

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA *FLASHCARD* TENTANG
PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD NEGERI 104214
KEDAI DURIAN KECAMATAN DELI TUA**

SKRIPSI



SYAHRA SHIFA

P01031219101

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2023

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA *FLASHCARD* TENTANG
PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD NEGERI 104214
KEDAI DURIAN KECAMATAN DELI TUA**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



SYAHRA SHIFA

P01031219101

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2023

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Efektivitas penggunaan media *flashcard*
tentang pedoman umum gizi seimbang
terhadap perubahan pengetahuan dan sikap
siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian
Kecamatan Deli Tua

Nama Mahasiswa : Syahra Shifa

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219101

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Dr. Oslida Martony SKM, M.Kes

Anggota Penguji



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 20 Juni 2023

ABSTRAK

SYAHRA SHIFA “EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA *FLASHCARD* TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD NEGERI 104214 KEDAI DURIAN KECAMATAN DELI TUA” (DIBAWAH BIMBINGAN EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. Pada umumnya masalah gizi seimbang pada anak sekolah adalah akibat dari kurangnya pengetahuan. Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti mengikuti pendidikan, pelatihan, seminar atau membaca. Media *flashcard* merupakan media menarik yang menyajikan animasi kartun dengan deskripsi yang tidak terlalu banyak, cocok untuk anak-anak yang lebih tertarik untuk belajar dengan media yang berwarna, bergambar, dan simpel.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media *flashcard* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua dalam memahami Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment pre – post test* dengan media yang digunakan adalah *flashcard*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 104214 Kedai Durian pada bulan Mei 2023. Sampel terdiri dari 51 orang siswa, menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata skor pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah intervensi gizi seimbang dengan media *flashcard* yang ditandai dengan nilai *p-value* 0,000. Pemberian intervensi tentang gizi seimbang melalui media *flashcard* dapat meningkatkan nilai pengetahuan dan sikap siswa. Diharapkan pihak sekolah dapat memanfaatkan media *flashcard* sebagai salah satu media alternatif dalam proses pembelajaran di sekolah khususnya mengenai gizi seimbang.

Kata Kunci : *flashcard*, gizi seimbang, pengetahuan, sikap.

ABSTRACT

SYAHRA SHIFA "EFFECTIVENESS OF USING FLASHCARD MEDIA CONCERNING GENERAL GUIDELINES FOR BALANCED NUTRITION ON CHANGES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF STUDENTS AT SD NEGERI 104214 KEDAI DURIAN, DELI TUA SUB DISTRICT" (CONSULTANT: EMI INAYAH SARI SIREGAR)

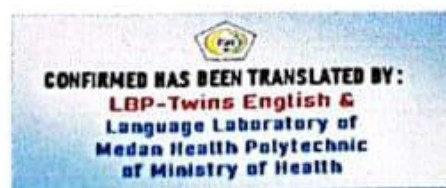
Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in types and quantities that suit the body's needs, namely gender, age and health status. In general, problems with balanced nutrition in school children are the result of a lack of knowledge. Knowledge can be obtained in various ways, such as attending education, training, seminars or reading. Flashcard media is an interesting media that presents animated cartoons with not too many descriptions, suitable for children who are more interested in learning with colorful, pictorial and simple media.

The aim of this research was to determine the effectiveness of using flashcard media on changes in the knowledge and attitudes of students at SD Negeri 104214 Kedai Durian, Deli Tua Sub District in understanding the General Guidelines for Balanced Nutrition (*PUGS*).

This type of research was a quasi experimental pre – post test with the media used being flashcards. This research was conducted at SD Negeri 104214 Kedai Durian in May 2023. The sample consisted of 51 students, using simple random sampling techniques. Data analysis used the Wilcoxon test.

The results of this research showed that there was significant difference in the average score of students' knowledge and attitudes before and after the balanced nutrition intervention with flashcard media, which is indicated by a p-value of 0.000. Providing interventions regarding balanced nutrition through flashcard media can increase students' knowledge and attitudes. It is hoped that schools can utilize flashcard media as an alternative media in the learning process at school, especially regarding balanced nutrition.

Keywords: Flashcards, Balanced Nutrition, Knowledge, Attitudes.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Penggunaan Media *Flashcard* Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua”**.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberi arahan dan bimbingan.
3. Dr. Oslida Martony SKM, M.Kes selaku anggota penguji 1 yang telah meluangkan waktu dalam memberi arahan dan bimbingan.
4. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku anggota penguji 2 yang telah meluangkan waktu dalam memberi arahan dan bimbingan.
5. Bapak Syahrudin dan Ibu Nur Syamrah selaku kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan dan doa yang tulus.
6. Seluruh pihak yang turut membantu penulis dan tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada pembaca sekalian. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis berharap skripsi ini menambah wawasan bagi pembaca. Atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi Responden	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Anak Usia Sekolah	7
1. Pengertian	7
2. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah	8
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak	9
B. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah	13
C. Pengetahuan Gizi Anak Sekolah	15
D. Sikap Anak Usia Sekolah	17
E. Gizi Seimbang	19
1. Pengertian	19
2. Pedoman Umum Gizi Seimbang	19

F. <i>Flashcard</i>	22
1. Pengertian	22
2. <i>Flashcard</i> Manfaat <i>Flashcard</i>	24
3. Kelebihan <i>Flashcard</i>	25
4. Kekurangan <i>Flashcard</i>	25
5. Persiapan Dalam Bermain <i>Flashcard</i>	26
G. Kerangka Teori	26
H. Kerangka Konsep.....	28
I. Defenisi Operasional	29
J. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	34
1. Jenis Data	34
2. Cara Pengumpulan Data.....	34
E. Intervensi yang Diberikan.....	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	36
1. Pengolahan Data.....	36
2. Analisis Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil.....	38
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
2. Karakteristik Sampel	38
3. Analisis Univariat.....	40
4. Analisis Bivariat	42
B. Pembahasan	43

1. Karakteristik Sampel	43
2. Analisis Univariat.....	45
3. Analisis Bivariat	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Definisi Operasional.....	30
2 Karakteristik Sampel Kelas 4 SDN 104214 Kedai Durian	40
3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan.....	41
4. Distribusi Frekuensi Sikap	43
5. Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	44

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Logo Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)	20
2. Teori S-O-R.....	29
3. Kerangka Konsep	33
4. Rancangan Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Informed Consent	54
2. Kuesioner Data Diri.....	55
3. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	56
4. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang	58
5. SOP Penggunaan <i>Flashcard</i>	59
6. Master Tabel Pengetahuan dan Sikap	61
7. Output SPSS Uji Wilcoxon	63
8. Output SPSS Descriptive Statistic.....	64
9. Output SPSS Uji Normalitas.....	65
10. Surat Izin Penelitian.....	66
11. Surat Balasan Penelitian	67
12. Dokumentasi.....	68
13. Media <i>Flashcard</i>	70
14. Bukti Bimbingan.....	72
15. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan	74
16. Pernyataan Keaslian Skripsi.....	75
17. Daftar Riwayat Hidup.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan salah satu aset yang sangat penting di masa depan. Mereka adalah generasi penerus bangsa sehingga dalam hal ini harus mendapat perhatian khusus. Salah satu contohnya adalah masa dimana mereka memasuki sekolah dasar (SD) (Saputro *et al.*, 2022). Menurut Kemenkes RI (2014) anak usia sekolah adalah anak yang berusia lebih dari 6 tahun dan dibawah 18 tahun. Ciri anak usia sekolah yang sehat diantaranya adalah banyak bermain diluar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta berisiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat.

Kelompok anak sekolah merupakan kelompok rentan gizi, karena berhubungan dengan proses pertumbuhan yang relatif pesat dan pada usia sekolah anak memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar. Pemberian gizi usia ini biasanya tidak berjalan sempurna, karena banyak faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi perilaku makannya. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius. Maka, pada usia anak sekolah sebaiknya anak mengkonsumsi makanan gizi seimbang (Selviyanti *et al.*, 2019).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, yaitu sesuai jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. Gizi seimbang pada anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang. Tumbuh kembang anak akan berjalan dengan baik apabila anak mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi seimbang (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Salah satu masalah kesehatan yang berisiko dialami oleh anak sekolah adalah kegemukan, yang diakibatkan konsumsi pangan kaya energi, lemak jenuh, gula, dan garam yang berlebihan. Tetapi cenderung sedikit mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan sereal. Asupan zat gizi yang berlebihan tidak diiringi dengan pengeluaran energi yang cukup karena anak kurang melakukan aktivitas fisik akibat *game online*, televisi, dan *gadget*. Selain itu keterbatasan lapangan di sekitar rumah dan sekolah untuk bermain menjadi faktor aktivitas fisik anak terbatas (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Masalah gizi ganda masih menjadi permasalahan utama bagi sebagian besar penduduk Indonesia, termasuk anak usia sekolah. Masalah gizi ganda ini meliputi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi ganda dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah (Nuryanto dkk., 2014). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun (2018) menunjukkan bahwa prevalensi kurus berdasarkan IMT/U pada anak umur 5-12 tahun adalah 9,2 % terdiri dari 2,4% sangat kurus dan 6,8% kurus. Secara nasional masalah gemuk pada umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 20% terdiri dari 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas. Sementara itu di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi kurus berdasarkan IMT/U pada anak umur 5-12 tahun adalah 7,7% terdiri dari 2,1% sangat kurus dan 5,6% kurus. Dan prevalensi gemuk cukup tinggi yaitu sebesar 19,7% terdiri dari 10,6% gemuk dan 9,1% obesitas. Pada umumnya masalah gizi seimbang pada anak sekolah adalah akibat dari kurangnya pengetahuan.

Pengetahuan tentang gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Berbagai masalah gizi dan masalah kesehatan dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang, jika seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik maka tindakan dan perilaku seseorang terhadap gizi juga akan baik. Pengetahuan Pedoman Umum Gizi

Seimbang (PUGS) sangat penting untuk dikenalkan sejak dini pada kalangan masyarakat. Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah salah satunya dengan melalui pendidikan. Program pendidikan kesehatan dan gizi sebagai salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Selviyanti *et al.*, 2019).

Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara, seperti mengikuti pendidikan, pelatihan, seminar atau membaca. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan dan pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Begitu juga dengan sikap yang dimiliki seseorang tidak terlepas dari kepercayaan dan pengetahuan yang mereka miliki, sehingga dengan rendahnya pengetahuan akan mempengaruhi sikap seseorang terhadap sesuatu hal (Kartini *et al.*, 2019).

Menurut Myers & Twenge (2018) sikap merupakan perasaan dan keyakinan yang kita simpan, baik itu menyenangkan atau tidak menyenangkan, tentang orang, objek, peristiwa, atau ide-ide tertentu yang menghasilkan kecenderungan berperilaku. Sikap dapat berbentuk evaluasi positif maupun negatif terhadap peristiwa, objek, isu atau situasi yang muncul dalam bentuk keyakinan, perasaan atau niat. Sikap yang positif digambarkan dalam bentuk menyenangi, mengharapkan, mendekati, dan menerima. Sebaliknya sikap negatif digambarkan dalam bentuk membenci, menolak, dan menghindari. Maka dari penjelasan tersebut, sikap merupakan hasil belajar yang menentukan bagaimana seseorang menilai suatu stimulus sebagai bentuk respon terhadapnya. Untuk itu pendidikan gizi melalui penyuluhan pada anak usia sekolah harus dilakukan dengan media yang menarik agar penyampaian materi dapat lebih diterima dengan mudah

Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian PGS kepada masyarakat, diperlukan komunikasi dan informasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan

slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai tahun 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini. Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan PUGS (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan penelitian Milenia yang dilakukan pada tahun (2022) tentang Pengaruh Pemberian Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Hal ini dikarenakan media *flashcard* merupakan media menarik yang menyajikan animasi kartun dengan deskripsi yang tidak terlalu banyak, cocok untuk anak-anak yang lebih tertarik untuk belajar dengan media yang berwarna, bergambar, dan simpel.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 104214 Kedai Durian Jalan Kasih, Kelurahan Kedai Durian, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang dengan total keseluruhan siswa-siswi 653 orang. Populasi yang digunakan yaitu siswa-siswi kelas 4 dengan jumlah 106 orang. Dan peneliti melakukan pengukuran pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang kepada 10 orang siswa secara singkat. Dari data yang diperoleh melalui kuesioner yang diberikan menunjukkan 8 dari 10 siswa tidak memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai zat gizi pada bahan makanan, jumlah kebutuhan cairan tubuh, serta kebiasaan hidup sehat dan bersih.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas penggunaan media *flashcard* tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana efektivitas penggunaan media *flashcard* tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas penggunaan media *flashcard* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua dalam memahami Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*
- b. Menilai sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*
- c. Menganalisis perubahan pengetahuan siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua, sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*
- d. Menganalisis perubahan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua, sebelum dan sesudah diberikan intervensi tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang peningkatan pengetahuan terhadap gizi seimbang dan sikap makan anak usia sekolah.

2. Bagi Responden

Mendapatkan informasi tentang penerapan gizi seimbang dan perubahan sikap makan kearah yang lebih baik agar mencapai status gizi yang optimal.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi yang dapat digunakan bagi mahasiswa gizi tentang keefektivitasan penggunaan media *flashcard* pada perubahan pengetahuan dan sikap siswa tentang pedoman umum gizi seimbang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anak Usia Sekolah

1. Pengertian

Anak usia sekolah merupakan anak yang sedang berada pada periode usia pertengahan yaitu anak yang berusia lebih dari 6 tahun dan kurang dari 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Sedangkan menurut Dewi *et al* (2020) anak usia sekolah merupakan anak usia 6-12 tahun yang memiliki perkembangan yang sangat pesat. Perkembangan anak juga memiliki pola-pola tersendiri yang khas sesuai dengan aspek perkembangan. Beberapa aspek yang berkembang pesat pada usia sekolah yaitu perkembangan bahasa, emosi, dan sosial anak.

Anak pada kelompok usia ini merupakan anak yang sudah memasuki masa sekolah dan banyak bermain diluar, sehingga pengaruh kawan, tawaran makanan jajanan, aktivitas yang tinggi dan keterpaparan terhadap sumber penyakit infeksi menjadi tinggi. Sebagian anak usia 6-9 tahun sudah mulai memasuki masa pertumbuhan cepat pra-pubertas, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi mulai meningkat secara bermakna. Oleh karenanya, pemberian makanan dengan gizi seimbang untuk anak pada kelompok usia ini harus memperhitungkan kondisi-kondisi tersebut diatas (Kemenkes, 2014).

Karakteristik anak usia sekolah menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) yaitu anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat memiliki ciri diantaranya adalah banyak bermain diluar rumah, melakukan aktivitas fisik yang tinggi, serta beresiko terpapar sumber penyakit dan perilaku hidup yang tidak sehat. Secara fisik dalam kesehariannya anak akan aktif bergerak, berlari, melompat, dan sebagainya. Akibat tingginya aktivitas anak yang dilakukan, jika tidak diimbangi dengan asupan zat gizi yang seimbang dapat menimbulkan beberapa masalah gizi yaitu diantaranya : kurang zat besi, kurang yodium, kurang vitamin A, kurang vitamin D.

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang saling mempengaruhi dan saling berkaitan menjadi satu kesatuan sehingga sulit dipisahkan. Menurut Sukamti (2019) istilah perkembangan dan pertumbuhan merupakan dua istilah yang berbeda, walaupun dapat dipisahkan, namun keduanya tidak berdiri sendiri. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Anak tidak saja menjadi lebih besar secara fisik, tetapi ukuran dan struktur organ dalam dan otak meningkat. Akibat adanya pertumbuhan otak, anak mempunyai kemampuan yang lebih besar untuk belajar, mengingat, dan berpikir. Anak tumbuh baik secara mental dan fisik. Sebaliknya perkembangan, berkaitan dengan perubahan kualitatif, kuantitatif atau kedua-duanya secara serempak.

Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan, sebagai hasil dari proses pematangan. Dengan kata lain menyangkut adanya proses diferensiasi dari sel-sel tubuh, organ-organ dan sistem organ yang berkembang sedemikian rupa sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya. Perubahan kuantitatif yaitu perubahan yang bisa diukur atau dihitung, misalnya bertambahnya berat badan, tinggi badan, lebar bahu dan sebagainya, sedangkan perubahan kualitatif adalah perubahan dalam bentuk semakin baik, semakin lancar, semakin teratur dan sebagainya yang pada dasarnya merupakan perubahan yang tidak bisa atau sukar diukur (Sukamti, 2019).

Pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara teratur, berurutan, terus menerus dan kompleks. Semua manusia mengalami pola pertumbuhan dan tingkat perkembangan yang sama, tetapi karena pola dan tingkat ini bersifat individual, variasi yang luas dalam perubahan biologis dan perilaku dianggap normal. Dalam setiap tingkat perkembangan, capaian pada tahap tertentu yang akan terjadi dapat diidentifikasi misalnya, kapan pertama kali bayi dapat berguling,

merangkak, berjalan, atau mengucapkan kata-kata pertamanya. Meskipun pertumbuhan dan pengembangan terjadi secara individual untuk orang yang berbeda, generalisasi tertentu dapat dibuat tentang sifat pengembangan manusia untuk semua orang. Pertumbuhan mempunyai dampak terhadap aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan fungsi pematangan intelektual dan emosional individu (Mansur, 2019).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak

Pada umumnya anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan normal yang merupakan hasil interaksi banyak faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Kemenkes RI (2019) secara umum terdapat dua faktor utama yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak yaitu :

a. Faktor dalam (*internal*)

1) Ras/etnik atau bangsa.

Anak yang dilahirkan dari ras/bangsa Amerika, maka ia tidak memiliki faktor herediter ras/bangsa Indonesia atau sebaliknya.

2) Keluarga.

Ada kecenderungan keluarga yang memiliki postur tubuh tinggi, pendek, gemuk atau kurus.

3) Umur

Kecepatan pertumbuhan yang pesat adalah pada masa prenatal, tahun pertama kehidupan dan masa remaja.

4) Jenis kelamin.

Fungsi reproduksi pada anak perempuan berkembang lebih cepat daripada laki-laki. Tetapi setelah melewati masa pubertas, pertumbuhan anak laki-laki akan lebih cepat.

5) Genetik

Genetik (*heredokonstitusional*) adalah bawaan anak yaitu potensi anak yang akan menjadi ciri khasnya. Ada beberapa kelainan genetik yang berpengaruh pada tumbuh kembang anak seperti kerdil.

6) Kelainan kromosom

Kelainan kromosom umumnya disertai dengan kegagalan pertumbuhan seperti pada *sindroma Down's* dan *sindroma Turner's*.

b. Faktor luar (*eksternal*)

1). Faktor Prenatal

a) Gizi

Nutrisi ibu hamil terutama dalam trimester akhir kehamilan akan mempengaruhi pertumbuhan janin.

b) Mekanis

Posisi fetus yang abnormal bisa menyebabkan kelainan kongenital seperti *club foot*.

c) Toksin/zat kimia

Beberapa obat-obatan seperti Aminopterin, Thalidomid dapat menyebabkan kelainan kongenital seperti palatoskisis.

d) Endokrin

Diabetes melitus dapat menyebabkan makrosomia, kardiomegali, hiperplasia adrenal.

e) Radiasi

Paparan radium dan sinar Rontgen dapat mengakibatkan kelainan pada janin seperti mikrosefali, spina bifida, retardasi mental dan deformitas anggota gerak, kelainan kongenital mata, kelainan jantung.

f) Infeksi

Infeksi pada trimester pertama dan kedua oleh TORCH (Toksoplasma, Rubella, Sitomegalo virus, Herpes simpleks) dapat menyebabkan kelainan pada janin : katarak, bisu tuli, mikrosefali, retardasi mental dan kelainan jantung kongenital.

g) Kelainan imunologi

Eritobaltosis fetalis timbul atas dasar perbedaan golongan darah antara janin dan ibu sehingga ibu membentuk antibodi terhadap sel darah merah janin, kemudian melalui plasenta masuk dalam peredaran darah janin dan akan menyebabkan hemolisis yang selanjutnya mengakibatkan hiperbilirubinemia dan Kern icterus yang akan menyebabkan kerusakan jaringan otak.

h) Anoksia embrio

Anoksia embrio yang disebabkan oleh gangguan fungsi plasenta menyebabkan pertumbuhan terganggu.

i) Psikologi ibu

Kehamilan yang tidak diinginkan, perlakuan salah/kekerasan mental pada ibu hamil dan lain-lain.

2). Faktor Persalinan

Komplikasi persalinan pada bayi seperti trauma kepala, asfiksia dapat menyebabkan kerusakan jaringan otak.

3). Faktor Pascasalin

a) Gizi

Untuk tumbuh kembang bayi, diperlukan zat makanan yang adekuat.

b) Penyakit kronis/ kelainan kongenital

Tuberkulosis, anemia, kelainan jantung bawaan mengakibatkan retardasi pertumbuhan jasmani.

c) Lingkungan fisis dan kimia

Lingkungan sering disebut *melieu* adalah tempat anak tersebut hidup yang berfungsi sebagai penyedia kebutuhan dasar anak (*provider*). Sanitasi lingkungan yang kurang baik, kurangnya sinar matahari, paparan sinar radioaktif, zat kimia tertentu (Pb, Merkuri, rokok, dan lain-lain) mempunyai dampak yang negatif terhadap pertumbuhan anak.

d) Psikologis Hubungan anak dengan orang sekitarnya

Seorang anak yang tidak dikehendaki oleh orang tuanya atau anak yang selalu merasa tertekan, akan mengalami hambatan di dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

e) Endokrin

Gangguan hormon, misalnya pada penyakit hipotiroid akan menyebabkan anak mengalami hambatan pertumbuhan.

f) Sosio-ekonomi

Kemiskinan selalu berkaitan dengan kekurangan makanan, kesehatan lingkungan yang jelek dan ketidaktahuan, akan menghambat pertumbuhan anak.

g) Lingkungan pengasuhan

Pada lingkungan pengasuhan, interaksi ibu-anak sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

h) Stimulasi

Perkembangan memerlukan rangsangan/stimulasi khususnya dalam keluarga, misalnya penyediaan alat mainan, sosialisasi anak, keterlibatan ibu dan anggota keluarga lain terhadap kegiatan anak.

i) Obat-obatan

Pemakaian kortikosteroid jangka lama akan menghambat pertumbuhan, demikian halnya dengan pemakaian obat perangsang terhadap susunan saraf yang menyebabkan terhambatnya produksi hormon pertumbuhan.

B. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah

Anak sekolah dasar di Indonesia seperti kelompok usia lainnya juga menghadapi masalah gizi ganda. Di satu sisi menghadapi kelebihan gizi, yang disebabkan oleh konsumsi pangan yang berlebih, dimana secara nasional jumlahnya ialah sekitar 10%. Di sisi lain, masih banyak anak yang mengalami kekurangan gizi yang diakibatkan oleh sangat rendahnya jumlah dan kualitas pangan yang dikonsumsi. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional masalah kelebihan berat badan pada anak umu 5-12 tahun sangat tinggi, yaitu 10,8% yang terdiri dari overweight 10,8% dan obesitas 8,2%. Sejatinya, Indonesia masih mengalami masalah beban ganda, yaitu masih terdapat masalah status gizi kurang bahkan gizi buruk (Hardinsyah & Supriasa, 2016).

Gizi yang diperoleh seorang anak melalui konsumsi makanan setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak tersebut. Untuk dapat memenuhi kebutuhan hariannya dengan baik dan cukup, ada beberapa masalah selain gizi lebih dan gizi kurang yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi anak, antara lain (Hardinsyah & Supriasa, 2016).

1. Kekurangan Energi Protein (KEP)

Kekurangan energi protein (KEP) pada anak usia sekolah dasar akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan. Kurang mencukupinya asupan energi dan protein akan menghambat pertumbuhan anak-anak sehingga menyebabkan terjadinya stunting dan wasting. Faktor yang menyebabkan terjadinya KEP baik secara langsung maupun tidak langsung. Penyebab langsung KEP adalah tidak cukupnya asupan gizi baik secara kuantitas maupun kualitas. Selain ekonomi

pangan, penyebab langsung terjadinya KEP adalah adanya penyakit. Anak yang terkena penyakit infeksi menyebabkan berkurangnya asupan pangan akibat menurunnya selera makan sehingga kecukupan zat gizi tidak terpenuhi (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

2. Anemia Gizi Besi

Anemia adalah kondisi saat tubuh kekurangan jumlah sel darah merah. Anemia yang dialami oleh anak akan memberikannya dampak negatif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Salah satu dampak jangka pendek yang dialami oleh anak yang anemia ialah menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar anak serta rendahnya daya ingat (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

3. Kurang Vitamin A (KVA)

Kekurangan vitamin A (KVA) menyebabkan kerusakan sel yang menghasilkan metaplasia keratinasi pada jaringan epitel, seperti pada saluran pernapasan dan pencernaan. KVA terjadi akibat menurunnya cadangan vitamin A di hati serta menurunnya kadar serum vitamin A. Vitamin A diperlukan oleh retina mata untuk pembentukan rodopsin dan pemeliharaan diferensiasi jaringan epitel. KVA pada anak-anak terutama terjadi karena terkait dengan masalah kemiskinan, pendidikan rendah, dan kurangnya asupan makanan sumber vitamin A (Hardinsyah & Supariasa, 2016).

4. Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

Gejala yang timbul akibat kekurangan yodium dapat berupa sikap serta rasa malas dan lamban. Pada anak-anak dapat menyebabkan kecerdasan iq yang lebih rendah dibanding yang seharusnya sesuai usianya. GAKY dapat disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang mengandung yodium sehingga dapat terjadi penyakit gondok (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

Kekurangan yodium memiliki efek negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan tidak mencukupinya produksi hormon tiroid sehingga terjadi gangguan pada tubuh dalam spektrum yang cukup luas. Kekurangan yodium pada tingkat moderat telah terbukti menyebabkan kelainan psikomotor dan gangguan pertumbuhan intelektual pada anak-anak. Kekurangan yodium pada anak usia sekolah juga dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi belajar dan kurangnya prestasi (Zimmermann *et al.*, 2013 dalam Hardinsyah dan Supriasa, 2016).

C. Pengetahuan Gizi Anak Sekolah

Menurut Notoadmodjo (2012) pengetahuan ialah hasil “Tahu” yang diperoleh sesudah orang melaksanakan penginderaan mengenai suatu obyek tertentu. Penginderaan berlaku dilakukan berdasarkan panca indera manusia antara lain indera penglihatan (mata), indera pendengaran (telinga), indera penciuman (hidung), indera rasa (lidah) dan indera raba. Setengah pengetahuan manusia dihasilkan melalui indera penglihatan (mata) dan indera pendengaran (telinga).

Pengetahuan di cakup dalam 6 level, antara lain :

1. Tahu (*Know*)

Tahu (*know*) didefinisikan menjadi mengingat satu materi yang sudah dipelajari sebelumnya. Terkandung pada pengetahuan level ini ialah menasihati lagi (*recall*) suatu yang individual dari semua bahan yang dipelajari beserta rangsangan yang sudah didapat. sebab karena itu, tahu ini ialah level pengetahuan yang sangat kecil. Terma kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang sudah dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami (*comprehension*) didefinisikan menjadi satu kepandaian untuk menguraikan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menjelaskan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi (*application*) didefinisikan menjadi kepandaian buat menjelaskan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisa (*Analysis*)

Analisa (*analysis*) diartikan satu kepandaian buat menguraikan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan sebuah bagan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5. Paduan (*Synthesis*)

Paduan (*synthesis*) menunjukkan terhadap suatu kepandaian buat menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formasi baru dari formasi yang sudah ada. Misalnya, dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap satu teori atau rumusan-rumusan yang sudah ada.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi (*evaluation*) yaitu berhubungan dengan kepandaian buat melaksanakan penilaian pada satu subjek atau sasaran. Penilaian-penilaian ini berdasarkan atas satu patokan yang ditetapkan sendiri, atau memakai patokan-patokan yang sudah tetap.

Pengukuran pengetahuan bisa dilaksanakan dengan wawancara atau pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau sampel ke dalam pengetahuan yang mau kita peroleh atau kita takar. Pengetahuan pada penelitian ini bakalan ditakar dengan memakai bentuk kuesioner yang bersifat *individual administred question* ialah jawaban diisi individu pada sampel dan bentuk pertanyaannya berbentuk *multiple choise*, yang hanya ada satu jawaban dianggap benar. Penjelasan dimaksudkan untuk menjauhi penilaian yang bersifat subjektif.

D. Sikap Anak Usia Sekolah

Berdasarkan Notoadmodjo (2012) sikap ialah hasil atau tanggapan yang sedang tertutup dari seseorang pada satu motivasi sikap dengan jelas memperlihatkan asosiasi adanya kesamaan hasil terpilih motivasi tertentu yang pada kehidupan sehari-hari ialah hasil dari yang bersifat tempramen terhadap motivasi kemasyarakatan. Sikap ialah kecondongan dalam bertindak, berpendapat dan merasa dalam menyikapi sasaran, gagasan, kondisi dan nilai. Sikap tidak perilaku, tetapi kecondongan dalam berperilaku pada langkah-langkah tertentu pada objek sikap. Objek sikap bisa seperti benda, manusia, lokasi, ide, kondisi. Sikap berisi daya tarik atau dorongan. Sikap tidak hanya *record* masa lampau, tapi juga memastikan apabenar msyarakat wajib pro dan kontra terhadap sesuatu, memastikan apakah yang digemari, diharapkan dan dikehendaki, meninggalkan segala yang tidak dikehendaki dan apa yang harus ditinggalkan.

Berdasarkan Notoatmodjo (2012) sikap terdiri dari 4 level antara lain :

1. Menerima (*Receiving*)

Menerima (*receiving*) didefinisikan bahwasan sampel atau subjek bersedia mendengarkan motivasi yang disampaikan. Contohnya sikap individu kepada TBC bisa dilihat dari kesukarelaan dan kepedulian individu tersebut pada pemaparan informasi mengenai TBC.

2. Menanggapi (*Responding*)

Menanggapi (*responding*) didefinisikan mengasih jawaban pada pertanyaan atau sasaran yang dilihat. Mengasihi jawaban bila mana ditanya, melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dikasih ialah satu petunjuk tujuan sikap.

3. Menghargai (*Valuing*)

Meghargai (*valuing*) didefinisikan bahwasannya individu membagikan nilai yang positif pada motivasi yang diberikan.

4. Bertanggung jawab (*Responsibled*)

Bertanggung jawab (*responsibled*) ialah sikap yang sangat jauh kegiatannya ialah tanggung jawab pada apa yang sudah dipercayai. Tanggung jawab atas segala sesuatu yang sudah dipihaknya dengan menrtima segala risiko ialah sikap yang sangat tinggi. Padahal prilaku kesehatan ialah kemauan individu buat melestarikan atau memperhatikan kesehatan agar sehat dan kemauan agar penyembuhan apabila sedang tidak sehat, suatu aspek prilaku pelestarian kesehatan ialah prilaku gizi (makannya dan minumannya). Makanan dan minuman yang bergizi dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab penurunan kesehatan seseorang, bahkan dapat mendatangkan penyakit, hal ini sangat tergantung pada perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan dan minuman.

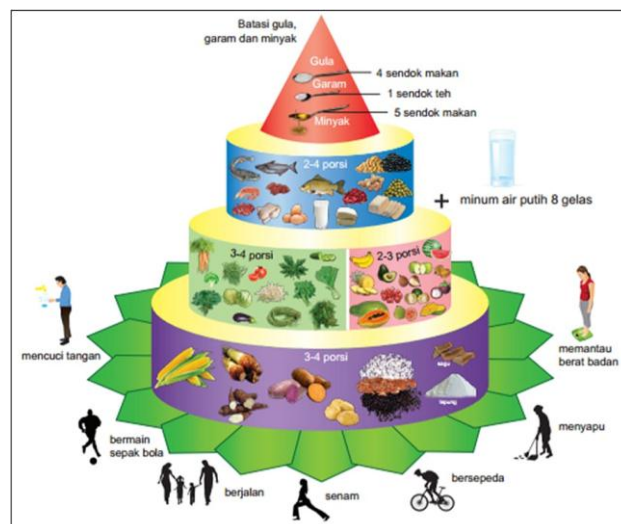
E. Gizi Seimbang

1. Pengertian

Gizi seimbang adalah makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi menu makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang berdasarkan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu seseorang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa, 10 dan usia lanjut), serta sesuai dengan keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, dan sakit) (Kemenkes, 2014).

2. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Pesan ini berlaku untuk berbagai lapisan masyarakat dalam kondisi sehat, dan untuk mempertahankan hidup sehat (Kemenkes, 2014).



Gambar 1. Logo Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

1) Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok

pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk- pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.

2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Kebutuhan pangan hewani 2-4 porsi, setara dengan 70-140 g (2-4 potong) daging sapi ukuran sedang; atau 30-160g (2-4 potong) ikan ukuran sedang sehari. Kebutuhan pangan protein nabati 2-4 porsi sehari, setara dengan 100-200 g (4-8 potong) tempe ukuran sedang; atau 200-400 g (4-8 potong) tahu ukuran sedang. Porsi ini dianjurkan tersebut tergantung kelompok umur dan kondisi fisiologi (hamil, menyusui, lansia, anak, remaja, dewasa).

4) Biasakan mengonsumsi keanekaragaman makanan pokok

Cara mewujudkan pola konsumsi makanan pokok yang beragam adalah dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan. Salah satu cara mengangkat citra pangan karbohidrat lokal adalah dengan mencampur makanan karbohidrat lokal dengan terigu, seperti pengembangan produk boba yang beragam misalnya, roti atau mie campuran tepung singkong dengan tepung terigu, pembuatan roti gulung pisang, singkong goreng keju dan lain-lain.

5) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan olahan dan pangan siap saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang perhari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

6) Biasakan sarapan pagi sebelum aktivitas

Sarapan yang kaya karbohidrat merupakan sumber energi prima bagi otak yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang baik. Serta emosi juga bisa menjadi lebih stabil.

7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air yang seimbang. Presentase kadar air dalam tubuh orang dewasa. Sehingga anak memerlukan lebih banyak air untuk setiap kilogram berat badannya dibandingkan dewasa. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kebutuhan air seperti tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernapasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban udara, jumlah dan jenis padatan yang dikeluarkan ginjal, dan pola konsumsi pangan.

8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut.

9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun dengan air bersih mengalir adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dan juga agar tubuh tidak terkena kuman. Perilaku hidup bersih harus dilakukan atas dasar kesadaran oleh setiap anggota keluarga agar terhindar dari penyakit, karena 45% penyakit diare bisa dicegah dengan mencuci tangan.

Lima langkah cara mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar:

- a) Basah tangan seluruhnya dengan air bersih mengalir
- b) Gosok sabun ke telapak, punggung tangan dan sela jari-jari
- c) Bersihkan bagian bawah kuku-kuku
- d) Bilas dengan air bersih mengalir
- e) Keringkan tangan dengan handuk/tissue atau keringkan dengan udara/dianginkan.

10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan lain-lain.

F. *Flashcard*

1. Pengertian

Flashcard merupakan alat peraga atau kartu belajar yang sangat efektif mempunyai satu sisi atau dua sisi dengan sisi berisi gambar, teks, atau tanda simbol menunjukkan definisi, keterangan gambar, jawaban,

atau penjelasan yang membantu mengingatkan atau mengarahkan peserta didik kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar yang ada pada kartu (Novizah, 2021).

Flashcard merupakan kartu dengan dua sisi. Sisi satu bertuliskan kata, sementara pada sisi lainnya ada gambar yang sesuai dengan kata. Fungsi utama dari gambar adalah untuk melatih daya ingat siswa terhadap kata yang sedang dipelajari. Dengan memanfaatkan *flashcard* akan memperbanyak kosakata yang dimiliki siswa dan siswa lebih mudah untuk mengingat setiap kosakata. *Flashcard* hanya dapat dipakai pada kelas yang jumlah siswanya tidak lebih dari 30 siswa. Selain itu, ukuran *flashcard* yang akan dipakai di dalam kelas dapat disesuaikan dengan besar kelas yang diajar. Hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan kata-kata yang akan digunakan pada *flashcard* adalah dengan menggunakan kata-kata yang umum dan mudah dipahami oleh siswa. Dengan begitu, siswa dapat memahami kata yang siswa baca dan gambar yang diperlihatkan pada *flashcard* (Munthe & Sitinjak, 2019).

Flashcard merupakan media yang berbentuk kartu bergambar yang dibuat dengan menggunakan foto atau gambar, berukuran 25 cm × 30 cm, pada bagian belakang terdapat keterangan dari gambar yang ada pada *flash card* tersebut. Menurut Arsyad (2007) dalam Febryanto dan Yanto (2019) *Flashcard* biasanya berukuran 8 cm x 12 cm atau dapat disesuaikan dengan besar kecilnya kelas yang dihadapi, kartu-kartu tersebut berisi gambar-gambar (binatang, benda, buah-buahan dan sebagainya) dapat digunakan untuk melatih mengeja dan memperkaya kosakata. Ukuran *flashcard* adalah 8 cm x 12 cm atau biasa disesuaikan dengan keadaan siswa yang dihadapi, apabila jumlah siswa banyak maka *flashcard* dibuat dengan ukuran yang lebih besar dan jika jumlah siswa sedikit maka *flashcard* dibuat dengan ukuran kecil.

2. Manfaat *Flashcard*

Menurut Munthe & sitinjak (2018) menyatakan manfaat dari media pembelajaran *flashcard* antara lain :

a. Menarik perhatian siswa

Flashcard dapat menarik perhatian siswa, karena setiap tulisan “suku kata” dan “kata”, diberi warna yang berbeda-beda untuk membedakan antar “suku kata” maupun “kata”. Pada bagian belakang *flashcard* yang terdapat gambar, juga diberi warna yang menarik. Dengan adanya warna yang berbeda-beda pada gambar, “suku kata” dan “kata” dalam *flashcard* tersebut, siswa tidak bosan dan bisa menarik perhatian siswa.

b. Meningkatkan antusias siswa dalam membaca

Dari hasil diobservasi beberapa kali pengalaman guru yang mengajar membaca, apabila meminta siswa secara langsung untuk membaca sendiri “suku kata” dan kata yang ditunjuk oleh guru, maka banyak dari siswa yang ada di dalam kelas, seketika keringat dingin, tidak tenang, bahkan terdapat siswa yang menangis. Saat tiba pada pembelajaran membaca, beberapa siswa menunjukkan sikap dan wajah yang tegang. Sepertinya ada rasa khawatir dalam diri siswa, kalau ditunjuk guru untuk membaca, takutnya tidak bisa, sehingga menunjukkan ekspresi yang cemas.

Namun, saat menerapkan *flashcard* untuk pembelajaran membaca permulaan, siswa terlihat antusias dan semangat karena melihat gambar-gambar yang terdapat pada *flashcard*. Rasa penasaran siswa untuk belajar semakin bertambah. Dengan situasi dan kondisi yang demikian, suasana kelas semakin hidup dan meriah dan tidak tegang lagi. Ketika siswa ingin membaca, selalu ditekankan agar tetap fokus pada warna dari setiap “suku kata” dan “kata” yang ditunjuk. Ketika gambar yang sesuai dengan “suku kata” dan “kata” diperlihatkan, para siswa langsung bertepuk tangan kegirangan, karena senang melihat gambar tersebut.

c. Membantu daya ingat siswa

Dalam penerapan *flashcard* terdapat satu langkah yang menuntun siswa untuk memerhatikan dan mengulang kembali membaca “suku kata” dan “kata”. Pengulangan ini dilakukan untuk memperbaiki atau mengoreksi ketika siswa salah membaca “suku kata” dan “kata” yang ada dalam *flashcard*. Setiap kesalahan akan diulang-ulang hingga siswa benar membacanya. Metode pengulangan, ada kalanya dilakukan secara acak dengan “suku kata” dan “kata” yang lainnya. Dengan adanya pengulangan tersebut, tentunya akan membantu siswa lebih mengingat “suku kata” dan “kata” yang sudah dipelajari.

3. Kelebihan *flashcard*

Susilana dan Riyana (2007) dalam Rahman dan Haryanto (2014) menyatakan media *flashcard* tergolong media visual (gambar), media *flashcard* memiliki beberapa kelebihan yaitu :

- a. Mudah dibawa karena memiliki ukuran kecil, tidak membutuhkan tempat luas dan dapat digunakan di mana saja.
- b. Praktis, dalam penggunaan *flashcard* tidak perlu menggunakan listrik dan tidak perlu memiliki keahlian khusus.
- c. Mudah diingat, gambar yang dilengkapi teks memudahkan peserta didik mengingat pesan yang diterima
- d. Menyenangkan, *flashcard* dapat diterapkan dengan permainan seperti mencari benda, nama tertentu yang diletakkan disuatu tempat secara acak.
- e. Menarik dan memotivasi semangat peserta didik.

4. Kekurangan *flashcard*

- a. Hanya gambar yang semi konkret
- b. Untuk kelompok besar ukuran *flashcard* sering kali kurang tepat untuk pembelajaran.

- c. Untuk dapat memanfaatkan media *flashcard* diperlukan ketrampilan dalam efisien waktu, dan kejelian guru dalam penggunaannya (Maret *et al.*, 2020).

5. Persiapan dalam Bermain *Flashcard*

Beberapa yang harus diperhatikan sebelum bermain *flashcard* menurut Mashuri dan Dewi (2017) diantaranya :

- a. Anak-anak dalam situasi duduk
- b. Sebelum bermain *flashcard*, kita ajak anak bermain permainan yang lain yang membuat peserta didik rileks
- c. Memastikan anak dalam keadaan rileks dan mau bermain *flashcard*
- d. Pembelajaran ini harus bisa dinikmati oleh anak dan dalam suasana yang menyenangkan. Jadi, peneliti juga harus dalam keadaan rileks tanpa stress dan rasa terpaksa.

G. Kerangka Teori

Penyuluhan gizi dilakukan untuk memperoleh perilaku hidup sehat yang lebih baik dari sebelumnya untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat atau sasaran. Menurut Skinner (1938) dalam Notoadmojo (2012), menjelaskan salah satu tentang perubahan perilaku adalah teori Stimulus, Organisme dan Respons (S-O-R), perilaku ialah repons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (motivasi dari luar) dan kemudian organisme tersebut memberikan respons. Selanjutnya teori ini mengatakan bahwa perilaku dapat berubah apabila stimulus (motivasi) yang diberikan benar-benar berbeda dari stimulus awal. Menurut Hosland (1953) dalam Notoadmojo (2012) mengatakan bahwa perubahan perilaku pada hakikatnya sama dengan proses belajar.

Proses belajar setiap individu terdiri dari :

1. Stimulus atau rangsangan yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau ditolak. Apabila organisme menerima maka stimulus

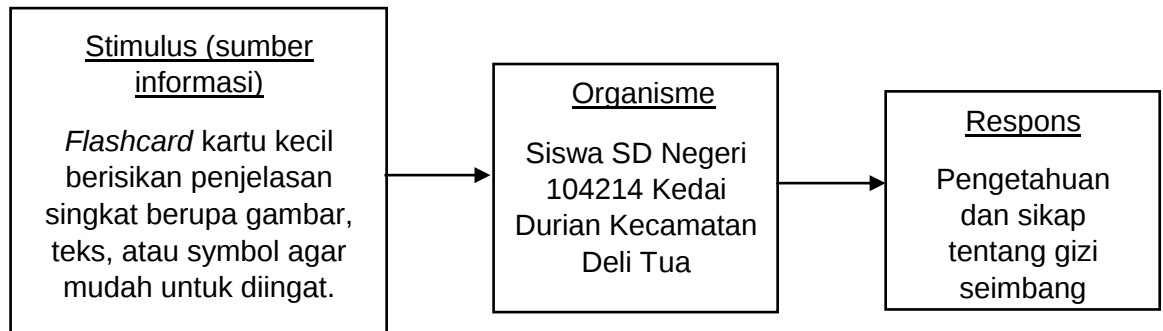
dikatakan efektif jika organisme menolak maka stimulus dikatakan tidak efektif.

2. Apabila stimulus diterima oleh organisme maka stimulus tersebut akan dilanjutkan kepada proses berikutnya.
3. Setelah itu stimulus diubah menjadi bentuk ketersediaan untuk bertindak (bersikap).
4. Dengan dukungan fasilitas dan lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari suatu individu (perubahan perilaku).

Berdasarkan teori S-O-R, maka perilaku manusia dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu :

1. Perilaku tertutup (*Cover behaviour*) Perilaku tertutup terjadi pada saat respons terhadap stimulus tersebut masih belum berguna untuk orang lain (dari luar) secara jelas. Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. *Cover behaviour* dapat mengukur pengetahuan dan sikap.
2. Perilaku terbuka (*Overt behaviour*) Perilaku terbuka ini terjadi pada saat tanggapan terhadap stimulus sudah berupa tindakan, atau praktik, ini dapat diamati oleh orang lain (dari luar) atau *observable behavior*, tindakan ini dapat juga berupa keterampilan seseorang dalam melakukan sesuatu.

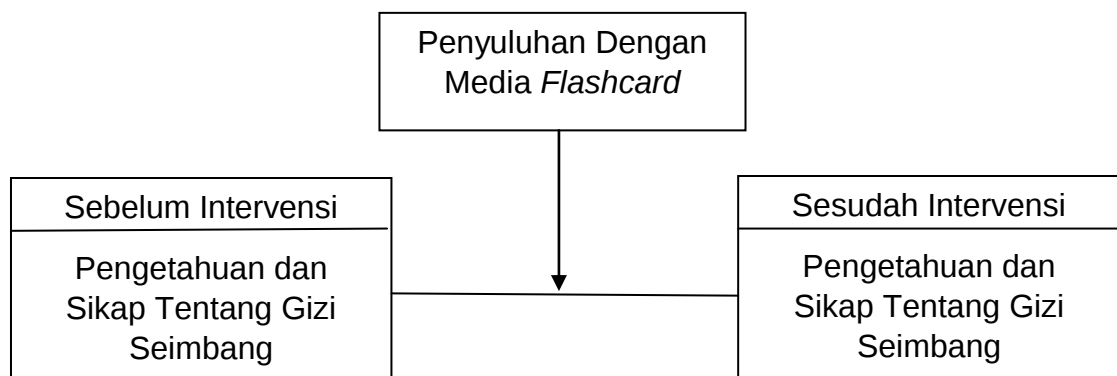
Berikut gambar Teori S-O-R sebagai berikut :



Gambar 2. Teori S-O-R

H. Kerangka Konsep

Menurut sebagian analisis teori dan tujuan penelitian, maka kerangka konsep penelitian dapat digambarkan dibawah ini :



Gambar 3. Kerangka Konsep

Berdasarkan bagan diatas bisa diterangkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media kartu bergambar merupakan proses menyampaikan pesan tentang sikap makan kepada anak usia sekolah, dengan adanya pesan tersebut anak dapat memperoleh pengetahuan dan sikap makan yang lebih baik. Dengan pengetahuan dan sikap ini diharapkan merubah perilaku makan anak. Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan sikap berubah setelah dilakukan intervensi penyuluhan dengan media kartu bergambar.

I. Defenisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara ukur	Alat ukur	Skala
1	Intervensi gizi seimbang	Penyampaian informasi tentang gizi seimbang dengan tujuan mengubah pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang	-	Dengan melakukan intervensi menggunakan media <i>flashcard</i>	-
2	Media <i>Flashcard</i>	Kartu dengan dua sisi, Sisi satu bertuliskan kata, sementara pada sisi lainnya ada gambar yang sesuai dengan kata tentang gizi seimbang.	-	Dengan melakukan intervensi menggunakan media <i>Flashcard</i>	-
3	Pengetahuan	Wawasan ilmu yang dimiliki oleh responden mengenai gizi seimbang meliputi 10 poin PGS.	Penentuan skor pengetahuan siswa dilakukan secara manual dengan alat bantu kuesioner sebanyak 10 pertanyaan. Skor jawaban benar adalah 1 dan skor jawaban salah 0, kemudian jumlah yang benar ditotalkan. Nilai maksimal adalah 10 dan minimal adalah 0.	Kuesioner	Ratio
4	Sikap	Tanggapan atau respon	Penentuan sikap dilakukan	Kuesioner	Ratio

		responden mengenai pesan gizi seimbang	dengan pernyataan positif dan negative dengan alat bantu kuesioner sebanyak 10 pertanyaan dimana terdiri dari 7 pertanyaan positif dan 3 pertanyaan negative. Skor menggunakan modifikasi skala <i>Likert</i>, yaitu skor 1 sampai 4. Selanjutnya dibagi ke dalam 4 pilihan skor jawaban yakni : Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pertanyaan positif : Sangat setuju = 4 Setuju = 3 Tidak setuju = 2 Sangat tidak setuju = 1 Pertanyaan negatif : Sangat setuju = 1 Setuju = 2, Tidak setuju = 3 Sangat tidak setuju = 4 Kemudian skor dijumlahkan. Nilai maksimal adalah 40 dan minimal adalah 10.		
--	--	--	---	--	--

J. Hipotesis

Ha1 : Ada perubahan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi seimbang melalui media *flashcard*.

Ha2 : Ada perubahan sikap siswa tentang gizi seimbang tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan gizi seimbang melalui media *flashcard*.

BAB III

METODE PENELITIAN

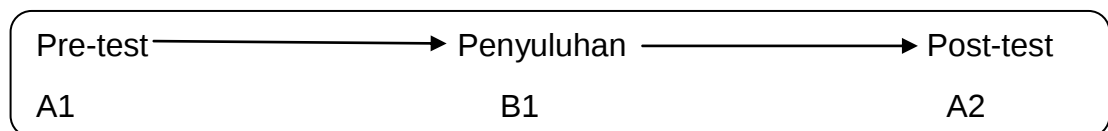
A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN 104214 Kedai Durian Jalan Kasih, Kelurahan Kedai Durian, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang. Waktu penelitian dilakukan pada 04 - 27 Mei 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini ialah *quasi experiment* (eksperimen semu) melalui desain one group pre-test post-test ialah dengan melaksanakan pre-test (tes awal sebelum penyuluhan) dan post-test (tes akhir sesudah penyuluhan) perlakuan pada masing-masing kelompok. Penelitian ini mengacu pada perlakuan penyuluhan dengan media kartu bergambar (*flashcard*).

Rancangan desain penelitian ini dapat digambarkan dibawah ini :



Gambar 4. Rancangan Penelitian

Keterangan :

(A1) = Pre-test dilakukan sebelum diberi intervensi pada anak sekolah di SDN 104214 kedai Durian tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*.

(B1) = Memberikan intervensi pada anak sekolah di SDN 104214 Kedai Durian tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*.

(A2) = Post-Test dilakukan setelah diberi intervensi pada anak sekolah di SDN 104214 Kedai Durian tentang gizi seimbang melalui media *flashcard*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/I kelas IV di SDN 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua sebanyak 106 orang.

2. Sampel

Sampel adalah penggalan dari populasi yang memiliki individual seperti populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus minimal sampel size (Lemeshow, 1997) dan diperoleh sampel sebanyak :

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan :

n = besar sampel minimal

N = jumlah populasi (106)

Z = standar deviasi normal untuk 1,96 dengan CI 95%

D = derajat ketepatan yang digunakan oleh 90% atau 0,1

p = proporsi target populasi adalah 0,5

q = proporsi tanpa atribut 1-p = 0,5

hasil perhitungan sampel minimal adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 106 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,1^2 (106 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 51,13 = 51$$

Besar total sampel setelah dihitung dengan menggunakan rumus minimal sampel size (Lemeshow, 1997) didapatkan hasil yaitu sebesar 51 anak.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Simple random sampling adalah metode pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2012 dalam Wijayanti *et al.*, 2017).

Kriteria sampel atau subjek penelitian yang diperlukan dalam penelitian

ini terdiri dari kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini terdiri dari :

- 1) Subjek mampu berkomunikasi dan berinteraksi dalam penelitian yang akan dilakukan
- 2) Subjek dalam kondisi sehat
- 3) Subjek mampu membaca dan menulis dengan benar

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini terdiri dari :

- 1) subjek yang tidak bersedia mengikuti kegiatan penelitian
- 2) subjek tidak dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik
- 3) subjek dalam kondisi sakit
- 4) subjek mampu membaca dan menulis dengan benar
- 5) subjek tidak dapat mengikuti seluruh kegiatan penelitian hingga selesai.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

a. Data Primer

Data identitas responden dan data pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Data sikap tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah penyuluhan gizi diperoleh juga dengan menggunakan kuesioner.

b. Data Sekunder

Data sekunder ialah data yang diperoleh dari pihak sekolah SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua.

2. Cara pengumpulan data

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Formulir data identitas dan formulir Penelitian (Kuesioner *pre dan post test*)

- a. Data identitas sampel
- b. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh sampel
- c. Data sekunder dikumpulkan berdasarkan informasi yang diperoleh dari pihak pengurus sekolah

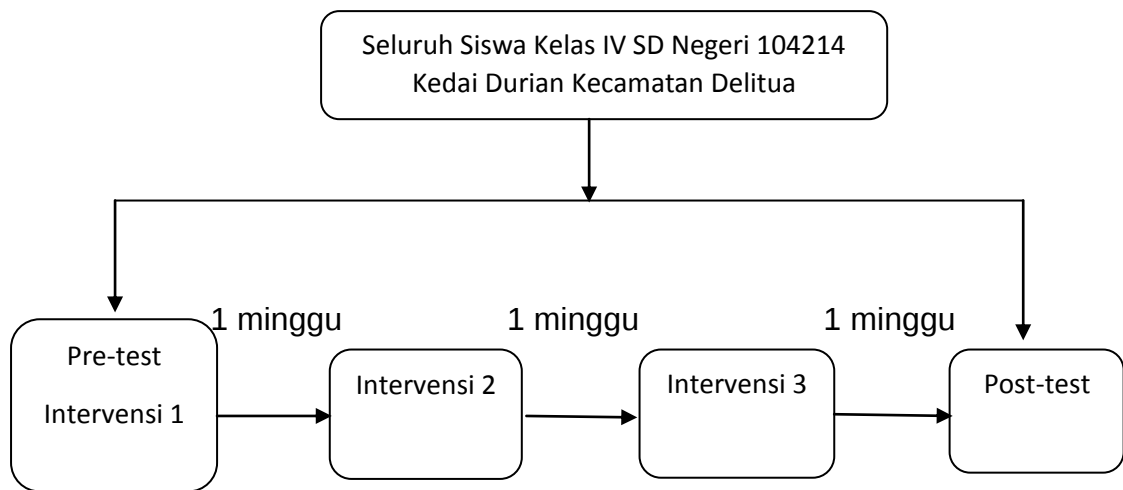
E. Intervensi yang Diberikan

Intervensi yang akan diberikan kepada siswa yaitu *Flashcard* Gizi Seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa-siswi dengan menggunakan media *flashcard* sebagai alat bantu penyampaian informasi serta meningkatkan kreatifitas siswa terhadap menganalisis suatu pokok bahasan dalam bentuk gambar. Sebelum memberikan penyuluhan, penyuluh terlebih dahulu dipersiapkan agar dapat menjadi penyuluh yang baik serta mampu menguasai setiap materi yang akan diterima. Penyuluh akan memberikan yang akan diberikan adalah terdiri dari :

1. Penyuluhan melalui media *Flashcard* Gizi Seimbang tentang mengkonsumsi keanekaragaman pangan.
2. Penyuluhan melalui media *Flashcard* Gizi Seimbang tentang membiasakan perilaku hidup bersih.
3. Penyuluhan melalui media *Flashcard* Gizi Seimbang tentang melakukan aktifitas fisik.
4. Penyuluhan melalui media *Flashcard* Gizi Seimbang tentang memantau berat badan secara teratur.

Media yang akan digunakan dalam penyuluhan ini adalah *Flashcard* yang berisikan simbol atau gambar-gambar tentang materi yang akan diberikan.

Langkah-langkah pemberian intervensi :



F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- Data identitas sampel yang sudah dikumpulkan diolah secara manual menggunakan program komputer.
- Data pengetahuan yang dikumpulkan dengan menggunakan 10 pertanyaan, setiap pertanyaan diberikan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Setelah penilaian, dihitung rata-rata peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.
- Data sikap yang dikumpulkan dengan menggunakan 10 pertanyaan yang terbagi menjadi 7 pertanyaan positif dan 3 pertanyaan negatif. Pada pertanyaan positif diberikan skor 1 untuk jawaban sangat setuju setuju. Setelah penelitian, dihitung rata-rata peningkatan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Penilaian pertanyaan positif : Sangat setuju (4), setuju (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1). Penilaian pertanyaan negatif : Sangat setuju (1), setuju (2), tidak setuju (3), sangat tidak setuju (4). Kemudian skor dijumlahkan. Nilai maksimal adalah 40 dan minimal adalah 10.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan masing-masing variabel yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan secara komputerisasi untuk mengetahui efektivitas penggunaan media *flashcard* tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* untuk sampel yang >50 (Setianingsih *et al*, 2020). Jika data berdistribusi normal maka uji yang akan dilakukan uji *paired sample t-test* dengan kemaknaan 95% dan jika tidak berdistribusi normal uji yang akan dilakukan yaitu uji *Wilcoxon*. Uji *paired sample t-test* dan uji *Wilcoxon* digunakan untuk melihat perbedaan skor pengetahuan dan sikap terkait pedoman umum gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Negeri 104214 Kedai Durian beralamat di Jalan Kasih, Kelurahan Kedai Durian, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang dengan luas wilayah 1.499,59 m². SD Negeri 104214 yang terletak di Kelurahan Kedai Durian memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut :

1. Sebelah Barat : Berbatas dengan tanah milik Tomo/Kamariah
2. Sebelah Timur : Berbatas dengan tanah SD Negeri 101801
3. Sebelah Utara : Berbatas dengan tanah milik Yusuf
4. Sebelah Selatan : Berbatas dengan Jl. Kasih Kedai Durian

Total keseluruhan siswa-siswi berjumlah 653 orang dan jumlah siswa-siswi kelas 4 berjumlah 106 orang yang dibagi menjadi 4 kelas. Jumlah guru yang ada di SD Negeri 104214 Kedai Durian sebanyak 32 orang. Sementara itu, fasilitas yang tersedia di SD Negeri 104214 Kedai Durian yaitu ruang belajar sebanyak 15 bilik, ruang pimpinan 1 bilik, ruang guru 1 bilik, toilet 5 bilik, gudang 1 bilik, musholla, kantin, dan perpustakaan.

2. Karakteristik Sampel

Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 4 di SD Negeri 104214 Kedai Durian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Karakteristik responden yang dianalisis yaitu meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan ayah dan ibu, dan pendidikan ayah dan ibu. Karakteristik Siswa/i dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian

Karakteristik	Jumlah	
	N	%
Usia		
9 Tahun	1	2%
10 Tahun	11	21,6%
11 Tahun	37	72,5%
12 Tahun	2	3,9%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	45,1%
Perempuan	28	54,9%
Pekerjaan Ayah		
Wiraswasta	21	41,2%
Pegawai swasta	7	13,7%
Buruh Lepas	19	37,3%
Guru	4	7,8%
Pekerjaan Ibu		
Wiraswasta	6	11,8%
Ibu Rumah Tangga	38	74,5%
Guru	7	13,7%
Pendidikan Ayah		
SD	2	3,9%
SMP	16	31,4%
SMA	22	43,1%
D3	4	7,8%
S1	7	13,7%
Pendidikan Ibu		
SD	2	3,9%
SMP	13	25,5%
SMA	26	51%
D3	4	7,8%
S1	6	11,8%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel berusia 11 tahun sebesar 72,5% dengan usia termuda 9 tahun dan usia tertua 12 tahun. Pada karakteristik jenis kelamin dapat dilihat sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan nilai persentase sebesar 54,9%. Selanjutnya pada karakteristik pekerjaan ayah sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta dengan nilai persentase sebesar 41,2% dan selebihnya bekerja sebagai pegawai swasta, buruh lepas, dan guru. Sedangkan pada karakteristik pekerjaan ibu persentase terbesar yaitu bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 74,5% dan selebihnya bekerja sebagai wiraswasta dan guru. Pada bagian pendidikan orang tua sebagian besar berpendidikan SMA.

3. Analisis Univariat

a. Uji Normalitas

Hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa rata-rata skor variabel pengetahuan dan sikap memiliki nilai $p < 0,05$ yang berarti data tidak terdistribusi normal. Hasil uji normalitas terlampir (lampiran 9).

b. Pengetahuan

1) Distribusi pengetahuan siswa

Distribusi frekuensi pengetahuan pada siswa tentang pedoman umum gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi melalui media *flashcard* dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Mengenai Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Intervensi Melalui Media *Flashcard*

No	Pengetahuan	Pre-test				Post-test			
		Salah		Benar		Salah		Benar	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat	24	47,1	27	52,9	0	-	51	100
2	Bahan makanan yang tergolong sumber protein	34	66,7	17	33,3	1	2	40	98
3	Porsi dalam sehari mengonsumsi bahan makanan tergolong sumber protein	22	43,1	29	56,9	8	15,7	43	84,3
4	Porsi dalam sehari mengonsumsi bahan makanan kelompok sayur-sayuran	33	64,7	18	35,3	8	15,7	43	84,3
5	Porsi dalam sehari mengonsumsi bahan	44	86,3	7	13,7	5	9,8	46	90,2

	makanan kelompok buah-buahan									
6	Jumlah konsumsi air putih per hari	33	64,7	18	35,3	5	9,8	46	90,2	
7	Sumber gizi dari telur, ikan, dan susu	39	96,1	2	3,9	7	13,7	44	86,3	
8	Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan	2	3,9	49	96,1	1	2	50	98	
9	Pesan gizi seimbang nomor 3	3	60,8	20	39,2	19	37,3	32	62,7	
10	Pesan gizi seimbang nomor 9	27	52,9	24	47,1	18	35,3	33	64,7	

Berdasarkan tabel 4.2 diatas item soal mengenai porsi dalam sehari mengonsumsi bahan makanan kelompok buah-buahan merupakan item soal yang tidak diketahui oleh siswa/i dengan persentase 86,3% menjawab salah. Setelah dilakukan intervensi gizi seimbang menggunakan media *flashcard* meningkat menjadi 90,2% responden menjawab pertanyaan dengan benar. Item soal mengenai bahan makanan tergolong sumber karbohidrat merupakan item soal yang rata-rata siswa/i menjawab benar salah dengan persentase $\pm$ 50%. Setelah dilakukan intervensi gizi seimbang menggunakan media *flashcard* meningkat menjadi 100% responden menjawab benar. Selanjutnya, untuk item soal yang paling banyak diketahui oleh siswa/i tentang kebiasaan mencuci tangan sebelum makan yaitu 96,1% menjawab pertanyaan dengan benar dan meningkat menjadi 98% setelah dilakukan intervensi.

2) Distribusi sikap siswa

Distribusi frekuensi sikap siswa/i tentang pedoman umum gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *flashcard* dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Mengenai Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Intervensi Melalui Media *Flashcard*

No	Sikap	Pre-test		Post-test	
		Skor		Skor	
		n	%	n	%
1	Porsi buah dan sayur yang dimakan setiap hari	129	63,23	200	98
2	Porsi konsumsi sayur setiap hari	119	58,33	201	98,52
3	Konsumsi buah setiap harinya	120	58,82	185	90,68
4	Konsumsi air putih setiap harinya	125	61,27	190	93,13
5	Sarapan pagi	120	58,82	197	96,56
6	Mencuci tangan	114	55,88	194	95
7	Konsumsi makanan manis	124	60,78	182	89,21
8	Aktivitas fisik yang dilakukan setiap harinya	113	55,39	159	77,94
9	Sarapan pagi sebelum beraktivitas	122	59,8	189	92,64
10	Konsumsi protein sehari	123	60,29	194	95

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki total skor sikap tertinggi yaitu pada item mengenai konsumsi buah dan sayur per hari sebesar 63,23%. Setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 98%. Dan skor sikap terendah yaitu pada item mengenai contoh dari aktivitas fisik sebesar 55,39%. Setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 77,94%.

4. Analisis Bivariat

Dilakukan untuk menguji efektivitas menggunakan media *flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua.

Tabel 4.4 Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Mengenai Gizi Seimbang Melalui Media *Flashcard*

variabel	Rata-rata nilai siswa/i	<i>P</i>	Standart deviasi
Pengetahuan			
Sebelum	4,14	0,000	0,917
Sesudah	8,59		0,638
Sikap			
Sebelum	23,71	0,000	1,487
sesudah	37,08		2,199

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikannya intervensi mengenai gizi seimbang adalah 4,14 dan menjadi 8,59 setelah dilakukannya intervensi mengenai gizi seimbang melalui media *flashcard*. Hasil uji statistik *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan *pre-test* dengan *post-test* siswa menggunakan media *flashcard*.

Skor rata-rata sikap siswa juga terjadi perubahan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi yaitu sebesar 23,71 menjadi 37,08. Hasil uji statistik *Wilcoxon*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara sikap *pre-test* dengan *post-test* menggunakan media *flashcard*.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian di SD Negeri 104214 didapatkan siswa kelas 4 memiliki rentang 9 – 12 tahun, dengan jumlah usia terbanyak yaitu berusia 11 tahun. Usia mampu mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, dengan bertambahnya usia maka akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga menyebabkan peningkatan yang baik terhadap pengetahuan yang diperoleh (Cania, 2022). Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 204214 Kedai Durian terdapat perubahan nilai sikap dan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mengenai gizi seimbang menggunakan media *flashcard*.

Pada karakteristik jenis kelamin didapati sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan. Menurut Moekijat (1998) faktor jenis kelamin mempunyai keterkaitan langsung maupun tidak langsung dengan tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu hal. Diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki cenderung mempunyai pengetahuan lebih baik daripada perempuan. Hal ini dikarenakan berbagai hal, seperti laki-laki mempunyai aktivitas dan pengetahuan yang lebih luas, mampu bersosialisasi lebih baik dan peluang untuk mendapatkan informasi lebih besar akibat aktivitas yang menyertainya. Namun, tidak ada hubungan yang bermakna yang bisa dikaitkan antara tingkat pengetahuan seseorang dengan jenis kelaminnya, pada penelitian ini mayoritas responden yang digunakan berada dalam lingkungan yang sama maka memiliki hubungan antara pengetahuan dan jenis kelamin (Mufida *et al*,2022).

Selanjutnya karakteristik pekerjaan orang tua, faktor pekerjaan orang tua juga mempengaruhi tingkat pendidikan dan pengetahuan anak hal ini berkaitan erat dengan penghasilan dan juga waktu orang tua bersama anak. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ardhayah (2019) mengenai pengaruh pekerjaan/sosial ekonomi orang tua terhadap proses belajar siswa Sekolah Dasar dimana penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan orangtua/ status sosial ekonomi orangtua berpengaruh terhadap proses belajar, khususnya pada siswa sekolah dasar. Mulai dari latar belakang pendidikan orangtua, tersedianya waktu dari orangtua yang mempengaruhi pola asuh di rumah sampai ketersediaan fasilitas pendidikan di rumah beserta kualitasnya. Orangtua yang banyak menghabiskan waktu di pekerjaannya cenderung kurang memperhatikan pola asuh anaknya di rumah. Dan pada penelitian yang dilakukan di SD Negeri 104214 Kedai Durian didapati sebagian besar pekerjaan ayah

sebagai wiraswasta dan sebagian besar pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan tingkat pendidikan orang tua sebagian besar berpendidikan SMA.

Faktor lingkungan keluarga merupakan pusat pendidikan pertama bagi seorang anak. Pendidikan yang terjadi dalam lingkungan keluarga berlangsung secara alamiah dan wajar sehingga disebut dengan pendidikan informal. Lingkungan keluarga mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian anak. Oleh karena itu, situasi dalam keluarga sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan emosi, penyesuaian diri, minat dan sikap anak. Latar belakang orang tua yang cukup baik akan memudahkan anak dalam menerima proses pembelajaran yang disampaikan oleh peneliti melalui media *flashcard*.

2. Analisis Univariat

a. Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa tentang gizi seimbang pada saat *pre-test* adalah 4,14 dan pada saat *post-test* adalah 8,59. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Selviyanti *et al* (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan responden sesudah dilakukannya intervensi dengan rata-rata *pre-test* 51,30 dan pada *post-test* 80,21.

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi pengetahuan siswa pada saat *pre-test*, siswa banyak menjawab salah pada item soal tentang konsumsi buah-buahan perhari dengan persentase 86,3%. Hal ini menunjukkan masih banyak siswa/l yang belum mengetahui tentang jumlah konsumsi buah perhari. Setelah dilakukan intervensi mengenai gizi seimbang melalui media *flashcard* terjadi peningkatan terhadap pengetahuan siswa tentang jumlah porsi konsumsi buah perhari yang ditandai dengan perubahan nilai pada saat *post-test* yaitu sebesar

90,2%.dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi dengan media *flashcard* memberikan perubahan nilai rata-rata pengetahuan anak sebelum dan sesudah intervensi

Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda - beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu. Penginderaan objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, raba dan rasa sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2014).

Adanya perubahan rata-rata skor pengetahuan pada siswa terjadi sesuai dengan *predisposing factor* yaitu faktor yang mempermudah terjadinya proses perubahan perilaku terkait pengetahuan, yakni melalui komunikasi yang dalam hal ini dilakukan komunikasi kepada siswa berupa intervensi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang melalui media *flashcard*.

b. Sikap

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan media *flashcard* sebesar 23,71 dan meningkat menjadi 27,08 setelah dilakukan intervensi.hasil skor pernyataan sikap menunjukkan bahwa hasil bahwa responden yang memiliki skor sikap tertinggi yaitu pada item mengenai konsumsi buah dan sayur per hari sebesar 63,23%. Setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 98%. Dan skor sikap terendah yaitu pada item mengenai contoh dari aktivitas fisik sebesar 55,39%. Setelah dilakukan intervensi meningkat menjadi 77,94%.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Milenia *et al* (2022) di Kabupaten Bandung dimana siswa Sekolah Dasar diberikan

edukasi mengenai pemenuhan konsumsi gizi seimbang dan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

3. Analisis Bivariat

a. Pengetahuan

Hasil uji statistik terhadap rata-rata pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *flashcard* didapatkan bahwa *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah intervensi tentang gizi seimbang dengan media *flashcard*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nufaisah (2019) yang menunjukkan bahwa hasil analisis penelitian terdapat adanya perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan anak antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media kartu bergambar dan puzzle ($p\text{-value}$ 0,002). Anak yang diberikan edukasi gizi dengan kartu bergambar memiliki rata-rata skor lebih tinggi senilai 80,46 dibandingkan dengan puzzle.

Pengetahuan memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan perilaku anak untuk menerapkan pedoman umum gizi seimbang setiap harinya. Pengetahuan gizi yang baik dapat mencegah seseorang dalam mengonsumsi makanan dan perilaku yang salah. Anak dengan pengetahuan gizi yang baik pasti akan dapat memilah makanan yang dimakannya, sehingga dapat membantu anak menjalani masa pertumbuhannya dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian informasi gizi bagi anak sangat penting. Karena kandungan gizi yang dimakan oleh anak, kebiasaan makan anak dan pengetahuan anak tentang gizi dapat mempengaruhi tumbuh dan kembangnya. Oleh karena itu, anak harus memiliki pengetahuan tentang gizi agar dapat sepenuhnya mengontrol asupan makanannya selama masa pertumbuhan. Salah satu

metode yang dapat digunakan untuk memberikan informasi yaitu dengan menggunakan media *flashcard* yang umumnya akan cukup menarik perhatian anak untuk mempelajari sesuatu hal.

b. Sikap

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap sikap siswa sebelum dan sesudah intervensi tentang gizi seimbang menggunakan media *flashcard* didapatkan nilai rata-rata sikap siswa sebelum intervensi yaitu 23,71. Setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 37,08 dengan nilai *p-value* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan peningkatan sikap siswa/l sebelum dan sesudah intervensi gizi seimbang melalui media *flashcard*. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Afra *et al* (2021) yang menunjukkan hasil bahwa adanya perubahan terhadap sikap gizi anak sekolah dasar penyandang cacat pada kelompok perlakuan dengan metode intervensi menggunakan media *flashcard* ditunjukkan dengan nilai *p-value* 0,004.

Sikap merupakan reaksi / respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulasi atau objek. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan seseorang untuk bertindak (Lubis, 2018). Kegiatan yang dilakukan dengan memberikan informasi tentang pemenuhan gizi seimbang anak usia sekolah akan meningkatkan pengetahuan kemudian siswa akan melakukan evaluasi pada perilaku mereka dalam memenuhi kebutuhannya. Ketika siswa merasa tindakan yang dilakukan kurang tepat, maka siswa akan memilih mencoba berperilaku yang lebih baik, sehingga meningkatkan sikap mereka terhadap pemenuhan gizi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata pengetahuan siswa sebelum diberikannya intervensi gizi seimbang sebesar 4,14 dan sesudah diberikan intervensi tentang gizi seimbang meningkat sebesar 8,59. Dapat dilihat adanya perubahan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi dengan selisih sebesar 4,45.
2. Rata-rata sikap siswa sebelum diberikannya intervensi gizi seimbang sebesar 23,71 dan sesudah diberikan intervensi tentang gizi seimbang meningkat sebesar 37,08. Dapat dilihat adanya perubahan nilai sikap sebelum dan sesudah diberikannya intervensi dengan selisih sebesar 13,37.
3. Ada pengaruh pemberian intervensi mengenai gizi seimbang melalui media *flashcard* terhadap pengetahuan siswa di SD Negeri 104214 Kedai Durian dengan nilai *p-value* 0,000.
4. Ada pengaruh pemberian intervensi mengenai gizi seimbang melalui media *flashcard* terhadap sikap siswa di SD Negeri 104214 Kedai Durian dengan nilai *p-value* 0,000.

B. Saran

Diharapkan pihak sekolah menggunakan media pembelajaran kartu bergambar (*flashcard*) untuk meningkatkan hasil belajar pada anak khususnya mengenai gizi seimbang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyah, M.A. (2019). PENGARUH PEKERJAAN/SOSIAL EKONOMI ORANG TUA TERHADAP PROSES BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Untuk Semua*, Vol. 3, No. 1, 5-8.
- Afra, G.N, Sitoayu, L., Melani, V. (2021). Pengaruh Permainan Kartu Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 13, No. 1, 1-9. DOI:10.35473/jgk.v13i1.82.
- Cania, M.L. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Skripsi. Padang. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Andalas
- Febriyanto, B., & Yanto, A. (2019). Penggunaan media Flash Card untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.32585/jkp.v3i2.302>.
- Hardhinsyah, Supariasa, I. D. N., (2016). Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harahap, P. R. (2018). Pengaruh Media Poster Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Perubahan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Madrasah Ibtida'iyah Negeri (MIN) Medan Senemba Tanjung Morawa. Skripsi. Medan. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
- Kartini, T. D., Manjilala, Yuniawati, S. T., (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi Pangan*. Vol. 26, No. 2, 201-208, <https://doi.org/10.32382/mgp.v26i2.1231>.
- Kemenkes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 1–96.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan:

Jakarta.

- Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Lihayati, A. S., M, (2019). Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan Tentang Sarapan Pada Siswa Sdn Padangsari 02. *Sport and Nutrition Journal*. Vol. 1, No. 1, 12-18, <https://doi.org/10.15294/spnj>
- Lubis, C. I. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Perawat Terhadap Perilaku Pencegahan Luka Tusuk Jarum Di Rumah Sakit Awal Bros Bekasi. Tesis. Jakarta. Program Studi Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Binawan.
- Mansur, A. R. (2019). Tumbuh kembang anak usia prasekolah. In *Andalas University Pres* (Vol. 1, Issue 1). [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33035/1/Istiqomah Aprilaz-FKIK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/33035/1/Istiqomah%20Aprilaz-FKIK.pdf).
- Maret, U. S., Surakarta, K., Tengah, J., Maret, U. S., Surakarta, K., & Tengah, J. (2020). *library .uns.ac.id digilib.uns.ac.id*. 96.
- Milenia, P. E. (2022). Pengaruh Pemberian Media Flashcard terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. Vol. 3, No. 1, 19-25. DOI: <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1039>.
- Munthe, A. P., & Sitinjak, J. V. (2019). Manfaat Serta Kendala Menerapkan Flashcard Pada Pelajaran Membaca Permulaan. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 11(3), 210. <https://doi.org/10.33541/jdp.v11i3.892>.
- Mufida, A. N., Yona, H. P., Teja, D. S. (2022). Tingkat Pengetahuan Swamedikasi Obat pada Mahasiswa Kota Bengkulu. *Bencoolen Journal Of Pharmacy*. VIL. 2, No. 1, <https://doi.org/10.33369/bjp.v2i1.23488>.
- Notoadmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Edisi Revisi 2012*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Noviza, A. D., (2021). Penerapan Model Make A Match Dengan Media

Flashcard Pada Pembelajaran IPS Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar. Skripsi. Banda Aceh. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., Muis, S. F. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol. 3, No. 1, 32-36, <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>.

Rahman, B., & Haryanto, H. (2014). Peningkatan Keterampilan Membaca Permulaan Melalui Media Flashcard Pada Siswa Kelas I Sdn Bajayau Tengah 2. *Jurnal Prima Edukasia*, 2(2), 127. <https://doi.org/10.21831/jpe.v2i2.2650>

Sukamti, E. R. (2018). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : UNY Press.

Saputro, G. I., Handayani, S., Bahar, A., & Dewi, R. (2022). Game Card Sebagai Media edukasi Konsumsi Jajanan Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan sikap Siswa SD. *Jurnal Tata Boga*. Vol. 11, No. 1, 50-58.

Selviyanti, Siti. S., Ichwanuddin, J. udiono, Suparman, Tiara. N., Dife. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan*. Vol. 11, No. 2, 82-91, <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.674>.

Santoso, A., Devi, M., Kurniawan, A. (2018). Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Flahscard. *The Indonesian Journal of Public Health*. Vol. 3, No. 2, 1-14, <http://dx.doi.org/10.17977/um044v3i2p153-163>.

Suarni, L., Keloko, A. B., Purba, J. M., (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Efikasi Diri Terhadap Prilaku Mahasiswi Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di STAI Syekh H. Abdul Halim Hasan Al Ishlahiyah Binjai Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*. Vol. 3, No. 1, 89-100, <http://dx.doi.org/10.30829/jumantik.v3i1.1423>.

Setianingsih, S. T, Nelmiawati, (2020). *Penyerapan Informasi Masyarakat*

Terhadap Media Informasi Dinas Kominfo Kota Batam Studi Kasus Pembuatan Kartu Pencari Kerja Online. *Journal of Applied Multimedia and Networking (JAMN)*. Vol. 4, No. 1, 1-9. DOI: 10.30871/JAMN.V4I1.1635.

Wijayanti, A., Astiti, D. P., (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 4, No. 1, 41-49, <https://doi.org/10.24843/JPU.2017.v04.i01.p05>.

Lampiran 1. *Informed Consent*

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN

(*INFORMED CONSENT*)

Nama :

Tempat Tgl Lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul “Efektivitas Penggunaan Media *Flashcard* Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua” yang dilakukan oleh :

Nama : Syahra Shifa

Alamat : Dusun IV Desa Karang Tengah Kec. Serbajadi Kab.
Serdang Bedagai

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program D-IV

No. HP : 082370360727

Medan 2023

Peneliti

Responden

(Syahra Shifa)

()

Lampiran 2. Kuesioner Data Diri

Kuisisioner Data Diri

Tanggal Wawancara : No. Sampel :

Nama Siswa :

Nama
Sekolah :

Nama Orang Tua :

Nama Ayah :

Nama Ibu :

Alamat Rumah :

No. HP/Telp. Rumah :

A. Karakteristik Siswa

1. Jenis Kelamin : 1. Laki-laki 2. Perempuan

2. Tempat/Tanggal Lahir:

3. Umur :

4. Anak Ke : dari : Bersaudara

B. Karakteristik Keluarga

1. pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan Ayah :

Pekerjaan Ibu :

2. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan Ayah :

Pendidikan Ibu :

Lampiran 3. Kuesionner Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama :

Kelas :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda silang (x) pada jawaban yang kamu anggap benar. Pahami terlebih dahulu setiap soal sebelum menjawab.

1. Apa saja bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat, seperti...
 - a. Nasi, ubi, kentang, jagung, mie
 - b. Nasi, telur, ubi, ikan, ayam
 - c. Nasi, telur, ikan, ayam, tempe
2. Apa saja bahan makanan yang tergolong sumber protein, seperti...
 - a. Tahu, tempe, ikan, ayam, susu
 - b. Tahu, tempe, ikan, mie, nasi
 - c. Tahu, mie, nasi, ubi, kentang, jagung
3. Berapa porsi dalam sehari kita sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan tergolong sumber protein...
 - a. 2 - 4 porsi
 - b. 2 porsi
 - c. 1 porsi
4. Berapa porsi dalam sehari kita sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan kelompok sayur-sayuran...
 - a. 3 – 5 porsi
 - b. 3 porsi
 - c. 1 porsi
5. Berapa porsi dalam sehari kita sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan kelompok buah-buahan...
 - a. 2 - 3 porsi
 - b. 2 porsi
 - c. 1 porsi
6. Berapa gelas dalam sehari sebaiknya kita minum air putih...
 - a. 8 gelas sehari
 - b. 5 gelas sehari
 - c. 2 gelas sehari
7. Telur, ikan, dan susu merupakan sumber?
 - a. Karbohidrat
 - b. Protein
 - c. Mineral
8. Sebelum makan biasakan mencuci tangan dengan...
 - a. Tissue basah

- b. Kain lap
- c. menggunakan sabun dan air bersih mengalir

9. Apa isi pesan gizi seimbang nomor 3?

- a. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- b. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan
- c. Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok

10. Apa isi pesan gizi seimbang nomor 9?

- a. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
- b. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- c. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Lampiran 4. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

Lingkariilah pernyataan yang kamu anggap benar. Pahami terlebih dahulu setiap soal sebelum menjawab.

No	Pertanyaan/Pernyataan	Lingkari jawaban yang Benar			
1.	Sebaiknya makan buah dan sayur setiap hari	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
2.	Makan sayur sebaiknya 3-4 porsi sehari	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak Setuju
3.	Makanan buah cukup 2 kali seminggu	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
4.	Sebaiknya minum air putih 8 gelas setiap hari	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
5.	Tidak sarapan pagi akan mengganggu aktivitas	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak Setuju
6.	Tidak mencuci tangan sebelum makan merupakan perilaku hidup bersih dan sehat	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
7.	Selalu mengonsumsi makanan manis baik untuk kesehatan	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak Setuju
8.	Membantu ibu membersihkan rumah merupakan contoh aktivitas fisik	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
9.	sarapan pagi sebelum beraktivitas merupakan perilaku hidup sehat	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak Setuju
10.	Konsumsi protein sebaiknya 2-4 porsi setiap hari	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju

(Sumber Kuesioner : Harahap, 2018)

Lampiran 5. SOP Penggunaan *Flashcard*

Tahapan Kegiatan	Waktu	Kegiatan	Kegiatan Peserta	Media
Pendahuluan	20 menit	- Memberikan salam - Menjelaskan tujuan bermain - Meminta persetujuan - Melakukan pretest terhadap anak sekolah dasar - Menyiapkan alat	- Menjawab salam - Menyimak - Menjawab	- Lisan - Lembar pretest - Lembar persetujuan
Penyajian	45 menit	- Menjelaskan alat yang akan digunakan - Menjelaskan cara bermain kepada anak Cara Bermain : - Para siswa dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 3-4 siswa - Masing-masing kelompok diberi 1 set <i>Flashcard</i> yang akan dimainkan dan meminta mereka agar mengamati dan membaca semua kartu selama 30 menit - Setelah anak mengamati dan membaca kartu yang sudah diberikan,	- Mendengarkan - Bermain bersama peneliti	- Lisan - Kartu <i>flashcard</i>

		selanjutnya peneliti mengambil kartu dari setiap kelompok dan meminta anak menyusun <i>Flashcard</i> berdasarkan jenisnya. Kelompok yang menyusun dengan benar dan cepat akan mendapatkan hadiah (Domba, 2009 dalam Ariyani <i>et al.</i> , 2017).		
Penutup	10 menit	- Memberikan anak kesempatan untuk bertanya mengenai <i>flashcard</i> - Salam penutup	- Bertanya - Menjawab - Salam	- Lisan

Lampiran 6. Master Tabel Pengetahuan dan Sikap

ID	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan Ayah	Pekerjaan Ibu	Pendidikan Ayah	Pendidikan Ibu	P1	P2	S1	S2
1	11	Laki-laki	guru	IRT	S1	S1	5	8	22	38
2	11	Laki-laki	wiraswasta	Wiraswasta	SMA	SMA	4	7	22	38
3	10	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMP	SD	4	8	24	34
4	11	Perempuan	wiraswasta	Wiraswasta	S1	SMA	5	8	25	38
5	12	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMP	SMP	5	9	22	38
6	11	Perempuan	pegawai swasta	IRT	SMA	S1	3	9	22	37
7	11	Perempuan	wiraswasta	Wiraswasta	SMA	SMA	4	9	22	38
8	10	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SD	SMP	3	9	23	36
9	11	Perempuan	buruh lepas	IRT	SMP	SMA	3	9	22	38
10	11	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SMA	SMP	4	9	21	37
11	11	Perempuan	buruh lepas	Wiraswasta	S1	SMA	4	8	24	37
12	11	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SMA	S1	3	8	25	37
13	10	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SMA	SMA	5	9	26	36
14	11	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMA	SMA	5	9	24	37
15	11	Perempuan	guru	IRT	SMP	SD	4	8	22	39
16	10	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMA	SMA	4	9	25	36
17	11	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SMA	SMP	4	9	22	39
18	11	Perempuan	buruh lepas	IRT	S1	SMA	3	7	24	38
19	10	Laki-laki	buruh lepas	Wiraswasta	SMP	S1	4	9	26	36
20	11	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMA	SMP	2	9	25	38
21	11	Perempuan	buruh lepas	Guru	S1	SMA	4	8	25	38
22	11	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SMA	D3	4	9	26	39
23	10	Perempuan	wiraswasta	Guru	D3	SMA	4	9	22	37
24	11	Laki-laki	pegawai swasta	IRT	SMA	SMP	5	8	22	36

25	11	Perempuan	pegawai swasta	Wiraswasta	SMP	SMP	4	8	25	37
26	12	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SMA	SMA	3	9	25	39
27	11	Laki-laki	buruh lepas	Guru	SMP	D3	4	8	26	38
28	10	Laki-laki	pegawai swasta	IRT	S1	SMA	6	9	25	39
29	11	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SD	SMP	5	9	26	39
30	11	Laki-laki	guru	IRT	SMP	SMA	5	9	25	34
31	9	Perempuan	buruh lepas	Guru	S1	SMP	4	9	24	38
32	10	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMA	SMA	3	9	25	39
33	11	Perempuan	buruh lepas	IRT	SMP	SMA	6	9	25	38
34	11	Perempuan	wiraswasta	Guru	SMA	SMP	3	9	25	38
35	10	Perempuan	buruh lepas	IRT	SMP	SMA	4	7	22	39
36	11	Perempuan	guru	IRT	SMA	SMA	4	9	25	39
37	11	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SMP	SMP	4	9	22	37
38	11	Laki-laki	wiraswasta	Guru	SMP	SMA	4	8	23	38
39	11	Perempuan	buruh lepas	IRT	SMA	SMA	4	9	21	39
40	11	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SMP	SMP	3	9	25	39
41	10	Perempuan	pegawai swasta	Guru	SMA	SMA	3	9	22	37
42	11	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SMP	D3	6	8	23	37
43	11	Perempuan	pegawai swasta	IRT	SMA	SMP	4	9	22	35
44	10	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SMP	SMA	5	9	24	37
45	11	Laki-laki	buruh lepas	IRT	SMA	SMA	3	9	23	37
46	11	Laki-laki	wiraswasta	IRT	SMA	D3	6	9	24	37
47	11	Perempuan	buruh lepas	IRT	D3	SMA	5	9	25	37
48	11	Perempuan	wiraswasta	IRT	SMP	SMA	4	7	24	36
49	11	Perempuan	buruh lepas	IRT	SMA	S1	5	9	23	38
50	11	Perempuan	wiraswasta	IRT	D3	S1	5	8	23	37
51	11	Laki-laki	pegawai swasta	IRT	D3	SMA	4	9	24	37

Lampiran 7. Output SPSS Uji Wilcoxon

Test Statistics^b

	pengetahuan sesudah - pengetahuan sebelum
Z	-6.264 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics^b

	sikap sesudah - sikap sebelum
Z	-6.241 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 8. Output SPSS Descriptive Statistic

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pengetahuan sebelum	51	2	6	4.14	.917
pengetahuan sesudah	51	7	9	8.59	.638
Valid N (listwise)	51				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
sikap sebelum	51	21	26	23.71	1.487
sikap sesudah	51	27	39	37.08	2.199
Valid N (listwise)	51				

Lampiran 9. Output SPP Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor pengetahuan sebelum intervensi	.246	51	.000	.893	51	.000
skor pengetahuan sesudah intervensi	.407	51	.000	.653	51	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor sikap sebelum intervensi	.200	51	.000	.893	51	.000
skor sikap sesudah intervensi	.270	51	.000	.674	51	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos :20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com	
---	---	---

Lubuk Pakam, 17 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0857/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah SD Negeri 104214 Kedai Durian

di _____
Tempat _____

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah SD Negeri 104214 Kedai Durian Kec.Deli Tua. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

Nama : Syahra Shifa
Nim : P01031219101
Judul : Efektivitas Penggunaan Media Flashcard Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih



Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196606231990032001



Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL
SEKOLAH DASAR NEGERI 104214
KEC. DELITUA KAB. DELI SERDANG
JL. KASIH KEDAI DURIAN (20355)
Email : sdnegeridelitua14@gmail.com

NSS : 101070104007

NPSN : 10213285

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No: 422/ 049 /SDN14/DT/ V/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Kepala UPT SPF SD Negeri 104214 Kedai Durian Kec. Deli Tua, menerangkan bahwa Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan :

Nama : Syahra Shifa
NIM : P01031219101
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Benar telah melakukan penelitian di UPT SPF SD Negeri 104214 Kedai Durian Kec. Deli Tua dengan judul " Efektivitas Penggunaan Media-Flashcard Tentang Pedoman-Umum Gizi-Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua" pada tanggal 5 Mei s/d 27 Mei 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Deli Tua, 31 Mei 2023

Kepala Sekolah


DEWI PONCOWATI, S.Pd, SD
NIB 19660316 198803 2 017

Lampiran 12. Dokumentasi





Lampiran 13. Media *Flashcard*



Kentang

KARBOHIDRAT



Jagung

KARBOHIDRAT



Susu

PROTEIN



BEROLAHRAGA



**KONSUMSI BUAH
2-3 PORSI PER
HARI**



**Sarapan
Pagi**

**Dapat dilakukan
antara bangun
tidur sampai jam 9
pagi**



**Minum air
putih**

8 gelas per hari



**Membantu ibu
membersihkan
rumah**



**KONSUMSI
SAYUR 3-4 PORSI
PER HARI**



**KONSUMSI
PROTEIN 2-4 PORSI
PER HARI**



**membaca
label
kemasan**

**memperhatikan
tanggal batas
konsumsi produk
yang akan
digunakan**



**Mencuci tangan
sebelum makan**



Mie

Karbohidrat



Roti

Karbohidrat



Cake

**Panganan
manis**



**Keripik
Kentang**

**Panganan
asin**

Lampiran 14. Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas penggunaan media *flashard* tentang pedoman umum gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua

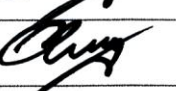
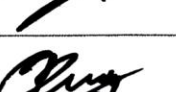
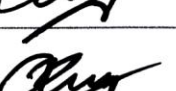
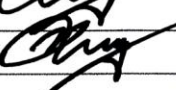
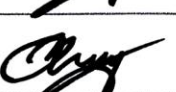
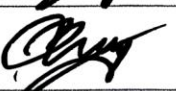
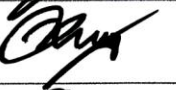
Nama Mahasiswa : Syahra Shifa

NIM : P01031219101

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dosen Pembimbing : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda Tangan Mahasiswa	Tanda Tangan Pembimbing
1	13 April 2022	Diskusi tentang judul		
2	15 April 2022	Kelanjutan diskusi tentang judul		
3	27 april 2022	Diskusi penulisan BAB I		
4	29 April 2022	Diskusi kelanjutan BAB I		
5	6 Juli 2022	Diskusi penulisan BAB II		
6	12 Juli 2022	Membahas revisi BAB I dan BAB II		
7	18 Juli 2022	Diskusi penulisan BAB I – BAB III		
8	27 Juli 2022	Membahas revisi BAB 1 – BAB III dan media <i>flashcard</i>		
9	29 Juli 2022	Revisi BAB I – BAB III dan revisi media <i>flashcard</i>		

10	3 Agustus 2022	Penyusunan proposal lengkap	2/1 ant	
11	24 Agustus 2022	Seminar Proposal	2/1 ant	
12	2 Januari 2023	Revisi Proposal	2/1 ant	
13	16 Januari 2023	Revisi Media Flashcard	2/1 ant	
14	17 Januari 2023	Revisi Proposal	2/1 ant	
15	24 Januari 2023	Evaluasi Media dan Pelaksanaan Penelitian	2/1 ant	
16	24 Februari 2023	Bimbingan Penelitian	2/1 ant	
17	8 Juni 2023	Diskusi penulisan BAB IV dan V	2/1 ant	
18	13 Juni 2023	Revisi BAB I - V	2/1 ant	
19	14 Juni 2023	Persetujuan Seminar Hasil Penelitian (ACC)	2/1 ant	
20	20 Juni 2023	Seminar Hasil Skripsi	2/1 ant	
21	28 Agustus 2023	Revisi Skripsi dengan Pembimbing	2/1 ant	
22	29 Agustus 2023	ACC Skripsi dengan Pembimbing	2/1 ant	
23	31 Agustus 2023	Revisi Skripsi dengan Penguji 1	2/1 ant	
24	8 September 2023	ACC Skripsi dengan Penguji 1	2/1 ant	
25	12 September 2023	Revisi Skripsi dengan Penguji 2	2/1 ant	
26	15 September 2023	ACC Skripsi dengan Penguji 2	2/1 ant	



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.2402/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Efektivitas Penggunaan Media Flashcard Tentang Pedoman Umum Gizi
Seimbang Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD Negeri
104214 Kedai Durian Kecamatan Deli Tua”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/

Peneliti Utama : Syahra Shifa

Dari Institusi : Prodi D-IV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..

Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.

Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.

Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.

Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, /6 Juni 2023

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,



Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt

NIP. 196901302003121001

Lampiran 16. Pernyataan Keaslian Skripsi

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syahra Shifa

NIM : P01031219101

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Skripsi saya adalah benar saya ambil dan apabila tidak, maka saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan).

Lubuk Pakam, Oktober 2023

Yang membuat pernyataan



Syahra Shifa

Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Syahra Shifa

Tempat / Tanggal Lahir : Sarang Giting, 11 November 2001

Alamat : Dusun IV Desa Karang Tengah Kec.Serbajadi

No. Hp / Email : 082370360727 / syahrashifa11@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 102059 Sarang Giting (2008-2013)
2. MTS N Serdang Bedagai (2013-2016)
3. SMA N 1 Dolok Masihul (2016-2019)

Hobby : Memasak

Motto : Apa yang tabur itu yang akan kamu tuai