

## PENGARUH PENYULUHAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA *FLASHCARD* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SEKOLAH DASAR

Faizatul Millah Aussie<sup>1</sup>, Hasan Aroni<sup>1</sup>, Astutik Pudjirahaju<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

[faizaussie7@gmail.com](mailto:faizaussie7@gmail.com)

### *The Effect Of Counseling On Balanced Nutrition Guidelines With Flashcard Media On Knowledge And Attitudes Of Elementary School Students*

**ABSTRACT:** *The ratio of children who are obese in 2018 is 1 : 5. Obese children have the potential to suffer from non-communicable diseases. One of the influencing factors is the knowledge and attitude of food selection. Therefore, it is necessary to increase knowledge and attitudes through counseling on balanced nutrition guidelines with interesting and easy-to-understand media such as flashcard. The purpose of this study was to analyze the effect of counseling on balanced nutrition guidelines with flashcard media on the knowledge and attitude of elementary school students. Literature review using the Scoping Review method (using the PRISMA framework). Literature regarding the effect of counseling on balanced nutrition guidelines with flashcard media on the knowledge and attitudes of elementary school students was obtained from Google Scholar and then analyzed. There are 8 journals analyzed regarding the effect of counseling on balanced nutrition guidelines with flashcard media on knowledge and attitudes of elementary school students. As many as 8 journals stated that the average value of knowledge before and after counseling showed differences ( $p < 0,05$ ), the highest average differences is 34,84 with one counseling frequency. There were 3 out of 4 journals stating that the average attitude value before and after counseling showed a difference ( $p < 0,05$ ), the highest average differences is 17,8 with a counseling frequency of 3 times. There is an effect of counseling on balanced nutrition guidelines with flashcard media on knowledge and attitudes of elementary school students. The optimal frequency to increase knowledge is 1 counseling session while to improve attitudes is 3 counseling session.*

**Keywords :** *counseling, nutrition, flashcard*

**ABSTRAK:** *Perbandingan anak yang mengalami obesitas pada 2018 adalah 1 : 5. Anak dengan obesitas berpotensi menderita penyakit tidak menular. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah pengetahuan dan sikap pemilihan makanan. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pengetahuan dan sikap melalui penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media yang menarik dan mudah dipahami seperti flashcard. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Literature review dengan metode Scoping Review (menggunakan PRISMA framework). Literatur mengenai pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar diperoleh dari Google Scholar kemudian dilakukan analisis. Terdapat 8 jurnal yang dianalisis mengenai pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Sebanyak 8 jurnal menyatakan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan perbedaan ( $p < 0,05$ ), selisih rata-rata tertinggi 34,84 dengan frekuensi penyuluhan 1 kali. Sebanyak 3 dari 4 jurnal menyatakan nilai rata-rata sikap sebelum dan sesudah penyuluhan menunjukkan perbedaan ( $p < 0,05$ ), selisih rata-rata tertinggi 17,8 dengan frekuensi penyuluhan 3 kali. Ada pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Frekuensi yang optimal meningkatkan pengetahuan adalah 1 kali penyuluhan sedangkan untuk meningkatkan sikap adalah 3 kali penyuluhan.*

**Kata kunci :** *penyuluhan, pedoman gizi seimbang, flashcard*

## **PENDAHULUAN**

Indonesia menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu masalah kelebihan gizi yang rentan terjadi di Indonesia adalah obesitas. Obesitas anak meningkat dengan perbandingan 1 dari 5 anak sekolah dasar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Riskesdas, 2018). WHO melaporkan lebih dari 340 juta anak dan remaja (5 — 19 tahun) mengalami overweight dan obesitas pada tahun 2016. Laki-laki memiliki prevalensi obesitas (21,1%) lebih tinggi dibanding perempuan (18,9%) berdasarkan Riskesdas (2018). Angka ini masih tinggi dibandingkan dengan target RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) 2015 — 2019 yaitu menahan laju prevalensi obesitas sebesar 15,4%.

Anak dan remaja yang mengalami obesitas tidak hanya berdampak menderita penyakit tidak menular seperti diabetes dan berbagai penyakit kardiovaskular namun juga berdampak pada kesehatan mental akibat stigma. Anak yang mengalami obesitas berisiko menjadi orang dewasa yang obese (Unicef, 2021). Pada anak sekolah, obesitas dapat menyebabkan konsentrasi belajar menurun, mudah mengantuk, dan mengurangi tingkat keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar sehingga pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa (Ulilalbab et al., 2017). Overweight dan obesitas memiliki risiko mengalami diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%), dan kanker (7% - 41%). Obesitas tidak hanya berdampak terhadap

kesehatan secara fisik tetapi juga pada masalah sosial dan ekonomi (Kemenkes, 2017).

Menurut Rizona (2020) faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak usia sekolah antara lain kebiasaan jajan makanan junk food, kurang aktivitas fisik dan kegiatan menonton seperti bermain smartphone (sedentary lifestyle), tidak sarapan pagi, dan durasi tidur yang sedikit. Susilowati dan Kuspriyanto (2016) juga menyebutkan bahwa kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup menjadi sedentary lifestyle (gaya hidup tidak banyak bergerak). Faktor lingkungan terjadi melalui ketidakseimbangan pola makan (mengonsumsi makanan melebihi kebutuhan dan rendah serat), perilaku makan (memilih makanan junk food, makanan kemasan, dan soft drink), dan kurangnya aktivitas fisik.

Berdasarkan Kemenkes dalam laporan SKMI (2014) anak usia 5–12 tahun mengonsumsi gula (4,4%) dan lemak (30,7%) melebihi rekomendasi WHO. WHO merekomendasikan konsumsi gula 50 g/hari dan lemak 67 g/hari (Atmarita et al., 2016). Selanjutnya terdapat 63,3% anak berusia > 10 tahun tidak mengonsumsi sayuran dan 62,1% tidak mengonsumsi buah-buahan (Kemenkes, 2014).

Perilaku pemilihan makanan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam mengolah makanan yang diberikan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Secara umum pengetahuan tentang gizi sangat bermanfaat

dalam sikap dan perlakuan memilih bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Utama dan Demu, 2021). Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan edukasi gizi. Salah satu bentuk edukasi dalam aspek promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah penyuluhan (Ilyas dan Putri, 2012). Maslakah dan Setiyaningrum (2017) menyatakan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pendidikan dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan anak tentang pedoman umum gizi seimbang.

Upaya dalam mengoptimalkan penyampaian penyuluhan pedoman gizi seimbang kepada siswa Sekolah Dasar (SD) harus diberikan melalui media yang sesuai dengan umur dan menarik perhatian anak serta memudahkan anak dalam belajar tentang informasi yang diberikan. Salah satu media yang dapat digunakan dalam penyuluhan adalah *flashcard* atau kartu bergambar. Kurdanti et al. (2019) telah melakukan penyuluhan gizi mengenai pedoman gizi seimbang dengan PGS (Pedoman Gizi Seimbang) *card* pada siswa sekolah dasar. Penyuluhan dilakukan sebanyak 4 kali selama 8 minggu yaitu 1 kali perlakuan setiap 2 minggu. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara penyuluhan gizi terhadap pengetahuan pedoman gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Sebelum diberikan penyuluhan diperoleh hasil pre test  $13,93 \pm 2,90$  dan setelah penyuluhan diperoleh hasil post test  $15,00 \pm 3,35$ .

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diperlukan kajian penelitian melalui literature review tentang Pengaruh Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dengan Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Literature Review* dengan metode *Scoping Review*. Metode ini menggunakan PRISMA *framework* dalam menyeleksi literatur (Utami et al., 2021). Selanjutnya, metode ini pada topik tentang pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar.

Topik dalam penelitian ini yaitu tentang pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Penelitian ini telah ditetapkan menggunakan PICOS karena terdapat intervensi yang diberikan sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rumusan PICOS

P ( <i>Population</i> )	Siswa sekolah dasar
I ( <i>Intervention</i> )	Penyuluhan pedoman gizi seimbang dengan media <i>flashcard</i>
C ( <i>Comparison</i> )	Pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan gizi
O ( <i>Outcome</i> )	Pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar
S ( <i>Study Design</i> )	<i>Quasy experiment</i>

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword dan Boolean operator (*AND, OR NOT, or AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan

pencarian sehingga mempermudah dalam menentukan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan yaitu penyuluhan, gizi, *flashcard*, siswa sekolah dasar, pengetahuan dan sikap.

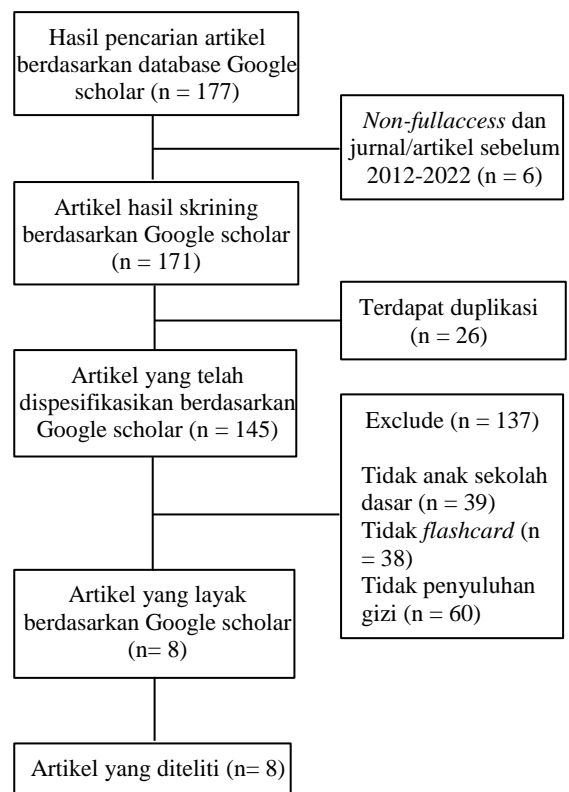
Contoh penerapan kata kunci menggunakan Boolean operator adalah “penyuluhan gizi AND *flashcard* AND siswa sekolah dasar”, “penyuluhan gizi penyuluhan gizi AND *flashcard* AND siswa sekolah dasar AND pengetahuan AND sikap”, penyuluhan gizi AND *flashcard* AND siswa sekolah dasar OR NOT pengetahuan OR NOT sikap”.

Kriteria **inklusi** pada penelitian ini adalah 1) Artikel penelitian yang dilakukan di Indonesia maupun di luar negeri (Internasional), 2) Artikel berbahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, 3) Tipe artikel yang digunakan yaitu *research full paper*, hasil penelitian artikel, dan jurnal penelitian yang dipublikasikan secara *online*, 4) Artikel dapat diakses/download secara gratis, 5) Artikel dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir (tahun 2012-2022), 6) Memiliki populasi siswa sekolah dasar, 7) Artikel berkaitan dengan penyuluhan, PGS, *flashcard*, siswa sekolah dasar, pengetahuan dan sikap.

Kriteria **eksklusi** pada penelitian ini adalah 1) Tidak ada nama jurnal penerbit, 2) Artikel jurnal diterbitkan tanpa e-ISSN, 3) Artikel jurnal tidak bisa diakses secara utuh (*full access*), 4) Artikel jurnal tidak sesuai dengan PICOS.

Hasil pencarian literatur pada Google dan Google Scholar menggunakan kata kunci (penyuluhan, gizi, *flashcard*, siswa sekolah dasar, pengetahuan dan sikap) yang telah

ditentukan sebelumnya, penulis jurnal menemukan 177 artikel berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, literatur yang telah diperoleh berdasarkan kata kunci kemudian dilakukan seleksi dengan menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses* (PRISMA) sebagaimana disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa terdapat 8 artikel yang diteliti sebagai berikut:

1. Milenia, Elen P et al. (2022) “Pengaruh Pemberian Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar”
2. Afra, Ghina N et al. (2021) “Pengaruh Permainan Kartu Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar”

3. Kurdanti, Weni et al. (2019) "Pengaruh Media Promosi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi pada Siswa Sekolah Dasar"
4. Nufaisah, A et al. (2019) "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Permainan Kartu Bergambar dan Puzzle terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019"
5. Selviyanti et al. (2019) "Penyuluhan Gizi dengan Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah"
6. Ariyani, Yulia Ayu et al. (2017) "Pengaruh Terapi Bermain *Flashcard* terhadap Pengetahuan Gizi"
7. Maslakah, Nisaul et al. (2017) "Pengaruh Pendidikan Media *Flashcard* terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta"
8. Syofia et al. (2014) "Pengaruh Penyuluhan Makanan Bergizi Beragam Seimbang dan Aman dengan Menggunakan *Flashcard* dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Kelas 1-3 SD Islam Titi Berdikari Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2014"

## HASIL

### Karakteristik Responden

Karakteristik sampel yaitu siswa sekolah dasar kelas I – V, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti	Kelas	Umur (tahun)
Milenia, Elen P et al. (2022)	III	9–10
Afra, Ghina N et al. (2021)	V	10–12
Kurdanti, W et al. (2019)	V	
Nufaisah, A et al. (2019)	IV	
Selviyanti et al. (2019)	V	10–12
Ariyani, Yulia A et al. (2017)	I–IV	6–9
Maslakah, N et al. (2017)		8–12
Syofia et al. (2014)	I–III	6–9

Berdasarkan karakteristik responden kemudian diketahui bahwa selisih rata-rata pengetahuan tertinggi terdapat pada penelitian Nufaisah et al. (2019) sebesar 34,84 dan penelitian Selviyanti et al. (2019) sebesar 28,91. Responden pada kedua penelitian tersebut berada di kelas IV — V (10 — 12 tahun), hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambahnya usia maka akan bertambah daya tangkap yang dimiliki seseorang (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, pada umur 10 — 12 tahun mereka mulai sadar dan mengikuti aturan karena mengetahui tujuan aturan mengenai pedoman gizi seimbang. Misalnya, anak-anak mengerti bahwa sarapan penting agar tidak lapar saat proses belajar di sekolah, mengonsumsi jajan sembarangan dapat memuat perut sakit sehingga harus dihindari (Magdalena, 2021).

### Karakteristik Studi

Persamaan dari delapan jurnal yaitu menggunakan desain penelitian quasi experiment, semua jurnal memiliki variabel

pengetahuan siswa, populasi siswa sekolah dasar kelas I—V. Perbedaan dari 8 jurnal terdapat 3 jurnal yang memberikan penyuluhan lebih dari 1 kali, jurnal yang memiliki variabel sikap siswa terdapat pada 4 jurnal. Selain itu, hanya terdapat 2 jurnal yang mencantumkan pekerjaan dan pendidikan orang tua.

Berdasarkan variabel yang diteliti dapat dibagi menjadi 2 yaitu artikel yang memuat variabel pengetahuan dan sikap (50%) serta variabel yang memuat pengetahuan (50%). Selain itu, ada artikel yang menggunakan media *flashcard* dan media lain sebanyak 25% sedangkan artikel yang menggunakan *flashcard* saja sebanyak 75%.

## PEMBAHASAN

### Analisis Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dengan Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan

Penelitian terkait pemberian penyuluhan gizi dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan gizi siswa sekolah dasar ditemukan delapan jurnal. Jurnal tersebut dapat diuraikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Jurnal Penyuluhan Gizi dengan *Flashcard* terhadap Pengetahuan

Peneliti	Media	Frekuensi (per bulan)	Rata-rata±SD		Selisih	P-value
			Sebelum	Sesudah		
Milena, Elen P et al. (2022)	<i>Flashcard</i>	3 kali	59,98±13,164	82,72±8,864	22,74	0,000
Afra, Ghina N et al. (2021)	Kartu gizi	1 kali	49,96±15,97	73,46±15,35	23,5	0,000 1
Afra, Ghina N et al. (2021)	Post-test kedua		49,96±15,97	74,80±16,43	24,84	0,000 1
Kurdanti, W et al. (2019)	PGS card	2 kali	13,93±2,90	15,00±3,35	1,07	0,017
Nufaisah, A et al. (2019)	Kartu bergambar	1 kali	45,62±7,67	80,46±7,87	34,84	0,000
Selviyanti et al. (2019)	<i>Flashcard</i>	2 kali	51,30±10,68	80,21±10,81	28,91	0,000
Ariyani, Yulia A et al. (2017)	<i>Flashcard</i>	1 kali	7,76±8,18	16,12±14,29	8,36	0,000
Maslakah, N et al. (2017)	<i>Flashcard</i>	1 kali	65,29±11,142	88,13±10,249	22,84	0,000
Syofia et al. (2014)	<i>Flashcard</i>	1 kali	3,90±1,587	7,45±1,318	3,55	0,000

Tabel 3 menunjukkan persamaan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan media *flashcard* terhadap pengetahuan. Nilai rata-rata pengetahuan mengalami peningkatan. Delapan jurnal menyatakan hasil analisis statistik menggunakan paired t-test menunjukkan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan gizi dengan media *flashcard*

terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa selisih rata-rata pengetahuan tertinggi terdapat pada penelitian Nufaisah et al. (2019) sebesar 34,84 dengan frekuensi penyuluhan sebanyak satu kali. Hasil tersebut tidak sesuai dengan pernyataan Budiman dan Riyanto (2013) bahwa semakin seseorang mendapat informasi tentang

sesuatu maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya artinya semakin banyak frekuensi penyuluhan maka semakin banyak pengetahuan yang diperoleh. Namun, ada faktor lain yang dapat memengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) yaitu sosial budaya dan ekonomi serta lingkungan.

Lingkungan yang dimaksud adalah keluarga dan orang sekitar. Orang tua dapat memengaruhi pengetahuan siswa berdasarkan pendidikan dan pekerjaan. Orang tua lebih utama membimbing anaknya di rumah untuk belajar, tidak hanya bergantung terhadap guru di sekolah. Menurut Reskia et al. (2014) bahwa tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa di SDN Inpres 1 Birobuli.

Tabel 4. Penelitian Maslakah dan Penelitian Kurdanti

Peneliti	Rata-rata sebelum	Rata-rata sesudah	Selisih
Maslakah, N et al. (2017)	65,29 ± 11,142	88,13 ± 10,249	22,84
Kurdanti, W et al. (2019)	13,93 ± 2,90	15,00 ± 3,35	1,07

Pendidikan ayah pada penelitian Maslakah terbanyak pada jenjang SMA 38,7% dan SD 32,2% sedangkan pendidikan ibu terbanyak SD 35,5% dan SMA 32,2%. Pada penelitian Kurdanti pendidikan ayah dibagi menjadi 97,6% tinggi dan 0,4% rendah, pendidikan ibu 100% tinggi. Meskipun pendidikan orang tua pada penelitian Maslakah memiliki pendidikan yang lebih rendah daripada penelitian Kurdanti namun selisih rata-rata Maslakah lebih tinggi daripada Kurdanti. Hal ini membuktikan bahwa

pendidikan orang tua yang tinggi tidak menjamin anak memiliki pengetahuan yang tinggi karena pada akhirnya anak yang harus menyerap dan mengolah informasi secara mandiri.

Selain itu, orang tua yang bekerja diasumsikan memiliki lingkungan untuk bersosialisasi sehingga memungkinkan terpapar informasi mengenai gizi seimbang. Informasi yang diperoleh oleh orang tua akan meningkatkan pengetahuan kemudian diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Anak-anak dengan orang tua yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang akan memahami informasi tersebut melalui kehidupan sehari-hari.

Tabel 5. Pekerjaan Orangtua

	Tdk bekerja	PNS/ TNI/ Polri	Swasta	Wira-swasta	Buruh/ Tani	Niaga
Maslakah Ayah, N et al. (2017)	1	-	-	13	16	1
Maslakah Ibu (2017)	8	-	-	5	15	3
Kurdanti, Ayah W et al. (2019)	1	13	13	14	1	-
Kurdanti, Ibu (2019)	15	8	10	9	-	-

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa pada penelitian Maslakah ibu yang bekerja lebih banyak (90,3%) daripada ibu bekerja pada penelitian Kurdanti (64,2%). Selisih rata-rata pengetahuan pada penelitian Maslakah juga lebih besar (22,84) daripada penelitian Kurdanti (1,07). Hal ini membuktikan bahwa ibu yang bekerja dapat menjalankan peran terhadap pendidikan anak dengan kesibukannya, selalu menanamkan pada anak sejak usia dini tentang pentingnya pendidikan, selalu memberikan bimbingan tentang pendidikan membimbing melalui kepribadian anak serta membimbing

anak saat belajar, serta menyediakan fasilitas belajar sehingga dengan menjalankan peran tersebut membuat ibu yang selalu disibukkan dengan pekerjaan bisa menjadikan anak sebagai orang yang berprestasi di sekolah (Fitria, 2016).

### Analisis Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang dengan Media *Flashcard* Terhadap Sikap

Tabel 6. Jurnal Penyuluhan Gizi dengan *Flashcard* Terhadap Sikap

Peneliti	Media	Frekuensi (per bulan)	Rata-rata±SD		Selisih	P-value
			Sebelum	Sesudah		
Milenia, Elen P et al. (2022)	<i>Flashcard</i>	3 kali	51,10	68,90	17,80	0,000
Afra, Ghina N et al. (2021)	Kartu gizi	1 kali	77,76±8,85	82,50±9,02	4,74	0,003
			77,76±8,85	81,14±8,20	3,38	0,032
Kurdanti, W et al. (2019)	PGS card	2 kali	21,31±2,74	22,02±1,88	0,71	0,104
Syofia et al. (2014)	<i>Flashcard</i>	1 kali	5,54±1,247	6,93±0,765	1,39	0,000

Tabel 6 menunjukkan bahwa ketiga jurnal mengalami kenaikan rata-rata setelah diberikan penyuluhan gizi dengan *flashcard*. Terdapat 1 jurnal tidak bermakna secara statistik ( $p > 0,05$ ). Pada tiga jurnal lain menunjukkan pemberian penyuluhan gizi dengan frekuensi satu kali memberikan perbedaan yang bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa penelitian Milenia memiliki selisih rata-rata yang paling tinggi (17,8) dengan frekuensi penyuluhan 3 kali. Hal ini sejalan dengan pernyataan Budiman dan Riyanto (2013) bahwa semakin seseorang mendapat informasi tentang sesuatu maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya. Pengetahuan yang diperoleh akan menentukan sikap yang diambil oleh individu. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan penelitian Milenia memiliki selisih

Penelitian terkait pemberian penyuluhan gizi dengan media *flashcard* terhadap sikap gizi siswa sekolah dasar ditemukan tiga jurnal. Jurnal tersebut dapat diuraikan pada Tabel 6.

rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi (22,74) dibanding Kurdanti (1,07) sehingga dapat memengaruhi sikap yang lebih baik pula pada penelitian Milenia.

### PENUTUP

Penyuluhan pedoman gizi seimbang siswa sekolah dasar menggunakan media *flashcard* efektif meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan delapan jurnal yang telah dianalisis, 100% menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada pengetahuan setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media *flashcard*. Penyuluhan pedoman gizi seimbang siswa sekolah dasar menggunakan media *flashcard* efektif meningkatkan sikap. Berdasarkan empat jurnal yang telah dianalisis, 3 dari 4 jurnal menyatakan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada sikap setelah diberikan



penyuluhan gizi dengan media *flashcard*. Responden yang tepat untuk diberikan penyuluhan adalah siswa sekolah dasar kelas IV — V karena pada umur 10 — 12 tahun mereka mulai sadar dan mengikuti aturan karena mengetahui tujuan aturan mengenai pedoman gizi seimbang. Frekuensi penyuluhan yang paling optimal untuk meningkatkan pengetahuan adalah sebanyak 1 hingga 2 kali per bulan. Sedangkan frekuensi penyuluhan yang paling optimal untuk meningkatkan sikap adalah sebanyak 3 kali per bulan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afra, Ghina Nur, Sitoayu, Laras, dan Melani, Vitria. 2021. *Pengaruh Permainan Kartu Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Guru Kita. Volume 13. ISSN: 2548-883X
- Ariyani, Yulia Ayu dan Listyarini, Anita Dyah. 2017. *Pengaruh Terapi Bermain Flashcard Terhadap Pengetahuan Gizi*. Prosiding Hefa. Volume 1. ISSN: 2581-2270
- Atmarita, Jahari, A.B., Sudikno dan Soekatri, M. 2016. *ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK DI INDONESIA: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Gizi Indonesia, 39 (1): 1-14. ISSN: 2528-5874
- Budiman dan Riyanto, Agus. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika, Jakarta
- Fitria, Devi. 2016. *PERAN IBU YANG BEKERJA TERHADAP PENDIDIKAN ANAK*. Universitas Maritim Raja Ali Haji Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Tanjungpinang
- Ilyas, M dan Putri, I.N. 2012. *Efek Penyuluhan Metode Demonstrasi Menyikat Gigi terhadap Penurunan Indeks Plak Gigi pada Murid Sekolah Dasar*. Demonstrasi Jurnal Kedokteran Gigi, 11 (2): 91
- Kemenkes RI. 2014. *Survei Konsumsi Makanan Individu Studi Diet Total 2014*. Balitbangkes, Jakarta
- Kemenkes RI. 2017. *Panduan Pelaksanaan Gerakan Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Direktorat P2PTM, Jakarta
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Balitbang Kemenkes RI, Jakarta
- Kurdanti, Weni, Khasana, Tri Mei, dan Fatimah, Ana Sidik. 2019. *Pengaruh Media Promosi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi pada Siswa Sekolah Dasar*. *Gizi Indonesia*. Volume 42. ISSN: 2528-5874
- Maslakah, Nisaul & Setyaningrum, Zulia. 2017. *Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta*. Jurnal Kesehatan. Volume 10. ISSN: 1979-7621
- Milenia, Elen P. Dan Herdhianata, Dhimas. 2022. *Pengaruh Pemberian Media Flashcard Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Siliwangi. Volume 3. ISSN: 2807-1530
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta
- Nufaisah, Afifah, Yuliantin, Emy, dan Darwis. 2019. *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Permainan Kartu Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019*. Journal of Early Childhood Islamic Education. Volume 3. ISSN: 2599-2287
- Reskia, Sri, Herlina, dan Zulfuraini. 2014. *PENGARUH TINGKAT PENDIDIKAN ORANG TUA TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA DI SDN INPRES 1 BIROBULI*. Jurnal Dikdas. Volume 2 Nomor 2. ISSN: 2621-5217

Rizona, F., Latifin, K., Septiawati, D., Astridina, L., Sari, U.M. dan Fadhillah, N.F. 2020. *Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya. Vol. 7 No. 1. ISSN: 2684-9712

Selviyanti, Siti, Sofi, Ichwanuddin, Judiono, Suparman, dan Dife, Nur Tiara. 2019. *Penyuluhan Gizi dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah*. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung. Volume 11. ISSN: 2579-8103

Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Refika Aditama, Bandung

Syofia, Siagian, Albiner, dan Nasution, Ernawati. 2014. *Pengaruh Penyuluhan Makanan Bergizi Beragam Seimbang dan Aman dengan Menggunakan Flashcard dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Anak Kelas 1-3 SD Islam Titi Berdikari Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2014*. Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi. Volume 1. ISSN: 2549-1261

Ulilalbab, A., Anggraeni, E. dan Lestari, I.A. 2017. *Obesitas Anak Usia Sekolah*. Depublish, Yogyakarta

Unicef. 2021. Indonesia: Tingkat obesitas di kalangan orang dewasa berlipat ganda selama dua dekade terakhir. <https://uni.cf/3QVVOPB>, Diakses 30 Juni 2022

Utama, L.J. dan Demu, Y.D.B. 2021. *Dasar-Dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah*. Media Sains Indonesia, Bandung

Utami, Meinarini Catur, Jahar, Asep Saifuddin, dan Zulkifli. 2021. *TINJAUAN SCOPING REVIEW DAN STUDI KASUS*. Jurnal RADIAL. Volume 9 Nomor 2. ISSN: 2337-4101