

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG PADA SISWA SDN PULOREJO 2
KECAMATAN DAWARBLANDONG
KABUPATEN MOJOKERTO**



**DLIA USRATUL KHOIRIYAH
2113201022**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG PADA SISWA SDN PULOREJO 2
KECAMATAN DAWARBLANDONG
KABUPATEN MOJOKERTO**



**DLIA USRATUL KHOIRIYAH
2113201022**

Dosen Pembimbing I

**Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.
NIK. 220 250 007**

Dosen Pembimbing II

**Dwi Helynarti Syurandhari, S.Si., S.K.M., M.Kes.
NIK 220 250 010**

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Majapahit Mojokerto:

Nama : Dlia Ustratul Khoiriyah

NIM : 2113201022

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Setuju/~~tidak setuju~~*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang
bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan
dengan/~~tanpa~~*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 11 Juni 2025



Dlia Ustratul Khoiriyah
NIM. 2113201022

Mengetahui

Dosen Pembimbing I



Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.
NIK. 220 250 007

Dosen Pembimbing II



Dwi Helynarti Syurandhari, S.Si., S.K.M., M.Kes.
NIK 220 250 010

**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG PADA SISWA SDN PULOREJO 2
KECAMATAN DAWARBLANDONG KABUPATEN MOJOKERTO**

Dlia Ustratul Khoiriyah

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

Email: dliaustratul2210@gmail.com

Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes.

Kaprod S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

Email: arieffardiansyah123@gmail.com

Dwi Helynarti Syurandhari, S.Si., S.K.M., M.Kes.,

Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

Email: dwihelynarti@gmail.com

Abstrak - Pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah dasar merupakan dasar utama untuk membentuk kebiasaan makan sehat dan mencegah masalah gizi. Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan kognitif. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa SDN Pulorejo 2 Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto. Penelitian menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi penelitian 93 siswa. Sampel penelitian 48 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok dadu pintar dan kelompok kartu benar salah. Hasil penelitian menunjukkan edukasi gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan perbedaan pengetahuan gizi seimbang yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Analisis data menggunakan uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan perbedaan pengetahuan gizi seimbang yang signifikan pada kedua kelompok, mengindikasikan edukasi gizi dengan permainan dadu pintar lebih efektif daripada permainan kartu benar salah. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi edukasi gizi sehingga tercapai asupan gizi optimal.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Dadu Pintar, Kartu Benar Salah, Pengetahuan, Gizi Seimbang.

Abstract - Knowledge of balanced nutrition in primary school students is the main basis for forming healthy eating habits and preventing nutritional problems. Lack of understanding about balanced nutrition can have a negative impact on physical and cognitive growth. The study aimed to determine the effect of nutrition education on balanced nutrition knowledge of students of SDN Pulorejo 2, Dawarblandong District, Mojokerto Regency. The study used a *Quasi Experiment* design with a *Pretest-Posttest Control Group Design* approach. The study population was 93 students. The study

sample was 48 students who were divided into 2 groups, namely the smart dice group and the right and wrong card group. The results showed that nutrition education significantly improved balanced nutrition knowledge in both groups. Data analysis using the Paired Sample T-Test test showed significant differences in balanced nutrition knowledge before and after the intervention in both groups. Data analysis using the Independent Sample T-Test test showed significant differences in balanced nutritional knowledge in both groups, indicating that nutrition education with smart dice games is more effective than right or wrong card games. The results of the study are expected to be a reference for nutrition education to achieve optimal nutritional intake.

Keywords: Nutrition Education, Smart Dice, True False Cards, Knowledge, Balanced Nutrition.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran kondisi fisik atau kesehatan anak dalam keseimbangan tubuh. Keseimbangan gizi pada tubuh anak dapat diindikasikan dari berat badan serta tinggi badan yang secara signifikan menggambarkan asupan nutrisi dan pertumbuhan anak (Mouw et al., 2022). Gizi kurang memberikan dampak negatif seperti menurunnya fungsi kognitif, menghambat pertumbuhan fisik. Sedangkan gizi lebih mengakibatkan meningkatnya risiko terjangkit penyakit degeneratif (Yuliana et al., 2022)

Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U pada anak umur 5-12 tahun di Jawa Timur meliputi *severely thinnes* sebanyak 3,0%, *thinnes* sebanyak 6,7%, normal sebanyak 66,8%, *overweight* 13,8% dan *obese* sebanyak 9,7%. Pemerintah berupaya meningkatkan kualitas gizi anak sekolah melalui program makan siang gratis untuk menurunkan angka gizi buruk dan stunting, sehingga Indonesia dapat memiliki sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas untuk mencapai visi Indonesia Emas 2045 (Septiani et al., 2024).

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal secara teratur (Amalia & Putri, 2022). Kurangnya pengetahuan gizi seimbang berpengaruh terhadap kemampuan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari sehingga menimbulkan masalah gizi (Afra et al., 2021).

Edukasi gizi merupakan cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah. Media edukasi interaktif seperti permainan dadu pintar dapat mengembangkan kognitif siswa karena dadu berfungsi sebagai alat pengacak pertanyaan yang menghadirkan tantangan baru bagi siswa (Puspitasari et al., 2023). Selain itu, permainan kartu benar salah juga cocok karena mampu mengasah pemikiran siswa dalam menentukan pilihan dan memberikan umpan balik cepat (Aini Zahra et al., 2023).

Studi pendahuluan di SDN Pulorejo 2, menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan bekal siswa perlu ditingkatkan, serta terdapat tingkat pengetahuan gizi yang bervariasi di kalangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SDN Pulorejo 2. Dengan meningkatkan pengetahuan gizi anak melalui permainan dadu pintar dan kartu benar salah, diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat dan pada akhirnya meningkatkan status gizi anak.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu pintar dan kartu benar salah terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SDN Pulorejo 2. Populasi terdiri dari 93 siswa kelas 4, 5, dan 6. Sampel berjumlah 48 siswa, yang diambil menggunakan teknik *Stratified Proportionate Random Sampling* dan dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang teruji validitas dan reliabilitas. Penelitian dilakukan setelah responden mengisi dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Peneliti memberikan kuesioner *Pre-Test* kepada sampel penelitian, kemudian memberikan perlakuan permainan edukatif dengan media dadu pintar kepada satu kelompok dan media kartu benar salah kepada kelompok lain. Setelah itu, peneliti membagikan kuesioner *Post-Test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan uji statistik Paired Sample T-Test dan Independent Sample T-Test.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Data Umum

a. Kelas Responden

No	Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kelas 4	18	37,5
2	Kelas 5	16	33,3
3	Kelas 6	14	29,2
Total		48	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berasal dari kelas 4 sebanyak 18 responden (37,5%), kelas 5 sebanyak 16 responden (33,3%), kelas 6 sebanyak 14 responden (29,2%).

b. Umur Responden

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	10 Tahun	7	14,6
2	11 Tahun	27	56,3
3	12 Tahun	8	16,7
4	13 Tahun	6	12,5
Total		48	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 11 tahun yaitu sebanyak 27 responden (56,3%).

c. Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	24	50
2	Perempuan	24	50
Total		48	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa setengahnya responden yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 (50%) dan setengahnya responden yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 24 (50%).

2. Karakteristik Data Khusus

a. Pengetahuan gizi seimbang siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media dadu pintar

No	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		Dadu Pintar		Dadu Pintar	
		F	%	F	%
1	Baik	12	50	21	87,5
2	Cukup	9	37,5	3	12,5
3	Kurang	3	12,5	0	0
	Total	24	100	24	100

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi dengan media dadu pintar adalah setengahnya responden memiliki pengetahuan baik (50%) sebanyak 12 responden. Kemudian setelah diberikan edukasi gizi dengan media dadu pintar adalah hampir seluruhnya responden memiliki pengetahuan baik (87,5%) sebanyak 21 responden.

b. Pengetahuan gizi seimbang siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media kartu benar salah

No	Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
		Dadu Pintar		Dadu Pintar	
		F	%	F	%
1	Baik	5	20,8	17	70,8
2	Cukup	16	66,7	7	29,2
3	Kurang	3	12,5	0	0
	Total	24	100	24	100

Tabel 5. menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi dengan media kartu benar salah adalah sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup (66,7%) sebanyak 16 responden. Kemudian setelah diberikan edukasi gizi dengan media kartu benar salah adalah sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (70,8%) sebanyak 17 responden.

c. Pengaruh edukasi gizi dengan media dadu pintar terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa

Kelompok	Rata-rata (Mean)		P Value
	Pre Test	Post Test	
24 Responden	74,79	86,63	0,000
Uji <i>Paired Sample T-Test</i>			P Value < 0,05

Tabel 6. menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang siswa dari 74,79 (pre test) menjadi 86,63 (post test). Nilai $P=0,000 < 0,05$ yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan edukasi gizi dengan media dadu pintar.

d. Pengaruh edukasi gizi dengan media kartu benar salah terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa

Kelompok Kartu Benar Salah	Rata-rata (Mean)		P Value
	Pre Test	Post Test	
24 Responden	70,21	80,54	0,000
Uji Paired Sample T-Test			P Value < 0,05

Tabel 7. menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang siswa dari 70,21 (pre test) menjadi 80,54 (post test). Nilai $P=0,000 < 0,05$ yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan edukasi gizi dengan media kartu benar salah.

e. Pengaruh edukasi gizi dengan media kartu benar salah terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa

Keterangan	Kelompok	
	Dadu Pintar	Kartu Benar Salah
Rerata Pre Test	74,79	70,21
Rerata Post Test	86,63	80,54
Beda Rerata Pre Test	4,58	
Beda Rerata Post Test	6,09	
P Value Pre Test	0,171	
P Value Post Test	0,032	
Uji <i>Independent Sample T Test</i>		

Tabel 8. menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki pengetahuan awal yang setara ($P = 0,171$) maka tidak terdapat perbedaan pengetahuan awal yang signifikan antara kelompok dadu pintar dan kartu benar salah. Kemudian setelah intervensi, terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ($P = 0,032$), yaitu kelompok dadu pintar (rerata 86,63) menunjukkan pengetahuan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kartu benar salah (rerata 80,54).

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media dadu pintar pada siswa SDN Pulorejo 2

Berdasarkan analisis data pre test, diketahui bahwa setengahnya responden (50%) memiliki tingkat pengetahuan baik, diikuti 37,5% responden dengan pengetahuan cukup, dan 12,5% responden dengan pengetahuan kurang. Kesalahan umum pada pre test teridentifikasi pada konsep isi piringku dan anjuran konsumsi buah harian.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan (Novitasari et al., 2022). Pengetahuan awal siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurikulum sekolah, informasi gizi di rumah, dan kebiasaan keluarga. Proporsi siswa dengan pengetahuan baik pada pre-test menunjukkan adanya dasar pemahaman, namun adanya disparitas pada konsep kunci, khususnya isi piringku dan anjuran konsumsi buah, menegaskan perlunya intervensi edukasi yang terstruktur.

Setelah edukasi gizi dengan media dadu pintar, analisis data post-test menunjukkan peningkatan signifikan. Hampir seluruh responden (87,5%) mencapai tingkat pengetahuan baik, dengan 12,5% responden berpengetahuan cukup, dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Responden berhasil menjawab dengan benar soal mengenai pembagian porsi isi piringku dan anjuran konsumsi buah harian, menandakan perbaikan pemahaman yang sebelumnya menjadi kelemahan.

Edukasi gizi merupakan penyampaian informasi nutrisi seimbang untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan (Suminar et al., 2024). Permainan edukatif dadu pintar efektif merangsang kemampuan berpikir kritis dan pemahaman konsep (Puspitasari et al., 2023). Peningkatan pengetahuan siswa pada post-test secara kuat mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi menggunakan media dadu pintar efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Puspitasari et al. (2023) yang juga menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa melalui permainan dadu.

2. Pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media kartu benar salah pada siswa SDN Pulorejo 2

Berdasarkan analisis data pre test, diketahui bahwa sebagian besar responden (66,7%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, diikuti 20,8% responden dengan pengetahuan baik, dan 12,5% responden dengan pengetahuan kurang. Kesalahan umum pada pre-test teridentifikasi pada konsep isi piringku dan PHBS.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan (Novitasari et al., 2022). Pengetahuan awal siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurikulum sekolah, informasi gizi di rumah, dan kebiasaan keluarga. Proporsi siswa dengan pengetahuan baik pada pre-test menunjukkan adanya dasar pemahaman, namun adanya disparitas pada konsep kunci, khususnya isi piringku dan PHBS menegaskan perlunya intervensi edukasi yang terstruktur.

Setelah edukasi gizi dengan media kartu benar salah, analisis data post-test menunjukkan peningkatan signifikan. Sebagian besar responden (70,8%) mencapai tingkat pengetahuan baik, dengan 29,2% responden berpengetahuan cukup, dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Responden berhasil menjawab dengan benar soal mengenai pembagian porsi isi piringku dan PHBS menandakan perbaikan pemahaman yang sebelumnya menjadi kelemahan.

Edukasi gizi merupakan penyampaian informasi nutrisi seimbang untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan (Suminar et al., 2024). Permainan edukatif kartu benar salah dirancang untuk menguji kecepatan dan akurasi siswa dalam menjawab pertanyaan, melatih

kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan kepercayaan diri siswa. Peningkatan pengetahuan siswa pada post-test secara kuat mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi menggunakan media kartu benar salah efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aini Zahra et al., (2023) yang menunjukkan efektivitas permainan kartu benar salah sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan.

3. Pengaruh edukasi gizi dengan media dadu pintar terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SDN Pulorejo 2

Berdasarkan Uji *Paired Sample T-Test*, nilai $P=0,000$ menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan. Mengindikasikan adanya pengaruh edukasi gizi dengan media dadu pintar terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa SDN Pulorejo 2.

Pengetahuan gizi, meliputi informasi tentang makanan dan pentingnya asupan nutrisi seimbang, sangat memengaruhi pilihan makanan anak di sekolah maupun di rumah (Suminar et al., 2024). Peningkatan pengetahuan gizi efektif dicapai melalui edukasi, dan pada anak-anak, metode permainan merupakan pendekatan yang sesuai untuk penyerapan informasi yang optimal.

Dadu pintar merupakan permainan edukatif yang dirancang untuk merangsang kemampuan berpikir kritis, pemahaman konsep, dan daya ingat siswa (Puspitasari et al., 2023). Mekanisme permainan melempar dadu dengan tantangan kognitif ini menjadi alat yang menyenangkan, efektif mengembangkan kognitif siswa terhadap suatu konsep, dan memperkaya pengalaman belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijayanti & Aflaha (2024) media dadu mampu dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah dasar.

Efektivitas permainan dadu pintar dalam meningkatkan pengetahuan siswa didorong oleh keterlibatan dan motivasi belajar yang tinggi, karena unsur permainannya menyenangkan dan tidak

monoton. Antusiasme dan kegembiraan siswa selama bermain, serta adanya kejutan dari warna dadu yang didapatkan dapat meningkatkan partisipasi aktif. Selain itu, umpan balik langsung melalui koreksi bersama mempercepat proses belajar dan pemahaman konsep yang benar.

4. Pengaruh edukasi gizi dengan media kartu benar salah terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SDN Pulorejo 2

Berdasarkan Uji *Paired Sample T-Test*, nilai $P=0,000$ menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan. Mengindikasikan adanya pengaruh edukasi gizi dengan media kartu benar salah terhadap pengetahuan gizi seimbang siswa SDN Pulorejo 2.

Pengetahuan gizi, meliputi informasi tentang makanan dan pentingnya asupan nutrisi seimbang, sangat memengaruhi pilihan makanan anak di sekolah maupun di rumah (Suminar et al., 2024). Peningkatan pengetahuan gizi efektif dicapai melalui edukasi, dan pada anak-anak, metode permainan merupakan pendekatan yang sesuai untuk penyerapan informasi yang optimal.

Permainan kartu benar salah adalah metode edukasi interaktif yang seru dan menantang. Dirancang menguji kecepatan dan akurasi jawaban siswa seputar gizi seimbang, permainan ini juga melatih berpikir kritis dan meningkatkan kepercayaan diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aini Zahra et al., (2023) yang menunjukkan efektivitas permainan kartu benar salah sebagai media promosi kesehatan guna meningkatkan pengetahuan.

Metode ini efisien karena melibatkan seluruh siswa secara aktif, mendorong partisipasi dan melatih kecepatan berpikir serta pemahaman konsep melalui respons cepat dan langsung. Keunggulannya terletak pada kesederhanaan, kemudahan pelaksanaan, serta sifatnya yang menyenangkan dan kompetitif berkat bintang apresiasi, sangat memotivasi siswa. Permainan ini efektif

untuk mengetahui pemahaman konsep dan meminimalkan jawaban spekulatif, sebab semua siswa harus berpartisipasi.

5. Perbedaan pengetahuan gizi seimbang dengan media dadu pintar dan media kartu benar salah pada siswa SDN Pulorejo 2

Berdasarkan Uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada pengetahuan awal (pre test) antara kelompok dadu pintar dan kartu benar salah ($P = 0,171 > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang setara sebelum intervensi. Namun, pada post test, terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang yang signifikan antara kedua kelompok ($P = 0,032 < 0,05$). Rerata post test kelompok dadu pintar (86,63) secara signifikan lebih tinggi dibandingkan rerata post test kelompok kartu benar salah (80,54).

Edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan mengarahkan pada perilaku sehat (Supu et al., 2022). Perubahan perilaku yang didasari pemahaman kuat cenderung lebih bertahan lama (Assa et al., 2024). Media menjadi komponen penting dalam edukasi gizi untuk menyampaikan pesan secara efektif dan memicu semangat belajar. Mengingat anak-anak identik dengan permainan, penggunaan media permainan lebih menarik bagi mereka, mempermudah penyerapan pesan. Dalam penelitian ini, media yang digunakan adalah dadu pintar dan kartu benar salah. Dadu pintar adalah permainan edukatif melempar dadu dengan tantangan kognitif, sedangkan kartu benar salah adalah metode edukasi yang menguji kecepatan dan akurasi jawaban siswa.

Permainan dadu pintar terbukti lebih efektif dibandingkan kartu benar salah dalam mendorong pembelajaran yang lebih mendalam dan komprehensif. Adanya alternatif jawaban pada dadu pintar mendorong siswa untuk berpikir kritis dan mempertimbangkan berbagai opsi, berbeda dengan batasan kartu benar salah yang cenderung linier. Fleksibilitas dadu pintar dalam menghadirkan variasi pertanyaan melalui kategori warna dadu, serta memberikan

ruang waktu yang lebih leluasa untuk merespons, menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Unsur kejutan dan variasi dalam aktivitas melempar dadu juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Keunggulan ini tecermin pada hasil post test, di mana kelompok dadu pintar menunjukkan pencapaian yang lebih tinggi, mengindikasikan bahwa pendekatan dadu pintar lebih berhasil dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa edukasi gizi dengan media dadu pintar dan kartu benar salah, secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SDN Pulorejo 2. Kedua media ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sebelum dan sesudah intervensi. Namun, hasil menunjukkan bahwa media dadu pintar lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dibandingkan dengan media kartu benar salah, terlihat dari rerata post test kelompok dadu pintar yang secara signifikan lebih tinggi.

Untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa, penggunaan media dadu pintar direkomendasikan sebagai alat promosi kesehatan yang menarik dan efektif. Keberhasilan dadu pintar ini disebabkan oleh aspek interaktifnya, mampu mendorong pemikiran kritis melalui pilihan jawaban, variasi pertanyaan yang disajikan melalui kategori warna dadu, serta lingkungan belajar yang lebih kondusif yang diciptakan oleh fleksibilitas dan unsur kejutan dalam permainan. Karakteristik ini membuat penyampaian informasi gizi menjadi lebih menyenangkan dan mudah diserap oleh siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan pemahaman gizi seimbang yang lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, G. N., Sitoayu, L., & Melani, V. (2021). Pengaruh Permainan Kartu Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 1–9.
- Aini Zahra, Putri Rahayu Sya'baniah, Khoiriyah Isn, & Ayu Saidah. (2023). Pengembangan Media Permainan TESABEN (Tebak Salah Benar) Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Kesadaran Aktivitas Fisik. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 816–826.
- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1), 65–70.
- Assa, A. A. Y., Purba, R. B., Rokot, A., Sineke, J., Robert, D., Ranti, I. N., Otoluwa, F. M., Hadriani, Junus, R., Legi, N. N., Sari, N. P., Fione, V. R., Taher, R., Indarsita, D., Katiandagho, D., & Mahmudah, R. (2024). *Bunga Rampai Gizi dan Kesehatan Remaja* (H. J. Siagian (ed.); 1st ed.). PT Media Pustaka Indo.
- Mouw, M. S., Dary, & Dese, D. C. (2022). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Anak Usia 6-12 Tahun di SD Kristen Saumlaki Maluku Tenggara Barat. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 1–5.
- Novitasari, P., Kurniawan, D., Aritonang, I., & Sitasari, A. (2022). Intervensi Video Tiktok Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Prosiding TIN PERSAGI*, 263–270.
- Puspitasari, D., Ulfah, M., Ramadhan, I., & Wijayati, Y. F. D. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan Media Games Dadu dan Kahoot terhadap Hasil Belajar. *PTK: Jurnal Tindakan Kelas*, 4(1), 135–148.
- Septiani, F. I., Rosiana, N., & Azzahra, A. (2024). Dampak Makan Siang Gratis Pada Kondisi Keuangan Negara Dan Peningkatan Mutu Pendidikan. *JUPENSAL: Jurnal Pendidikan Universal*, 1(2), 192–196.
- Suminar, E., Zuhroh, D. F., Abidah, S., Maria, S., Ainiyah, Q., & Damayanti, A. P. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Kepada Anak Sekolah Dasar di Desa Mriyunan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *Journal UMG*, 242–251.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi Pada Remaja Obesitas* (V. I. Abdullah (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. In *BKPK Kemenkes RI*. Kementerian Kesehatan RI.
- Wijayanti, A., & Aflaha, A. (2024). Desain Media Dadu Misteri untuk Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Konsep IPS Subtema Manusia dan Lingkungan Pada Siswa Kelas V SDN Bima Kota Cirebon Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Dan Pendidikan IPS (SOSPENDIS)*, 2(1), 1–16.
- Yuliana, Melyani, & Indah, P. (2022). Analisis Determinan Status Gizi Anak Kelas 5 Di Sekolah Dasar Negeri 53 Kabupaten Kubu Raya Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 140–146.