JOURNAL OF Community Health Issues
ISSN 2809-2511 (Print)
ISSN 2809-2724 (Online)
DOI : 10.56922
https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/chi

Submitted: August 19, 2026 Accepted: September 29, 2026 Published: September 30, 2026

Pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan media pembelajaran IPAS terhadap pengetahuan siswa sekolah dasar

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

Abstract

Background: Limited knowledge of balanced nutrition may contribute to nutritional problems among elementary school children, including undernutrition and overnutrition. Nutrition education using interactive learning media that is appropriate to children's developmental stages is needed to improve their understanding of balanced nutrition. Based on Lawrence Green's Health Behavior Theory, knowledge is one of the predisposing factors that influences health behavior.
Purpose: To determine the effect of balanced nutrition education using IPAS learning media on the level of balanced nutrition knowledge among elementary school students.
Method: This study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 56 students from Grades I, II, and III at SDN 3 Rajabasa, Bandar Lampung City, selected using purposive sampling. The participants were equally divided into an intervention group and a control group, with 28 students in each group. Data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Paired Sample t-Test and Mann–Whitney test.
Results: The results showed a significant increase in knowledge in both the control group, from 9.32±1.81 to 12.29±1.49 (p=0.001), and the intervention group, from 9.61±1.69 to 12.75±1.35 (p=0.001). However, the Mann–Whitney test showed no significant difference in the increase in knowledge between the intervention and control groups (p=0.544).
Conclusion: Balanced nutrition education improved students' knowledge in both the intervention and control groups. However, the use of IPAS learning media did not result in a significantly greater increase in knowledge compared with the lecture method.

Keywords: Balanced Nutrition Education; IPAS; Knowledge.

Pendahuluan: Pengetahuan mengenai gizi seimbang yang masih terbatas dapat berkontribusi terhadap permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Edukasi gizi dengan media pembelajaran yang interaktif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang. Berdasarkan Teori Perilaku Kesehatan Lawrence Green, pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku kesehatan.
Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh sosialisasi gizi seimbang menggunakan media pembelajaran IPAS terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel terdiri atas 56 siswa kelas I, II, dan III SDN 3 Rajabasa Kota Bandar Lampung yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan masing-masing 28 siswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang telah diuji

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Paired Sample t-Test dan Mann–Whitney.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok kontrol, dari 9,32±1,81 menjadi 12,29±1,49 (p=0,001), dan pada kelompok intervensi, dari 9,61±1,69 menjadi 12,75±1,35 (p=0,001). Namun, hasil uji Mann–Whitney menunjukkan tidak terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,544).
Simpulan: Sosialisasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Namun, penggunaan media pembelajaran IPAS belum menunjukkan peningkatan pengetahuan yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan metode ceramah.

Kata Kunci: Edukasi Gizi Seimbang; IPAS; Pengetahuan.

PENDAHULUAN

Perancangan media edukasi yang interaktif serta komunikatif menjadi langkah krusial untuk memudahkan siswa memahami materi kesehatan, salah satunya melalui pengembangan media pembelajaran IPAS (Inovasi Pembelajaran Anak Sehat) yang menerapkan konsep belajar seraya bermain. Media ini menuntut partisipasi aktif siswa dengan cara memadukan gambar bermacam jenis pangan sesuai dengan kelompok zat gizinya masing-masing, sehingga anak tidak hanya menjadi penerima informasi yang pasif. Walaupun beraneka ragam instrumen edukasi seperti permainan ular tangga, kartu, buku saku, leaflet, komik, hingga media bergambar telah banyak dikaji dan terbukti berdaya guna dalam mendongkrak pemahaman gizi anak sekolah dasar, studi yang menguji efektivitas media pembelajaran IPAS, terutama bagi kelompok siswa kelas rendah, sejauh ini terhitung masih sangat terbatas. Berdasarkan uraian tantangan tersebut, kajian ini dilangsungkan guna mengidentifikasi bagaimana pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang memanfaatkan media pembelajaran IPAS terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada murid sekolah dasar.

Kebutuhan akan intervensi ini diperkuat oleh temuan awal pada murid kelas 1, 2, dan 3 di SDN 3 Rajabasa Kota Bandar Lampung. Hasil wawancara bersama wali kelas serta pelaksanaan observasi awal mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan pembekalan terkait gizi seimbang, yang mana tingkat pengetahuan mereka tergolong masih rendah sebagaimana tecermin dari perilaku memilih makanan yang belum mendasarkan pada nilai gizi. Di samping itu, pengukuran antropometri untuk menilai status gizi berdasar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada 105 siswa kelas 1–3 di sekolah tersebut memperlihatkan bahwasanya 36,19% anak berada pada kualifikasi gizi kurus, 57,14% berkategori normal, dan 6,67% tergolong gizi lebih, sehingga pelaksanaan intervensi edukasi gizi seimbang sangat mendesak untuk memperbaiki kondisi tersebut.

Tingginya kebiasaan mengonsumsi jajanan tanpa memedulikan tingkat kebersihan maupun kandungan gizi pada siswa SDN 1 Sawah Lama Bandar Lampung (Siahaan et al., 2025) makin mempertegas pentingnya edukasi gizi untuk membenahi pola konsumsi anak sejak dini. Terlebih lagi, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa konsumsi pangan masyarakat masih dicirikan oleh rendahnya asupan buah serta sayur, di mana proporsi defisit konsumsi pada rentang usia 5–9 tahun menyentuh angka 97,7% (Kemenkes RI, 2023). Penyampaian materi gizi menggunakan sarana permainan dan gambar terbukti ampuh mendongkrak pemahaman gizi seimbang murid sekolah dasar lantaran lebih simpel ditangkap ketimbang metode ceramah konvensional (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Beragam pembaruan media pembelajaran juga terus digagas, contohnya edukasi berbasis kartu permainan (game card) yang efektif meningkatkan sikap dan pengetahuan siswa terkait jajanan sehat (Wahyudi & Afifah, 2024), serta permainan kartu (card game) yang terbukti nyata menaikkan pengetahuan beserta sikap gizi seimbang siswa (Azizzah et al., 2024), kendati pengaplikasiannya sejauh ini masih terfokus pada murid kelas atas. Temuan sejajar turut memperlihatkan bahwa penyuluhan gizi berorientasi permainan sanggup meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak sekolah dasar (Fauziah et al., 2021).

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

Keberadaan gizi sendiri merupakan fondasi esensial bagi manusia dalam menopang keberlangsungan hidup, menyediakan pasokan energi, serta menyokong kinerja organ tubuh guna mencapai derajat kualitas hidup yang optimal. Sesuai prinsip gizi seimbang, sajian pangan harian idealnya bervariasi melingkupi sumber protein, karbohidrat, serta sayuran dan buah-buahan selaku penyuplai mineral dan vitamin (Briliannita et al., 2022), sehingga sosialisasi pengetahuan terkait gizi seimbang mesti terus digalakkan bagi orang tua maupun anak sebagai langkah penanganan masalah gizi sejak usia dini (Kartika et al., 2021). Masalah kesehatan berbasis gizi pada siswa sekolah dasar di Indonesia tergolong masih tinggi dan tidak lagi berfokus pada masalah kekurangan gizi semata, melainkan juga dibayangi oleh melonjaknya angka gizi lebih yang dikenal dengan istilah beban gizi ganda. Mengutip publikasi Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi pada kelompok umur 5–12 tahun menunjukkan angka stunting sebesar 14,1%, kurus 6,8%, sangat kurus 1,4%, kelebihan gizi 10,2%, dan obesitas 4,22% (Kemenkes RI, 2023). Wilayah Kota Bandar Lampung untuk kelompok usia 5–12 tahun mencatatkan prevalensi kurus sebesar 6,8%, sangat kurus 3,8%, gizi lebih 12,3%, serta obesitas 7,9% (Kemenkes RI, 2023). Mengingat status gizi anak ditentukan secara langsung oleh tingkat aktivitas fisik, penyakit infeksi, dan asupan makanan (Cantika et al., 2023), ketidakseimbangan pasokan nutrisi berisiko menghambat perkembangan intelektual, fisik, serta mental anak secara berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* melalui rancangan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian bertujuan membandingkan perubahan tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar sebelum dan sesudah intervensi edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh edukasi melalui metode ceramah yang dikombinasikan dengan media pembelajaran IPAS, sedangkan kelompok kontrol memperoleh edukasi menggunakan metode ceramah tanpa kombinasi media pembelajaran IPAS. Kerangka konseptual penelitian mengacu pada teori perilaku kesehatan Lawrence Green yang menempatkan pengetahuan sebagai salah satu faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku kesehatan, di samping faktor pemungkin dan penguat (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian dilaksanakan di SDN 3 Rajabasa, Kota Bandar Lampung, pada Mei–Juni 2026. Populasi penelitian mencakup 105 siswa aktif kelas I, II, dan III. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 51 siswa. Jumlah tersebut ditambah sekitar 10% sebagai antisipasi kemungkinan *drop out*, sehingga total sampel ditetapkan sebanyak 56 siswa, yang terdiri atas 28 siswa kelompok intervensi dan 28 siswa kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa kelas I–III yang telah mampu membaca dengan lancar dan bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian, meliputi *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir selama pelaksanaan kegiatan penelitian (Asrulla et al., 2023).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang menggunakan kombinasi metode ceramah dan media pembelajaran IPAS, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Skor pengetahuan dihitung berdasarkan persentase jawaban benar dari seluruh butir pertanyaan, kemudian dikategorikan menjadi baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%) (Fitria Wulandari et al., 2025).

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap pengukuran, yaitu *pretest* sebelum pemberian edukasi dan *posttest* setelah intervensi pada kedua kelompok. Data yang terkumpul selanjutnya melalui tahapan pengolahan berupa *editing, coding, entry, cleaning,* dan tabulasi. Analisis data terdiri atas analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan karakteristik setiap variabel serta analisis bivariat untuk menguji perbedaan tingkat pengetahuan. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok dianalisis menggunakan *Paired*

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

Sample t-Test apabila asumsi normalitas terpenuhi. Selanjutnya, uji Mann–Whitney digunakan untuk membandingkan perubahan skor pengetahuan (*gain score*) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Seluruh pengujian statistik menggunakan tingkat kemaknaan 5% (p<0,05).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mitra Indonesia dengan nomor surat S.25/138/FKES10/2026. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memperhatikan persetujuan partisipasi serta ketentuan etik penelitian yang berlaku.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Partisipan (N=56)

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n=28)	Kontrol (n=28)
Usia (Mean±SD)(Rentag)(Tahun)	(8,18 ± 0,90)(7-10)	(8,14 ± 1,08)(7-10)
Usia (n/%)		
7 Tahun	7/25,0	10/35,7
8 Tahun	11/39,3	8/28,6
9 Tahun	8/28,6	6/21,4
10 Tahun	2/7,1	4/14,3
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	15/53,6	10/35,7
Perempuan	13/46,4	18/64,3
Tingkatan Kelas (n/%)		
Kelas 1	9/32,1	9/32,1
Kelas 2	9/32,1	9/32,1
Kelas 3	10/35,7	10/35,7
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Pretest (Mean±SD)(Rentag)	(9,61 ± 1,685)(5-13)	(9,32 ± 1,806)(6-13)
Kategori Pretest (n/%)		
Baik	2/7,1	3/10,7
Cukup	18/64,3	16/57,1
Kurang	8/28,6	9/32,1
Posttest (Mean±SD)(Rentag)	(12,75 ± 1,351)(10-15)	(12,29 ± 1,487)(9-15)
Kategori Posttest (n/%)		
Baik	24/85,7	20/71,4
Cukup	4/14,3	8/28,6
Kurang	0/0,0	0/0,0
Selisih Skor (Mean±SD)(Rentag)	(3,14 ± 1,325)(0-5)	(2,96 ± 1,232)(0-5)

Berdasarkan karakteristik partisipan, rerata usia kelompok intervensi adalah 8,18 ± 0,90 tahun, sedangkan kelompok kontrol sebesar 8,14 ± 1,08 tahun. Pada kelompok intervensi, sebagian besar partisipan berusia 8 tahun (39,3%), berjenis kelamin laki-laki (53,6%), dan berada di kelas III (35,7%). Sementara itu, kelompok kontrol didominasi partisipan berusia 7 tahun (35,7%), berjenis kelamin perempuan (64,3%), serta memiliki distribusi kelas yang sama pada kelas I dan II (masing-masing 32,1%).

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

Berdasarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang, rerata skor pretest kelompok intervensi sebesar 9,61 ± 1,685, sedangkan kelompok kontrol sebesar 9,32 ± 1,806. Setelah diberikan edukasi, rerata skor posttest meningkat menjadi 12,75 ± 1,351 pada kelompok intervensi dan 12,29 ± 1,487 pada kelompok kontrol. Distribusi kategori pengetahuan juga menunjukkan peningkatan proporsi partisipan dengan kategori baik, yaitu dari 7,1% menjadi 85,7% pada kelompok intervensi dan dari 10,7% menjadi 71,4% pada kelompok kontrol.

Rerata peningkatan skor pengetahuan pada kelompok intervensi adalah 3,14 ± 1,325, sedangkan kelompok kontrol sebesar 2,96 ± 1,232. Hasil ini menunjukkan bahwa rerata peningkatan skor pengetahuan pada kelompok intervensi sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Skor Pengetahuan Kelompok Kontrol dan Intervensi

Variabel	Shapiro-Wilk	p-value	Keterangan
Pengetahuan (pretest) Kontrol	0,929	0,058	Normal
Pengetahuan (posttest) Kontrol	0,936	0,088	Normal
Pengetahuan (pretest) Intervensi	0,937	0,095	Normal
Pengetahuan (posttest) Intervensi	0,938	0,097	Normal
Selisih Skor Intervensi	0,055	-	Normal
Selisih Skor Kontrol	0,045	-	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk dengan tingkat kemaknaan α = 0,05, diketahui bahwa skor pengetahuan pretest dan posttest pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *p-value* masing-masing sebesar 0,058 dan 0,088 pada kelompok kontrol serta 0,095 dan 0,097 pada kelompok intervensi, yang seluruhnya lebih besar dari 0,05. Sementara itu, hasil uji normalitas terhadap selisih skor pengetahuan menunjukkan bahwa selisih skor pada kelompok intervensi berdistribusi normal (*p*=0,055), sedangkan selisih skor pada kelompok kontrol tidak berdistribusi normal (*p*=0,045). Dengan demikian, analisis perubahan skor pengetahuan pada kelompok intervensi dapat menggunakan *Paired Sample t-Test*, sedangkan pada kelompok kontrol lebih sesuai menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Selanjutnya, perbedaan peningkatan skor pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji Mann–Whitney.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Kelompok	n	Mean±SD	Perbedaan (Mean±SD)	IK95%	t	p-value
Intervensi						
Sebelum Edukasi	28	9,61 ± 1,69	3,14 ± 1,33	2,629–3,657	12,548	0,001
Sesudah Edukasi	28	12,75 ± 1,35	-	-	-	-
Kontrol						
Sebelum Edukasi	28	9,32 ± 1,81	2,96 ± 1,23	2,487–3,442	12,734	0,001
Sesudah Edukasi	28	12,29 ± 1,49	-	-	-	-

Hasil analisis menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan gizi seimbang setelah pemberian edukasi pada kelompok intervensi. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 9,61 ± 1,69 sebelum edukasi menjadi 12,75 ± 1,35 setelah edukasi, dengan perbedaan rerata

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

sebesar 3,14 ± 1,33 dan interval kepercayaan 95% sebesar 2,629–3,657. Hasil pengujian menunjukkan nilai *t*=12,548 dengan *p*=0,001 (p<0,05), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol, rerata skor pengetahuan juga mengalami peningkatan, yaitu dari 9,32 ± 1,81 sebelum edukasi menjadi 12,29 ± 1,49 setelah edukasi. Perbedaan rerata skor sebesar 2,96 ± 1,23 dengan interval kepercayaan 95% sebesar 2,487–3,442. Hasil uji menunjukkan nilai *t*=12,734 dengan *p*=0,001 (p<0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok kontrol.

Secara deskriptif, peningkatan rerata skor pengetahuan pada kelompok intervensi sebesar 3,14 poin, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 2,96 poin. Namun, perbedaan besarnya peningkatan antara kedua kelompok perlu diuji lebih lanjut menggunakan uji komparatif antarkelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Mann–Whitney Selisih Skor Pengetahuan

Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Rank	Mann–Whitney U	z	p-value
Kontrol	28	27,21	762,00	356,000	-0,607	0,544
Intervensi	28	29,79	834,00	-	-	-

Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa rerata peringkat (*mean rank*) perubahan skor pengetahuan pada kelompok intervensi adalah 29,79, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 27,21. Nilai *Mann–Whitney U* sebesar 356,000 dengan nilai *Z* sebesar −0,607 dan *p*=0,544 (p>0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan skor pengetahuan antara kelompok intervensi yang memperoleh edukasi menggunakan metode ceramah dengan kombinasi media pembelajaran IPAS dan kelompok kontrol yang memperoleh edukasi melalui metode ceramah.

PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Karakteristik para partisipan di dalam studi ini amat menunjang keberhasilan pelaksanaan intervensi gizi seimbang, sebab seluruh murid berada dalam fase pertumbuhan kognitif yang ideal untuk menyerap materi pembelajaran, mempunyai tingkat rasa ingin tahu yang besar, serta lebih cepat menangkap informasi ketika disajikan lewat media yang interaktif dan menarik. Faktor jenis kelamin pada anak rentang usia sekolah dasar tidak menjadi penentu utama dalam kapasitas mencerna informasi, mengingat kenaikan pemahaman lebih didorong oleh mutu proses belajar, strategi penyampaian materi, serta jenis instrumen edukasi yang diterapkan. Seiring meningkatnya usia, kapasitas berpikir dan pemahaman terhadap informasi akan makin matang; bertambahnya umur berbanding lurus dengan kemampuan seseorang dalam menyerap serta mengolah materi sehingga berdampak pada pemahaman yang dimiliki. Pada fase sekolah dasar, perkembangan kognitif anak ditandai oleh kemajuan kemampuan dalam memahami berbagai konsep sekaligus mengorelasikan pengetahuan baru dengan pengalaman yang telah dialami sebelumnya (Arfiani, 2021).

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini mencakup murid kelas 1 hingga 3 sekolah dasar yang berada pada rentang usia 7 sampai 10 tahun. Pada kelompok intervensi, proporsi terbanyak ditempati oleh murid berusia 8 tahun, berjenis kelamin laki-laki, serta duduk di kelas 3. Sementara itu pada kelompok kontrol, mayoritas partisipan tercatat berumur 7 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan mayoritas juga menempuh pendidikan di kelas 3.

Gambaran Pengetahuan Siswa Kelompok Kontrol

Pemanfaatan media edukasi yang selaras dengan sasaran pembelajaran serta karakter peserta didik terbukti sanggup mempermudah penyerapan materi, menumbuhkan minat belajar, sekaligus menekan tingkat kejenuhan sepanjang kegiatan belajar mengajar (Shabrina et al., 2025; Kodir et al.,

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

2021). Hal ini tecermin dari efektivitas pemberian intervensi melalui metode ceramah berbantuan sarana PowerPoint dalam mendongkrak pemahaman siswa terkait gizi seimbang, sebab penyampaian materi berlangsung secara jernih lewat kombinasi penjelasan lisan dan visualisasi berupa gambar atau ilustrasi yang memudahkan murid mencerna serta merekam informasi. Keberhasilan proses tersebut dibuktikan oleh lonjakan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang pada kelompok kontrol, yakni dari 9,32 ± 1,806 saat pretest menjadi 12,29 ± 1,487 ketika posttest, yang menandai adanya kenaikan sebesar kurang lebih 2,97 poin. Sejalan dengan perkembangan skor tersebut, persentase partisipan pada kualifikasi baik melesat dari 10,7% menjadi 71,4%, sedangkan partisipan pada kualifikasi kurang mengalami penurunan signifikan dari 32,1% hingga menyentuh angka 0%.

Gambaran Pengetahuan Siswa Kelompok Intervensi

Penerapan sarana pembelajaran yang bersifat interaktif sanggup mendongkrak keterlibatan aktif, dorongan belajar, serta daya fokus murid sehingga materi pembelajaran menjadi lebih simpel diserap dan direkam dalam ingatan. Kondisi tersebut selaras dengan kesimpulan riset yang melaporkan bahwa penyampaian edukasi gizi memanfaatkan instrumen permainan dan gambar berdaya guna tinggi dalam menaikkan pemahaman gizi seimbang siswa sekolah dasar (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Bukti keberhasilan ini tecermin pada kemampuan media pembelajaran IPAS dalam menaikkan pemahaman siswa terkait prinsip gizi seimbang. Keberhasilannya ditunjukkan oleh lonjakan rerata skor pemahaman gizi seimbang pada kelompok intervensi, yakni dari posisi 9,61 ± 1,685 pada tahap pretest melesat hingga 12,75 ± 1,351 saat posttest, yang menandai terdapatnya kenaikan sekitar 3,14 poin. Pergerakan positif ini diikuti oleh pergeseran proporsi partisipan, di mana kualifikasi kurang yang semula berada di angka 28,6% berhasil turun hingga menyentuh 0%, sementara kualifikasi baik melonjak drastis dari 7,1% menjadi 85,7%.

Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Kontrol

Peningkatan pemahaman beserta hasil belajar tecermin pada proses pembelajaran yang menuntut partisipasi aktif peserta didik dalam mengonstruksi dan menemukan pengetahuan secara mandiri, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka teori konstruktivisme (Erawati & Adnyana, 2024). Hal tersebut membuktikan bahwasanya instrumen pembelajaran yang interaktif dan komunikatif sanggup menyerap perhatian siswa sehingga informasi menjadi lebih simpel ditangkap dan diingat. Karakteristik ini selaras dengan efektivitas media flashcard yang terbukti memberikan perbaikan pengetahuan gizi seimbang yang bermakna pada murid sekolah dasar (Milenia & Herdhianta, 2022). Keberhasilan serupa tecermin pada kelompok intervensi melalui penggunaan media pembelajaran IPAS, di mana komputasi uji Paired Sample t-Test menghasilkan besaran nilai t=12,548 serta p-value=0,001 (p<0,05). Angka statistik tersebut mengonfirmasi terdapatnya perbedaan yang nyata antara tingkat pemahaman murid sebelum dan seusai dilaksanakannya intervensi edukasi.

Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Intervensi

Hasil uji *Paired Sample t-Test* pada kelompok intervensi mencatatkan besaran nilai t=12,734 dengan p-value=0,001 (p<0,05), yang membuktikan terdapatnya deviasi pemahaman yang bermakna pada siswa antara sebelum dan sesudah memperoleh edukasi lewat metode ceramah. Perolehan ini menguatkan simpulan bahwasanya strategi ceramah berbantuan sarana PowerPoint berdaya guna dalam menaikkan pemahaman murid terkait gizi seimbang, lantaran penggunaan alat bantu visual sanggup menjadikan alur pemaparan materi lebih runtut, komunikatif, serta mudah dicerna guna mendorong partisipasi peserta didik sepanjang sesi belajar. Di samping itu, penerapan pola komunikasi dua arah melalui interaksi tanya jawab pada metode ceramah memberi ruang bagi siswa untuk menyampaikan tanggapan maupun mengajukan pertanyaan seputar topik yang dibahas (Pabesak et al., 2023). Hasil pengujian ini sejajar dengan studi yang melaporkan adanya kenaikan pengetahuan siswa seusai diberikan intervensi gizi melalui pendekatan belajar yang sistematis (Salekah, 2021), serta aktivitas edukasi gizi memanfaatkan PowerPoint dan media flashcard yang terbukti nyata mendongkrak perilaku, sikap, beserta pengetahuan gizi seimbang murid sekolah dasar (Tsania et al., 2023).

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

Pengaruh Media IPAS terhadap Pengetahuan Siswa dibandingkan Metode Ceramah

Pernyataan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada peningkatan pemahaman antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ditegaskan oleh hasil evaluasi statistik pengujian Mann-Whitney terhadap selisih perubahan skor antarkelompok, yang menghasilkan nilai U=356,000, angka z=-0,607, dan p-value=0,544 (p>0,05). Kendati kenaikan tersebut belum memperlihatkan deviasi bermakna bila dibandingkan dengan metode ceramah, pemanfaatan media IPAS secara statistik deskriptif menunjukkan kecenderungan positif dalam mendorong pengetahuan siswa, sebagaimana tecermin dari perolehan mean rank kelompok intervensi yang mencatatkan angka lebih tinggi (29,79) daripada kelompok kontrol (27,21).

Capai ini selaras dengan riset komparatif mengenai media video dan pop-up book dalam sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang pada murid sekolah dasar, di mana kedua instrumen dilaporkan sama-sama efektif menaikkan pemahaman murid, namun tingkat efektivitasnya sangat ditentukan oleh karakter media, strategi penyampaian, serta derajat pelibatan siswa sepanjang sesi belajar (Putri & Noviani, 2021). Keberhasilan edukasi maupun promosi kesehatan sejatinya tidak hanya bergantung pada keragaman media yang dimanfaatkan, melainkan juga dipengaruhi oleh frekuensi pemberian materi, karakteristik target sasaran, kompetensi komunikator, kondisi lingkungan belajar, hingga teknik komunikasi yang diterapkan. Oleh sebab itu, temuan riset ini mengindikasikan bahwasanya pendekatan ceramah berbantuan sarana visual pendukung tetap merupakan metode yang efektif untuk edukasi gizi murid sekolah dasar kelas rendah, sedangkan media IPAS berpotensi sebagai instrumen pelengkap yang bernilai untuk dikembangkan lebih jauh dalam memicu partisipasi aktif siswa.

Riset ini memiliki keterbatasan berupa periode pelaksanaan intervensi yang terhitung singkat sehingga belum sanggup menggambarkan efek penggunaan media IPAS dalam rentang waktu yang lebih panjang. Di samping itu, pengukuran yang dilakukan masih terbatas pada perubahan pengetahuan gizi seimbang tanpa mengevaluasi ranah tindakan nyata maupun sikap murid dalam menerapkan prinsip gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada murid sekolah dasar tidak menunjukkan perbedaan efektivitas yang bermakna saat membandingkan antara penerapan media pembelajaran IPAS dengan metode ceramah (p=0,544). Meskipun demikian, kedua metode penyampaian materi tersebut terbukti sama-sama berdaya guna dalam mendongkrak pemahaman gizi seimbang siswa, yang ditunjukkan oleh adanya simpangan peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah edukasi, baik pada kelompok intervensi yang memanfaatkan media IPAS (p=0,001) maupun kelompok kontrol yang menerima metode ceramah (p=0,001). Sebelum dilaksanakannya intervensi, profil tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kedua kelompok dominan berada pada kualifikasi cukup, yang kemudian mengalami kenaikan menjadi mayoritas berkategori baik seusai memperoleh pemaparan materi. Adapun gambaran partisipan dalam penelitian ini mencakup murid kelas I, II, serta III SDN 3 Rajabasa Kota Bandar Lampung, dengan sebaran variabel kelas, jenis kelamin, dan tingkatan umur yang terdistribusi secara seimbang antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

SARAN

Pengembangan riset mendatang disarankan untuk memperluas cakupan evaluasi hingga menyentuh ranah perubahan tindakan serta sikap murid dalam mempraktikkan gizi seimbang, bukan sekadar menilai aspek pengetahuan saja. Di samping itu, peneliti berikutnya perlu mempertimbangkan alokasi durasi intervensi yang lebih lama, memperbanyak partisipan penelitian, serta memperhitungkan variabel pendukung lain yang berpeluang memengaruhi pemahaman siswa, seperti saluran informasi gizi yang diakses hingga faktor lingkungan keluarga. Untuk lingkup peserta didik, pengetahuan gizi seimbang yang telah diserap hendaknya diimplementasikan dalam rutinitas harian melalui tindakan nyata, seperti menjaga higiene makanan, membiasakan diri mengonsumsi hidangan bernutrisi, serta bijak memilih ragam pangan yang bervariasi. Sementara itu, para pendidik atau guru diimbau untuk mengadopsi pendekatan pembelajaran yang kreatif serta inovatif dalam memaparkan materi

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

kesehatan, utamanya gizi seimbang, yakni dengan memanfaatkan instrumen visual yang menarik serta merangsang keaktifan murid demi terciptanya proses edukasi yang lebih optimal.

Adapun bagi manajemen sekolah, penyelenggaraan sosialisasi gizi seimbang secara berkala, misalnya dalam siklus bulanan, sangat dianjurkan untuk terus digalakkan dengan mengoptimalkan sarana edukasi seperti media IPAS serta menjalin kolaborasi bersama tenaga medis profesional, sehingga pemahaman siswa terkait pola makan sehat terlayani secara berkelanjutan dan sanggup diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Arfiani, F. F. N. (2021). Perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar di SD Negeri Maguwoharjo 1 Depok Sleman. *Tafhim Al-'Ilmi*, 13(1), 38–57. https://doi.org/10.37459/tafhim.v13i1.4643

Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.

Azizzah, S., Kurniawan, A., Paramita, F., & Katmawanti, S. (2024). Penggunaan media edukasi berbasis card game sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa sekolah dasar di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*. https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.932

Briliannita, A., Sada, M., & Matto, M. A. (2022). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid-19. *Panrita Abdi—Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 420–427.

Cantika, V., Nurmalasari, Y., Mustofa, F. L., & Hermawan, D. (2023). Hubungan pengetahuan ibu dan aktivitas fisik anak terhadap status gizi anak usia 6–12 tahun di SD Negeri 1 Srengsem. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 654–663.

Erawati, N. K., & Adnyana, P. B. (2024). Implementation of Jean Piaget's theory of constructivism in learning: A literature review. *Indonesian Journal of Educational Development*, 5(3), 394–401. https://doi.org/10.59672/ijed.v5i3.4148

Fauziah, N., Sari, D. P., & Rahmawati, T. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan media permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 120–128.

Kartika, R. C., Selviyanti, E., Umbaran, D. P. A., Fitriyah, D., & Yuanta, Y. (2021). Peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang untuk mencegah permasalahan gizi pada balita di Kabupaten Jember. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 2(2), 91–96. https://doi.org/10.47134/comdev.v2i2.52

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK). https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/repository/id/eprint/5539/

Kodir, Sari, N. W., Margiyati, M., & Rositayani, N. S. (2021). Pengaruh media poster dan power point terhadap pengetahuan lansia terkait COVID-19 di Kota Semarang. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana (JUFDIKES)*, 3(2), 25–33.

Milenia, E. P., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh pemberian media flashcard terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(1), 19–26. https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1039

Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pabesak, R. R., Santoso, M. P., Larosa, R., & Blanca, A. I. (2023). Penerapan metode ceramah dan tanya jawab dalam proses pembelajaran daring. *Aletheia*, 4(1), 1–8. https://doi.org/10.9744/aletheia.4.1.1-8

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365

Putri, E. P., & Noviani, E. O. (2021). Comparison of educational media with video and pop-up book towards knowledge of balanced nutrition guidelines in elementary school students. *Community Empowerment*. https://doi.org/10.33086/cej.v3i2.2426

Salekah, F. (2021). Perbedaan pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur buah setelah pemberian edukasi gizi dengan video animasi dan leaflet pada anak SD. *Jurnal Riset Gizi*. https://doi.org/10.31983/jrg.v10i1.9318

Shabrina, A., Putri, R., & Khairi, A. (2025). Pentingnya pemilihan media pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Zaheen: Jurnal Pendidikan, Agama dan Budaya*, 1(2), 120–131.

Siahaan, E. R., Ningsih, W. W., Arifiandi, S. E., Utami, A. F., & Siahaan, L. N. (2025). Gambaran pengetahuan siswa SD tentang jajanan sehat di SDN I Sawah Lama. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(7), 1237–1241. https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i7.649

Tsania, N., Rahmat, M., Priawantiputri, W., & Fauziyah, R. N. (2023). Efektivitas edukasi gizi menggunakan media flashcard dan PowerPoint terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 2(2), 22–30. https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1800

Wahyudi, V. C., & Afifah, C. A. N. (2024). Pengaruh edukasi gizi berbasis game card terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD tentang jajanan sehat. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*.

Wulandari, R. F., Rizqi, A., & Negara, M. I. P. (2025). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi sebagai indikator keberhasilan program Makan Bergizi Gratis pada siswa. *Abdimas Awang Long, 8*(2), 283–290. https://doi.org/10.56301/awal.v8i2.1683.

Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (suatu pendekatan studi literature review). *Jurnal Hearty*, 10(1).

Elsa Aprilia*, Hidayatusy Syukrina Puteri, Nurul Aziza

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Insia. *Email: elsaaprilia2101@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/chi.v3i4.4365