudah dipahami (Desi et al., 2025). Flashcard merupakan media visual sederhana yang dapat meningkatkan keterlibatan dan membantu daya ingat siswa (Priawantiputri et al., 2019; Puteri & Endah, 2021; Maeswaty et al., 2023).

METODE

Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2026 di SDN 101768 dan SDN 101767 Tembung. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas V, dengan jumlah sampel 70 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling,

terdiri dari 36 siswa kelompok intervensi dan 34 siswa kelompok kontrol.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Subjek dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan edukasi gizi menggunakan media *flashcard*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi serupa. Pengukuran pengetahuan dan sikap jajan sehat dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) pengetahuan dan sikap jajan sehat dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Desain penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
R1	O1	X	O2
R2	O3		O4

Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan :

R1 = Kelompok kelas eksperimen

R2= Kelompok kelas kontrol

O1= Pre-test kelas eksperimen

O2= Pre-test kelas kontrol

X= Perlakuan dengan menggunakan media edukasi *flashcard*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, data karakteristik responden diperoleh, yang mencakup aspek jenis kelamin, usia, kelas, serta uang saku. Distribusi data karakteristik responden disajikan dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	I (36)		K (34)	
	n	%	n	%
Usia				
10 tahun	4	11,1	3	8,8

11 tahun	32	88,9	31	91,2
Total	36	100,0	34	100,0
Jenis Kelamin				
Laki-laki	18	50,0	18	52,9
Perempuan	18	50,0	16	47,1
Total	36	100,0	34	100,0
Uang Saku				
< Rp 5.000	14	38,9	14	41,2
Rp 5.000	20	55,6	5	14,7
> Rp 5.000	2	5,6	15	44,1
Total	36	100,0	34	100,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kontrol berusia 11 tahun, masing-masing sebesar 88,9% dan 91,2%. Jenis kelamin pada kelompok intervensi seimbang antara laki-laki dan perempuan (50%), sedangkan kelompok kontrol didominasi laki-laki (52,9%). Berdasarkan uang saku, mayoritas kelompok intervensi memiliki uang saku Rp5.000 per hari (55,6%), sedangkan kelompok kontrol sebagian besar memiliki uang saku >Rp5.000 per hari (44,1%).

Distribusi Skor Pengetahuan Jajan Sehat

Tabel 2 Distribusi Skor Pengetahuan Jajan Sehat

Kelompok	Pengukuran	Mean	SD
Intervensi	Pre-test	57,6	10,3
	Post-test	80,8	11,4
Kontrol	Pre-test	61,7	9,9
	Post-test	68,2	9,8

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor pengetahuan kelompok intervensi meningkat dari 57,6 pada *pre-test* menjadi 80,9 pada *post-test*, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 61,7 menjadi 68,2. Peningkatan skor lebih besar pada kelompok intervensi (23,2 poin) dibandingkan kelompok kontrol (6,5 poin).

Distribusi Skor Sikap Jajan Sehat

Tabel 3 Distribusi Skor Pengetahuan Jajan Sehat

Kelompok	Pengukuran	Mean	SD
----------	------------	------	----

Intervensi	Pre-test	74,0	9,2
	Post-test	82,8	11,4
Kontrol	Pre-test	77,7	8,6
	Post-test	79,1	9,3

Berdasarkan Tabel 13, rata-rata skor sikap kelompok intervensi meningkat dari 74,0 pada *pre-test* menjadi 82,8 pada *post-test*, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 77,7 menjadi 79,4. Peningkatan skor lebih besar pada kelompok intervensi (8,8 poin) dibandingkan kelompok kontrol (1,4 poin).

Analisis Bivariat

Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Edukasi Berbasis Flashcard pada Kelompok Intervensi

Tabel 4 Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Flashcard

	Posttest - Pretest
Z	-5,096
p-value	0,001

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis *flashcard* ($p < 0,001$). Sebanyak 34 responden mengalami peningkatan skor, 1 responden mengalami penurunan, dan 1 responden tidak mengalami perubahan. Dengan demikian, edukasi gizi berbasis *flashcard* meningkatkan pengetahuan jajan sehat siswa di SDN 101768 Tembung.

Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Edukasi Berbasis Flashcard pada Kelompok Intervensi

Tabel 5 Hasil Analisis Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Pemberian Flashcard

	Posttest - Pretest
Z	-3,496
p-value	0,001

Hasil analisis menunjukkan

terdapat perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis *flashcard* ($p < 0,001$). Sebanyak 27 responden mengalami peningkatan skor, 6 responden mengalami penurunan, dan 3 responden tidak mengalami perubahan. Dengan demikian, edukasi gizi berbasis *flashcard* meningkatkan sikap siswa terhadap pemilihan jajanan sehat di SDN 101768 Tembung.

Perbedaan Skor Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol

Tabel 6 Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Flashcard

	Posttest - Pretest
Z	-5,096
p-value	0,001

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berbasis *flashcard* ($p < 0,001$). Sebanyak 27 responden mengalami peningkatan skor, 6 responden mengalami penurunan, dan 3 responden tidak mengalami perubahan. Dengan demikian, edukasi gizi berbasis *flashcard* meningkatkan sikap siswa terhadap pemilihan jajanan sehat di SDN 101768 Tembung.

Perbedaan Skor Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol

Tabel 7 Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Flashcard

	Posttest - Pretest
t	1.052
p-value	0,300

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol ($p = 0,300$; $p > 0,05$). Sebanyak 19 responden mengalami peningkatan skor dan 15 responden mengalami penurunan. Dengan demikian, tidak terdapat perubahan skor sikap terhadap pemilihan jajanan sehat pada kelompok kontrol.

Perbedaan Selisih Skor Pengetahuan

antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 8 Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Flashcard*

	Selisih Skor Pengetahuan
Z	-5,033
p-value	0,001

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan selisih skor pengetahuan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,001$). Kelompok intervensi memiliki *Mean Rank* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (47,31 vs. 23,00), sehingga peningkatan skor pengetahuan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Perbedaan Selisih Skor Sikap antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 9 Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian *Flashcard*

	Selisih Skor Sikap
Z	-2,875
p-value	0,004

Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan selisih skor sikap antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,004$; $p < 0,05$). Kelompok intervensi memiliki *Mean Rank* lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (42,28 vs. 28,32), sehingga peningkatan skor sikap pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Pembahasan

Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Edukasi Berbasis *Flashcard* pada Kelompok Intervensi

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek, terutama melalui penglihatan dan

pendengaran. Penggunaan media visual seperti *flashcard* dapat menstimulasi proses kognitif siswa (Akbar, 2022). Peningkatan pengetahuan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *dual coding* Clark dan Paivio (2001), yang menyatakan bahwa informasi diproses melalui sistem verbal dan nonverbal (visual) yang saling melengkapi. Penyajian tulisan dan gambar pada *flashcard* memungkinkan siswa menerima informasi melalui kedua sistem tersebut sehingga membantu pembentukan dan penyimpanan informasi dalam memori.

Penggunaan *flashcard* juga sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang berada pada tahap operasional konkret menurut Piaget, sehingga lebih mudah memahami informasi melalui gambar dan benda konkret (Madanagonopal, 2020). Temuan di lapangan menunjukkan siswa antusias mengikuti edukasi, bahkan beberapa membawa *flashcard* saat membeli jajanan sebagai acuan memilih jajanan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa *flashcard* tidak hanya menarik perhatian, tetapi juga dapat menjadi media pengingat dalam penerapan pengetahuan pada situasi nyata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ilmi dan Fajarina (2023) yang menemukan peningkatan pengetahuan gizi siswa setelah penggunaan *flashcard*, dari rata-rata 45,97 menjadi 80,48. Oleifera dan Prasetya (2024) juga menunjukkan bahwa media berbasis gambar lebih efektif meningkatkan pengetahuan dibandingkan ceramah karena mampu menarik perhatian siswa. Syahrir et al. (2025) menemukan peningkatan pengetahuan memilih jajanan setelah edukasi, dengan skor seluruh responden meningkat ke kategori baik.

Penelitian Sari et al. (2025) turut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kontrol ($p = 0,003$). Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa edukasi berbasis *flashcard* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Meskipun demikian, terdapat satu responden yang mengalami penurunan skor, yaitu I16, dari 60 menjadi 50. Penurunan tersebut tidak secara langsung menunjukkan kurangnya perhatian karena responden menyatakan telah mengerjakan kuesioner dengan fokus. Perbedaan skor dapat terjadi karena variasi respons individu dalam pengukuran berulang, termasuk perubahan perhatian, suasana hati, kelelahan, dan cara memahami pertanyaan (Dolnicar et al., 2022; Mokkink & Ekhouit, 2026). Selain itu, peningkatan pengetahuan setelah edukasi tidak selalu bertahan dalam jangka waktu tertentu sehingga keberlanjutannya tetap perlu diperhatikan (Lakshman et al., 2010).

Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Edukasi Berbasis Flashcard pada Kelompok Intervensi

Peningkatan skor sikap menunjukkan bahwa media edukasi berbasis *flashcard* tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk sikap yang lebih positif terhadap pemilihan jajanan sehat (Saputro et al., 2022). Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perubahan sikap. Pada anak sekolah dasar, media visual yang menarik juga dapat meningkatkan perhatian dan mempermudah internalisasi pesan kesehatan (Noviana, 2020). Hal ini terlihat di lapangan ketika beberapa siswa

membawa *flashcard* ke kantin untuk melihat kembali jenis jajanan yang perlu dibatasi maupun dianjurkan sebelum menentukan pilihan. Temuan ini menunjukkan bahwa *flashcard* dapat berfungsi sebagai media pengingat yang membantu siswa menerapkan informasi dalam pemilihan jajanan.

Meskipun secara keseluruhan terjadi peningkatan sikap, terdapat 6 responden yang mengalami penurunan skor. Pada *post-test*, tiga responden berada pada kategori negatif, yaitu I01, I09, dan I15. I09 tetap berada pada kategori negatif, sedangkan I19 dan I26 yang sebelumnya negatif mengalami perubahan ke kategori lebih baik. Sementara itu, I01 dan I15 yang sebelumnya berada pada kategori netral mengalami penurunan menjadi negatif, dengan penurunan masing-masing 6 dan 10 poin. Berdasarkan diskusi dengan responden, perubahan jawaban I01 berkaitan dengan kebiasaan yang masih belum konsisten, seperti terkadang lupa mencuci tangan, sedangkan I15 menyatakan bahwa jawabannya didasarkan pada informasi yang masih diingat dari *flashcard*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan sikap tidak selalu terjadi dengan pola yang sama pada setiap siswa. Sikap dapat dipengaruhi oleh kekuatan sikap yang telah terbentuk, pengalaman pribadi, kebiasaan, informasi yang diterima, lingkungan sosial, teman sebaya, serta kondisi individu ketika menerima dan merespons informasi (Verplanken & Orbell, 2022).

Perbedaan Skor Pengetahuan Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol

Peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui media edukasi, tetapi juga dari

berbagai sumber informasi dan pengalaman sehari-hari. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan terbentuk melalui proses penginderaan, terutama melalui penglihatan dan pendengaran. Akses terhadap berbagai sumber informasi juga berhubungan dengan kualitas pengetahuan kesehatan (Inoue et al., 2022). Siswa dapat memperoleh informasi dari media sosial, berita, keluarga, teman, maupun tenaga kesehatan dengan sumber yang berbeda sesuai informasi yang dibutuhkan (Korshakova et al., 2022).

Selain itu, peningkatan skor pada kelompok kontrol dapat dipengaruhi oleh efek *pre-test*. Pengalaman mengerjakan *pre-test* dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap materi yang akan dinilai dan memengaruhi hasil pengukuran berikutnya meskipun tidak diberikan intervensi tambahan (Pan & Carpenter, 2023). Interaksi dengan teman sebaya juga dapat menjadi sumber informasi bagi anak dalam mengenali dan memilih jajanan. Penelitian Mecheva et al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku konsumsi jajanan teman sebaya dapat memengaruhi pilihan jajanan anak di Indonesia. Pengalaman siswa dalam membeli dan memilih jajanan sehari-hari turut membantu mereka mengenali jenis jajanan yang tersedia di lingkungan sekolah (Li et al., 2026).

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol dapat terjadi melalui paparan informasi dari berbagai sumber, efek *pre-test*, interaksi teman sebaya, serta pengalaman sehari-hari, meskipun siswa tidak memperoleh edukasi menggunakan media *flashcard*. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan tidak sepenuhnya disebabkan oleh intervensi, sehingga perbedaan peningkatan antara kelompok

menjadi penting dalam menilai efektivitas media *flashcard*.

Perbedaan Skor Sikap Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol

Meskipun terjadi sedikit peningkatan skor sikap pada kelompok kontrol, perubahan tersebut tidak menunjukkan hasil yang bermakna secara statistik. Menurut Notoatmodjo (2014), sikap merupakan respons tertutup yang melibatkan faktor pendapat dan emosi, sehingga perubahan sikap tidak selalu terjadi secara langsung setelah menerima informasi. Albarracín dan Shavitt (2018) menjelaskan bahwa perubahan sikap dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti nilai, tujuan, emosi, hubungan sosial, dan budaya.

kontrol, peningkatan sikap pada kelompok intervensi lebih besar. Hal ini mendukung hasil analisis perbedaan selisih skor yang menunjukkan bahwa edukasi

Perbedaan Selisih Skor Pengetahuan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Perbedaan peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *flashcard* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan tanpa media edukasi. *Flashcard* menyajikan informasi secara singkat melalui gambar dan tulisan sehingga membantu siswa memahami dan mengingat materi jajan sehat (Akbar, 2022). Proses pembelajaran melalui saluran visual dan verbal juga memungkinkan informasi diorganisasikan dan dihubungkan dengan pengetahuan sebelumnya (Sorden, 2021).

Peningkatan pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh akses terhadap sumber informasi. Semakin mudah seseorang memperoleh informasi,

semakin besar peluang peningkatan pengetahuan (Darsini et al., 2019). Pengetahuan tersebut selanjutnya dapat membentuk keyakinan yang memengaruhi sikap dan perilaku

Perbedaan Selisih Skor Sikap antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Sikap merupakan respon internal individu terhadap objek tertentu yang terbentuk melalui kesadaran, dan melibatkan tiga komponen utama yaitu kognitif (keyakinan atau persepsi), afektif (perasaan), serta konatif (kecenderungan untuk bertindak) (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini, objek yang digunakan adalah flashcard yang menjadi pesan kepada siswa mengenai pentingnya memilih jajana sehat. Informasi yang diterima siswa dapat memengaruhi pemahaman dan penilaian mereka terhadap jajanan sehat, sehingga dapat mendukung perubahan sikap (Kus & Stefania, 2021).

Menurut asumsi peneliti, perbedaan selisih skor sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terjadi karena media *flashcard* mampu menyampaikan pesan edukasi gizi secara lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Penggunaan gambar yang dipadukan dengan kalimat singkat pada setiap kartu membantu siswa lebih mudah mengingat informasi mengenai pemilihan jajanan sehat, sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak memperoleh edukasi menggunakan media *flashcard* menunjukkan perubahan sikap yang lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui media visual yang menarik dapat meningkatkan efektivitas proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh media edukasi berbasis *flashcard* terhadap pengetahuan

dan sikap jajan sehat siswa kelas V di SDN 101768 dan SDN 101767 Tembung, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada kedua kelompok relatif serupa. Mayoritas berusia 11 tahun, dengan jenis kelamin relatif seimbang. Kelompok intervensi mayoritas memiliki uang saku Rp5.000, sedangkan kelompok kontrol >Rp5.000.
2. Pengetahuan kelompok intervensi meningkat setelah diberikan edukasi berbasis *flashcard*, dari mayoritas kategori cukup menjadi mayoritas kategori baik.
3. Sikap kelompok intervensi meningkat setelah diberikan edukasi berbasis *flashcard*, dari mayoritas kategori netral menjadi mayoritas kategori positif.
4. Terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi berbasis *flashcard* pada kelompok intervensi ($p = 0,001 < \alpha 0,05$).
5. Terdapat perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah pemberian edukasi berbasis *flashcard* pada kelompok intervensi ($p = 0,001 < \alpha 0,05$).
6. Terdapat perbedaan selisih skor pengetahuan antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,001 < \alpha 0,05$).
7. Terdapat perbedaan selisih skor sikap antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,004 < \alpha 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. (2022). *Flashcard sebagai media pembelajaran dan penelitian*. Haura Utama.
- Albarracin, D., & Shavitt, S. (2018). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 69, 299–327.
- Ananda, P. D., Permata, S. I., Afifah, I., Fahriza, M. G., Wayan, W. A., & Khoiroh, M. S. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat

- pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Masyarakat Nusantara*, 2(1), 1–7.
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Relationship between the role of friends, the role of parents, pocket money and perception of snack with overweight incidence. *Amerta Nutrition*, 189–196.
- Arundhana, A. I., & Masnar, A. (2021). *Obesitas anak dan remaja: Faktor risiko, pencegahan, dan isu terkini*. CV Edugizi Pratama Indonesia.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2022). *Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang*. Direktorat Standardisasi Produk Pangan, Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2023). *Laporan kinerja Badan Pengawas Obat dan Makanan RI tahun 2023*.
- Bila, D. W., & Rahma, M. N. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan perilaku jajan dengan status gizi anak usia sekolah di SDN Kandeman 02. *Research Colloquium*, 2(2), 224–229.
- Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The theory of planned behavior: Selected recent advances and applications. *Europe's Journal of Psychology*, 16(3), 352–356.
- Chan, M. J., Tay, G. W. N., Kembhavi, G., Lim, J., Rebello, S. A., Ng, H., Lin, C., Wang, M. C., Müller-Riemenschneider, F., & Chong, M. F. (2022). Understanding children's perspectives of the influences on their dietary behaviours. *Public Health Nutrition*, 25(8), 2156–2166.
- Clark, J. M., & Paivio, A. (2021). Dual coding theory and education. *Educational Psychology Review*, 3(3), 149–210.
- Contento, I. (2011). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (2nd ed.). Jones & Bartlett Publishers.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13–26.
- Desi, S., Henky, Y. P., Erawati, S., & Wijanarko, W. (2025). Peningkatan literasi keamanan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) melalui edukasi interaktif: Studi kasus. *IJPHN*, 5(1), 127–132.
- Direktorat Bina Gizi. (2011). *Pedoman keamanan pangan di sekolah dasar*. Direktorat Bina Gizi, Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan.
- Dolnicar, S., Grün, B., & Macinnes, S. (2022). Assessing survey response stability: A complementary quality assurance protocol for survey studies in the social sciences. *Social Sciences & Humanities Open*, 6(1), 1–5.
- Fardi, A., Hutomo, C. S. P. N. R., Rahmaniah, Rasmaniar, A. H. A., Nasution, E., Maghfiroh, K., & Rahmi, U. (2022). *Gizi dalam daur kehidupan*. Yayasan Kita Menulis.
- Fentia, L. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan jenis makanan jajanan pada siswa/siswi sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(1), 44–62.
- Hidayat, N., Rahmawati, F. P., Putri, D. D., Hafizhah, I. S., Oktaviani, N., & Shausan, K. (2025). Hubungan kebiasaan jajan, pola makan, dan konsumsi pangan terhadap status gizi anak usia sekolah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(6), 1086–1395.
- Ifdar, R. A., Desreza, N., & Mardalena, E. (2025). Perbandingan media leaflet dengan media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap anak usia sekolah tentang pemilihan jajanan sehat di SD Negeri Bueng Cala Aceh Besar. *Future Academia: The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(2), 740–750.
- Ilimi, I. M. B., & Fajarina, F. G. (2023). The effect of nutrition education using cards and videos on fruits and vegetables knowledge. *Darussalam*

- Nutrition Journal*, 7(2), 80–89.
- Imania, E. E. (2024). Karakteristik perkembangan fisik, kognitif, emosi sosial, dan moral pada anak usia sekolah dasar (7–12 tahun). *Journal of Human and Education*, 4(6), 127–138.
- Indrawiananda, N. S., & Ratih, K. (2025). Efektivitas media kartu flashcard, leaflet, video terhadap pengetahuan dan sikap Isi Piringku pada anak SD. *Jurnal Siti Rufaidah*, 3(4), 80–88.
- Ismiati, I. L., Indraswari, R., & Widjanarko, B. (2021). Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku pemilihan jajan siswa pada kantin sehat SDN Sendangmulyo 04 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 326–331.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Khomsan, A. (2021). *Teknik pengukuran pengetahuan gizi*. PT Penerbit IPB Press.
- Korshakova, E., Marsh, J. K., & Kleinberg, S. (2022). Health information sourcing and health knowledge quality: Repeated cross-sectional survey. *JMIR Formative Research*, 6(9), 67–75.
- Kus, A. A., & Stefania, W. S. (2021). The effect of nutrition education on knowledge and attitude about selection of healthy snacks among elementary students: Literature review. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 130–138.
- Landhwer, S., Monika, & Hartmann. (2024). Is it all due to peers? The influence of peers on children's snack purchase decisions. *Appetite*, 192(4), 782–791.
- Lanita, U. (2024). The effect of healthy snacks education on students' knowledge. *International Journal of Medicine and Health*, 3(1), 1–6.
- Li, H., Zhou, W., Wu, X., Guan, F., Jia, X., Guo, Q., Zhang, J., Liu, S., Zhong, X., Du, W., Wang, H., & Liu, A. (2026). Snack preferences among school-aged children: Evidence from discrete choice experiments. *BMC Public Health*, 26(1), 1–13.
- Madanagopal, D. (2020). Piaget's theory and stages of cognitive development—An overview. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, 8(9), 2152–2157.
- Marinda, L. (2022). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kajian Perempuan & Keislaman*, 13(1), 116–152.
- Mecheva, M. de V., Rieger, M., Sparrow, R., Prafiadini, E., & Agustina, R. (2021). Snacks, nudges and asymmetric peer influence: Evidence from food choice experiments with children in Indonesia. *Journal of Health Economics*, 79(1), 1–13.
- Mokkink, L. B., & Eekhout, I. (2026). The measurement properties reliability and measurement error explained—A COSMIN perspective. *Journal of Clinical Epidemiology*, 190(2), 1–11.
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan perilaku konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak sekolah dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Noviana, M. U. (2020). Analisis media pembelajaran flash card untuk anak usia dini. *Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 34–42.
- Nur, S. A., & Ekasari, A. (2025). Snacking behavior among school-aged children in urban area. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 13(3), 179–187.
- Oleifera, S. K., & Prasetya, G. (2024). Pengaruh edukasi melalui media puppet show dan flashcard mengenai jajanan aman di SDN Wanasari 12 Cibitung. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 34–47.

- Pan, S. C., & Carpenter, S. K. (2023). Prequestioning and pretesting effects: A review of empirical research, theoretical perspectives, and implications for educational practice. *Educational Psychology Review*, 35(4), 1–40.
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Iwan, P. A. (2019). Efektivitas pendidikan gizi dengan media kartu edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku makanan jajanan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374–381.
- Puteri, K. N., & Endah, W. A. (2021). Penyusunan media flashcard tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa (di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso). *Harena: Jurnal Gizi*, 1(3), 148–155.
- Rahayu, T. G. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi jajanan pada peserta didik di SDN 52 Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 84–89.
- Rahayuni, N., Febriansyah, M. I., Iskandar, W., & Muhsin, S. W. (2025). Hubungan pengetahuan, sikap ketersediaan jajanan dan teman sebaya terhadap pemilihan jajanan siswa/o SDN Gunong Kleng Aceh Barat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 585–595.
- Safitri, N. D., & Fitranti, D. Y. (2022). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutritional College*, 5(4), 374–380.
- Sari, N. P., Khatimah, H., Nasruddin, D., & Syahrudin, A. N. (2025). Intervensi edukasi worksheet-flashcard untuk meningkatkan asupan protein dan perilaku pemberian makan pada balita (3–5 tahun): Studi quasi-eksperimental. *Jurnal Sago Gizi dan Kesehatan*, 6(3), 665–676.
- Sorden, S. D. (2021). *The cognitive theory of multimedia learning*.
- Syahrir, A., Ngiu, P. Y., & Aswad, A. (2025). The application of flash card media education to improve knowledge of choosing healthy snacks among elementary school children at MIN 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 8(2), 2722–27573.
- Suminar, E., Fauzia, Z. D., Abidah, S., Maria, S., Ainiyah, Q., & Primadita, D. A. (2022). Edukasi gizi seimbang kepada anak sekolah dasar di Desa Mriyunan Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 2(1), 242–250.
- Verplanken, B., & Orbell, S. (2026). Attitudes, habits, and behavior change. *Annual Review of Psychology*, 10(10), 27–52.
- Wahyuni, S. (2021). Penerapan media flash card untuk meningkatkan hasil belajar tema “Kegiatanku.” *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(1), 9–16.
- Wahyuni, S., Diah, I., & Hasrima. (2024). Gambaran konsumsi jajanan beresiko tinggi gula pada anak SDN. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 4, 14–20.
- World Health Organization. (2024). *Estimating the burden of foodborne diseases*. World Health Organization.
- Wulandari, & Dwiraswati, O. (2022). Evaluasi program intervensi keamanan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) pada masa pandemi COVID-19 di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Famako Bahari*, 13(2), 126–142.
- Zakiah, S., Hasibuan, N. H., Yasifa, A., Siregar, S. P., & Ningsih, O. W. (2024). Perkembangan anak pada masa sekolah dasar. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1).
- Zhou, M., Bian, B., & Huang, L. (2023). Do peers matter? Unhealthy food and beverages preferences among children in a selected rural province in China. *Journal of Public Health Concerns*, 12(7), 65–77.