

## Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media *Flashcard* terhadap Perubahan Pengetahuan dan Frekuensi Sarapan di SD Muhammadiyah 4 Surabaya

### *The Effect of Nutrition Education using Flashcards on Changes in Knowledge and Frequency of Breakfast in Muhammadiyah Elementary School 4 Surabaya*

Ni Made Ayu Rachel Rasheeta Nuka<sup>1\*</sup>, Niken Andini<sup>1</sup>, Trias Mahmudiono<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

#### Article Info

##### \*Correspondence:

Ni Made Ayu Rachel  
Rasheeta Nuka  
[ni.made.ayu-2020@fkm.unair.ac.id](mailto:ni.made.ayu-2020@fkm.unair.ac.id)

Submitted: 27-05-2024  
Accepted: 29-07-2024  
Published: 12-12-2024

##### Citation:

Nuka, N. M. A. R. R.,  
Andini, N., &  
Mahmudiono, T. (2024).  
The Effect of Nutrition  
Education using  
*Flashcards* on Changes in  
Knowledge and  
Frequency of Breakfast in  
Muhammadiyah  
Elementary School 4  
Surabaya. *Media Gizi  
Kesmas*, 13(2), 757–762.  
[https://doi.org/10.20473/  
mgk.v13i2.2024.757-762](https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.757-762)

##### Copyright:

©2024 by Nuka, Andini  
and Mahmudiono,  
published by Universitas  
Airlangga. This is an  
open-access article under  
CC-BY-SA license.



#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan hingga pukul 09.00 dengan menu yang berpedoman pada gizi seimbang. Sarapan pagi dapat meningkatkan kecerdasan dan produktivitas anak di sekolah. Edukasi gizi dengan metode bermain sangat cocok bagi anak sekolah salah satunya adalah *flashcard* karena ada banyak gambar, tidak banyak memuat tulisan dan lebih menarik perhatian.

**Tujuan:** Penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi memakai media *flashcard* pada perubahan pengetahuan dan frekuensi sarapan di SD Muhammadiyah 4 Surabaya.

**Metode:** Penelitian ini memakai metode *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre-posttest group design*. Besar sampel penelitian diperoleh dengan rumus Lemeshow sebesar 30 anak dengan antisipasi *drop out* 25%. Metode *simple random sampling* untuk pemilihan sampel. Penelitian dilakukan dengan memberikan edukasi gizi memakai media *flashcard* pada kelompok perlakuan dan poster pada kelompok kontrol.

**Hasil:** Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media *flashcard* ( $p < 0,05$ ). Selain itu, frekuensi sarapan responden mengalami peningkatan sesudah edukasi gizi memakai media *flashcard*.

**Kesimpulan:** Dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan dan peningkatan frekuensi sarapan pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah edukasi gizi memakai media *flashcard*. Untuk meningkatkan pengetahuan dan frekuensi sarapan anak dapat menggunakan *flashcard* sebagai media edukasi gizi.

**Kata kunci:** Edukasi, Pengetahuan, Sekolah dasar

#### ABSTRACT

**Background:** Breakfast is an activity of eating and drinking that is done until 09.00 with a menu that is guided by balanced nutrition. Breakfast can increase children's intelligence and productivity at school. Nutrition education with a play method is very suitable for school children, one of which is flashcards because there are many pictures, not much writing and more attention-grabbing.

**Objectives:** This study aims to analyze the effect of nutrition education using flashcard media on changes in knowledge and breakfast frequency at SD Muhammadiyah 4 Surabaya.

**Methods:** This study used a quasi-experimental method with a pre-posttest group design. The sample size was obtained using the Lemeshow formula of 30 children

with a dropout anticipation of 25%. Simple random sampling method for sample selection. The study was conducted by providing nutritional education using flashcard media in the treatment group and posters in the control group.

**Results:** Wilcoxon test results indicate that there is a difference in the average level of knowledge before and after nutrition education using flashcards ( $p < 0,05$ ). Moreover, the breakfast frequency of respondents increased after receiving nutrition education using flashcards.

**Conclusion:** It can be concluded that there is a difference in the average level of knowledge and increase in breakfast frequency in the treatment group before and after nutritional education using flashcard media. To improve children's knowledge and breakfast frequency, flashcards can be used as nutrition education media.

**Keywords:** Education, Elementary School, Knowledge

## PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan tahap perkembangan yang singkat namun krusial pada anak, dengan implikasi yang signifikan bagi masa depan mereka (Sabani, 2019). Anak berusia antara 6 dan 12 tahun umumnya disebut sebagai masa kanak-kanak pertengahan. Masa ini dianggap sebagai usia matang dalam pembelajaran karena anak ingin menguasai kecakapan baru yang dapat diperoleh dari para pendidik. Pertumbuhan kognitif anak usia sekolah dasar dapat diamati melalui bakat mereka dalam mengkategorikan item, ketertarikan mereka pada angka dan tulisan, kecenderungan mereka pada komunikasi verbal, dan pemahaman mereka yang terus berkembang terhadap konsep abstrak. Oleh karena itu, masa ini lebih mudah untuk mendidik anak-anak daripada masa sebelum dan sesudahnya.

Pada masa *middle childhood*, anak lebih banyak melakukan aktivitas fisik di sekolah seperti bermain, belajar, berolahraga, dan sebagainya. Untuk mengimbangi pengeluaran energi anak, diperlukan masukan energi yang sepadan. Anak usia sekolah memerlukan energi dan zat gizi seperti protein, zat besi, kalsium, dan *fluor* lebih banyak. Pemenuhan zat gizi dapat dilakukan dengan melatih anak untuk makan 3 kali sehari yaitu sarapan, makan siang, dan malam disertai 2 kali makanan selingan dengan menu gizi seimbang. Dengan terpenuhinya kebutuhan harian anak, bisa meningkatkan kecerdasan dan produktivitasnya sehari-hari (Hanim *et al.*, 2022). Pola konsumsi saat masa anak-anak dapat berpengaruh pada kebiasaan konsumsi saat dewasa, termasuk kebiasaan sarapan.

Kementerian Kesehatan Indonesia (2014), sarapan adalah tindakan mengonsumsi makanan dan minuman sebelum pukul 09.00, mengikuti menu yang mematuhi profil gizi seimbang. Pentingnya mencapai gizi seimbang sebagai sarana untuk meningkatkan status gizi ditegaskan dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Salah satu gagasan dalam Pedoman Gizi Seimbang, sebagaimana dinyatakan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014, adalah perlunya menetapkan rutinitas sarapan yang teratur. Sarapan

yang optimal terdiri dari makanan kaya karbohidrat, lauk, sayur atau buah, dan minuman. Sarapan memiliki banyak keuntungan, termasuk kemampuan untuk memenuhi 15-30% dari kebutuhan gizi harian seseorang. Bagi anak usia 7-9 tahun, makanan yang dianjurkan adalah sayur-sayuran sebanyak 3-5 kali per hari, buah-buahan, dan sumber protein. Kalori yang dibutuhkan anak usia tersebut sebanyak 1550 – 2050 kkal (Mustikowati *et al.*, 2022).

Di Indonesia, sarapan belum banyak dilakukan oleh anak sekolah. Pada tahun 2010 hasil survei oleh Riskesdas menunjukkan bahwa 26,1% dari 35.000 anak usia sekolah hanya sarapan dengan minum air. Penelitian lainnya dilakukan oleh (Hardiansyah & Aries, 2012) yang menunjukkan 17-59% anak sekolah kota besar di Indonesia tidak melakukan sarapan. SD Muhammadiyah 4 merupakan salah satu Sekolah Dasar Islami yang berada di Surabaya. Hasil survei menunjukkan dari 168 siswa kelas II terdapat 62,5% anak tidak memiliki kebiasaan sarapan dan 37,5% sisanya memiliki kebiasaan sarapan.

Anak sekolah di Indonesia banyak melewatkan sarapan karena beberapa alasan seperti orang tua yang tidak pernah membuat sarapan atau kesibangan. Anak sekolah dasar yang tidak sarapan memiliki efek samping pada kekurangan energi karena rendahnya glukosa darah yang kemudian berpengaruh pada konsentrasi belajar anak (Putri, 2023). (Perdana *et al.*, 2013) memperlihatkan sebagian besar anak di Indonesia memiliki kontribusi energi sarapan sebesar 10-20% (45,7%) dan 14,3% anak mempunyai kontribusi energi sarapan 20-26%. Idealnya sarapan memenuhi 25% dari kebutuhan energi harian.

Penting untuk memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan sejak usia dini. Memberikan edukasi gizi kepada anak-anak dapat meningkatkan pemahaman mereka dan menumbuhkan sikap positif pada makanan, sehingga menumbuhkan kebiasaan makan sehat (Prasetyo *et al.*, 2020.). Edukasi gizi yang diberikan pada anak sekolah haruslah menarik. Edukasi gizi dengan metode bermain sangat cocok diterapkan pada anak sekolah karena pada usia tersebut anak memiliki

ketertarikan dalam bermain. *Flashcard* merupakan salah satu pilihan media yang tepat. Media *flashcard* sangat ideal untuk siswa sekolah dasar karena memiliki banyak konten visual dan teks yang minimal, sehingga efektif menarik perhatian mereka (Khumairoh *et al.*, 2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak edukasi gizi menggunakan media *flashcard* terhadap perubahan pengetahuan dan frekuensi sarapan di SD Muhammadiyah 4 Surabaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi quasi eksperimen yaitu desain kelompok *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol untuk mengkaji dampak pendidikan gizi menggunakan media *flashcard* terhadap perubahan pengetahuan dan frekuensi sarapan di SD Muhammadiyah 4 Surabaya. Penelitian dilaksanakan bulan Maret – Mei 2023. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga. Kerahasiaan responden dijamin oleh peneliti dengan nomer etik: 670/HRECC.FODM/VI/2023.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa siswi kelas II SD Muhammadiyah 4 Surabaya. Cara pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel penelitian terdiri dari siswa sekolah dasar kelas dua yang memenuhi kriteria inklusi berupa keterampilan komunikasi efektif dan kemauan untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian. Siswa yang tidak memenuhi kriteria tersebut, serta mereka yang tidak hadir selama penelitian, dikeluarkan dari penelitian. Dengan menggunakan rumus *Lemeshow* (1991) ditemukan besar sampel sebanyak 12 anak denganantisipasi *dropout* 25% sehingga didapatkan 15 anak untuk

setiap kelompok. Total sampel penelitian ini sebanyak 30 anak.

Pengumpulan data diawali dengan pengisian *informed consent* kepada responden. Responden yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini melanjutkan dengan menyelesaikan uji pendahuluan dengan menggunakan kuesioner yang sebelumnya telah dinilai validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner penelitian ini meliputi kuesioner identitas diri, pengetahuan gizi yang berisi 8 pertanyaan, dan *food recall* 2 x 24 jam untuk mengetahui frekuensi sarapan. Kemudian masing-masing kelompok diberi intervensi sebanyak 4 kali dan ditutup dengan *post-test*. Pada kelompok perlakuan edukasi diberikan dengan media *flashcard*, sedangkan kelompok kontrol diberikan media poster. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk memeriksa proporsi variabel, khususnya usia, jenis kelamin, pengetahuan tentang pendidikan gizi sebelum dan sesudah, dan frekuensi sarapan sebelum dan sesudah pendidikan gizi. Selanjutnya, uji *Wilcoxon Signed-Rank* dan uji *Mann-Whitney* digunakan untuk menilai perbedaan peningkatan dalam setiap kelompok dan membandingkan perbedaan antar kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini difokuskan pada analisis karakteristik jenis kelamin dan usia responden. Menunjukkan dalam kelompok kontrol, mayoritas murid adalah perempuan, khususnya 9 orang (60%), sementara 6 siswa adalah laki-laki (40%). Selanjutnya, 12 orang berusia 7 tahun (80%), 3 orang berusia 8 tahun (20%). Kelompok perlakuan sebagian besar laki-laki, 8 orang (53,3%) laki-laki dan 7 orang (46,7%) perempuan. Mayoritas peserta kelompok terapi berusia 7 tahun, 10 orang (66,7%), 5 orang (33,3%) berusia 8 tahun.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Variabel	Kontrol		Perlakuan	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	6	40,0	8	53,3
Perempuan	9	60,0	7	46,7
Total	15	100,0	15	100,0
<b>Usia</b>				
7 tahun	12	80,0	10	66,7
8 tahun	3	20,0	5	33,3
Total	15	100,0	15	100,0

Hasil menunjukkan bahwa skor pengetahuan responden pada kelompok kontrol sebelum edukasi gizi terklasifikasi baik (40%), cukup (40%), dan kurang (20%). Setelah dilakukan edukasi gizi sebagian besar responden memiliki skor pengetahuan terklasifikasi baik 8 orang (53,3%), cukup 5 orang (33,3%), dan kurang 2 orang (13,3%).

Kelompok perlakuan sebelum dilakukan edukasi gizi terklasifikasi baik sebanyak 4 orang (26,7%), cukup 8 orang (53,3%), dan kurang 3 orang (20%). Setelah dilakukan edukasi gizi tidak ada responden yang terklasifikasi kurang, hanya baik 9 orang (60%) dan cukup 6 orang (40%).

**Tabel 2.** Distribusi Skor Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Kontrol				Perlakuan			
	Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	6	40,0	8	53,3	4	26,7	9	60,0
Cukup	6	40,0	5	33,3	8	53,3	6	40,0
Kurang	3	20,0	2	13,3	3	20,0	0	0,0
Total	15	100,0	15	100,0	15	100,0	15	100,0

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan media *flashcard* pada kelompok perlakuan. Terdapat perbedaan yang

signifikan secara statistik rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan media selain media *flashcard* pada kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 3.** Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Pengetahuan Gizi	Kelompok Kontrol Rata-rata ± SD	P-Value	Kelompok Perlakuan Rata-rata ± SD	P-Value
Sebelum	71,7 ± 19,8	0,011	68,3 ± 21,1	0,005
Sesudah	85,0 ± 12,7		87,5 ± 14,9	

Hasil uji *T-test* memperlihatkan tidak ada pengaruh signifikan penggunaan media *flashcard*

terhadap pengetahuan responden dimana nilai  $p = 0,252$  ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 4.** Perbedaan Selisih Rata-Rata Skor Pengetahuan Sesudah Edukasi Gizi

Variabel	Selisih Rata-rata ± SD		P-Value
	Kelompok Kontrol	Kelompok Perlakuan	
Pengetahuan	13,3 ± 18,0	19,2 ± 19,4	0,252

Hasil wawancara menggunakan kuesioner menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan frekuensi sarapan pada kelompok kontrol setelah edukasi gizi. Hal ini ditandai dengan masih ada satu responden yang tidak melakukan sarapan setiap hari. Pada kelompok perlakuan setelah edukasi gizi mengalami peningkatan frekuensi sarapan. Sebelum dilakukan edukasi gizi terdapat satu responden yang tidak melakukan sarapan setiap hari. Kemudian terjadi peningkatan menjadi seluruh responden melakukan sarapan setiap hari setelah edukasi gizi.

**Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil persepsi individu terhadap suatu objek melalui indranya. Penginderaan terhadap objek diperoleh melalui panca indra yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, peraba, dan pengecap (Notoatmodjo, 2003). Salah satu pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang sarapan adalah edukasi gizi. Pemberian edukasi gizi tentang sarapan pada anak sekolah dasar merupakan suatu pengenalan bahwa sarapan bermanfaat bagi kesehatan. Dengan adanya pengenalan tersebut dapat menuntun anak untuk bersikap dan berperilaku positif terhadap makanan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan baik sebelum maupun sesudah penyuluhan gizi pada seluruh kelompok peserta. Namun demikian, hasil

uji T menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik penggunaan media *flashcard* terhadap pengetahuan peserta, dibuktikan dengan nilai  $p$  sebesar 0,252 ( $p > 0,005$ ). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Priawantiputri dkk. (2019) yang melibatkan 66 orang anak sekolah dasar sebagai peserta didik di SDN 154 Citepus Bandung. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan median skor pengetahuan yang cukup signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi dengan menggunakan media kartu penyuluhan gizi, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mengalami peningkatan median skor pengetahuan yang lebih signifikan, yaitu 13,33 poin setelah memperoleh penyuluhan gizi. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami peningkatan 6,67 poin. Valentin dan Mahmudiono (2024) menunjukkan peningkatan pemahaman anak terhadap makanan yang seimbang dan bergizi.

Adanya peningkatan pengetahuan terjadi karena adanya proses penerimaan materi selama edukasi gizi berlangsung. Pada penelitian ini, baik kelompok perlakuan maupun kontrol, diberikan materi yang kurang lebih sama yaitu pengertian sarapan, waktu sarapan yang baik, dampak tidak sarapan, manfaat sarapan, contoh menu sarapan serta solusi dari hambatan yang kemungkinan terjadi saat hendak sarapan. Materi edukasi yang sama menyebabkan peningkatan skor pengetahuan pada

masing-masing kelompok.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Sarapan Responden

Frekuensi Sarapan	Kontrol (n=15)		Perlakuan (n=15)	
	Pre-test	PosT-test	Pre-test	PosT-test
Setiap hari	14	14	14	15
Tidak setiap hari	1	1	1	0
Total	15	15	15	15

### Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Frekuensi Sarapan

Perilaku makan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi tetapi juga kebiasaan makannya. Kebiasaan makan mengacu pada pola perilaku individu, yang meliputi sikap, keyakinan, dan pilihan berulang yang terkait dengan konsumsi makanan (Jauziyah *et al.*, 2021). Perilaku individu dibentuk oleh kekuatan internal dan eksternal. Elemen internal meliputi kapasitas individu untuk mengakui, menganalisis, dan membuat keputusan, sedangkan faktor eksternal dibentuk oleh pertemuan pribadi, pengaruh budaya, dan lingkungan sekitar, termasuk teman sekelas, instruktur, dan orang tua (Safitri *et al.*, 2021).

Pada penelitian ini frekuensi sarapan merupakan jumlah berapa kali sarapan dalam satu minggu. Frekuensi konsumsi sarapan dikategorikan menjadi dua: setiap hari dan tidak setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah edukasi gizi menggunakan *flashcard* terjadi peningkatan frekuensi sarapan menjadi setiap hari pada kelompok perlakuan. Kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan frekuensi konsumsi sarapan. Tidak ada peningkatan frekuensi yang drastis karena responden sudah memiliki kebiasaan sarapan yang baik.

Sejalan dengan penelitian oleh (Rozanah & Kun, 2017 pada Sekolah Dasar Negeri Beji 01 Kabupaten Semarang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan frekuensi sarapan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Peningkatan frekuensi sarapan lebih banyak pada kelompok perlakuan sebesar 73,3% sedangkan kontrol 36,7%. (Widhi *et al.*, 2022.) memperlihatkan peningkatan praktik sarapan responden setelah edukasi gizi. Peningkatan tersebut dibuktikan dengan sebagian besar responden (52,6%) selalu melakukan sarapan, sedangkan sebelumnya hanya 42,1% responden. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2003) yang menyatakan bahwa semakin baik pengetahuan anak maka semakin tinggi kesadarannya melakukan sarapan.

Kelebihan dari penelitian ini adalah media edukasi gizi yang cocok digunakan untuk anak sekolah dasar. Media *flashcard* adalah media berbentuk kartu berisi gambar dan tulisan. Media ini efektif dalam pembelajaran karena dapat membuat suasana menjadi lebih menyenangkan (Kusumawati & Mutiasari, 2023) Selain itu, media *flashcard* juga dapat membantu anak untuk melatih daya ingat dan mengkaji ulang bahan pembelajaran (Wahyuni,

2020). Keterbatasan dalam penelitian ini adalah responden perlu waktu lama untuk mengingat kapan saja responden melakukan sarapan.

### KESIMPULAN

Perubahan perilaku remaja dapat Ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan dan peningkatan frekuensi sarapan pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media *flashcard*. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pengetahuan dan frekuensi sarapan anak dapat menggunakan *flashcard* sebagai media edukasi gizi.

### Acknowledgement

Terima kasih kepada SD Muhammadiyah 4 Surabaya yang telah memberi kesempatan untuk kami melaksanakan penelitian ini.

### Conflict of Interest dan Funding Disclosure

Tidak ada.

### Author Contributions

TM: *correspondence author, conceptualization, formal analysis, validation*; NMARRN: *methodology, project administration, writing-original draft, writing review, editing, and resources*; NA: *conceptualization, investigation, methodology, and project administration*.

### REFERENSI

- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Hardinsyah, H., & Aries, M. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89-96. Tersedia di: <<https://jurnalpenyuluhan.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/12370>> [diakses pada 19 Mei 2024].
- Jauziyah, S., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan

- Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81. Tersedia di: <<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/30428>> [diakses pada 27 Mei 2024].
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA.
- Kemensetneg RI. (2009). *Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*.
- Khumairoh, P., Endah Werdirahini, A., Gizi Klinik, P., Kesehatan, J., & Negeri Jember, P. (2021). Penyusunan Media *Flashcard* Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Siswa (Di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso). *HARENA: Jurnal Gizi*, 1(3).
- Kusumawati, D. E., & Mutiasari, A. (2023). Edukasi Edible Flower sebagai Antioksidan Alami Menggunakan Media *Flashcard* pada Siswa Sekolah Dasar. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 753–758. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i1.2602>
- Mustikowati, T., Tina Rukmana, H., Nuraini Karim, U., Rahmawati, A., Studi Keperawatan, P., & Mustikowati Program Studi Keperawatan, T. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Negeri Sukawera Relationship of Breakfast Habits towards Concentration of Children's Learning at School-Age Children in Public Elementary School Sukawera. In *Journal of Nursing and Midwifery Sciences* (Vol. 1, Issue 1). <https://journal.binawan.ac.id/JN>
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Ciptan.
- Perdana, F., Hardinsyah, D., Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2013). *Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia (Analysis of Type, Amount, and Nutritional Quality of Breakfast among Indonesian Children)*.
- Prasetyo, J., Nuraeni, I., Kusuma Wati, E., Rizqiawan, A., Ilmu Gizi, J., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., Jenderal Soedirman, U., Soeparno, J., Tengah, J., Studi Gizi, P., Kesehatan Masyarakat, F., Binawan, U., & Kalibata Raya, J. (2020). Desember 2020 No. 25-30, Jakarta Timur 13630 \* Penulis korespondensi. In *Teguh Jati Prasetyo. Jurusan Ilmu Gizi* (Vol. 1, Issue 1).
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., Iwan Purnawan, A., Gizi, J., & Kesehatan Kemenkes Bandung, P. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Putri, S. K. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(8), 1538–1544. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3738>
- Rozanah, F., & Kun Aristiati Susiloretzni, dan. (2017). *Healthy Breakfast Education Effectson Nutrition Knowledge, Breakfast Frequency, And Energy Intake in Elementary School Students Beji 01 Semarang Regency*.
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak-anak Selama Masa Sekolah Dasar (6-7 Tahun). In *Jurnal Kependidikan* (Vol. 8, Issue 2). <https://jurnaldidaktika.org>
- Safitri, Y. L., Sulistyowati, E., & Ambarwati, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. *Journal of Nutrition College*, 10(2): 100-104. Tersedia di: <<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/29139>> [diakses pada 26 Mei 2024].
- Tilong, A. D. (2012). *Kebiasaan yang dapat memperpanjang usia anda*. Yogyakarta: Buku biru.
- Valentin, V., & Mahmudiono, T. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Sarapan Bergizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5676-5681. Tersedia di: <<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28647>> [diakses pada 18 Juli 2024].
- Wahyuni, S. (2020). Penerapan Media Flash Card untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tema “Kegiatanku.” *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4, 9–16.
- Widhi, A. S., Alamsyah, R., Jakarta, M., Cempaka, J., No, P. T., Pusat, J., Tinggi, S., Kesehatan, I., Keluarga, M., Margahayu, J. P., Timur, K. B., Bekasi, K., & Barat, J. (2022). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Sarapan pada Siswa SMP It Nurul Fajar Cikarawang Nutritional education on knowledge, attitudes, and practices breakfast in SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*. 2022, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1>