

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN APLIKASI *E-FLASHCARD* TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG NILAI INFORMASI GIZI PADA PRODUK KEMASAN UNTUK REMAJA DI SMP NEGERI 2 INDRALAYA**



**OLEH**

**NAMA : DEANI PUTRI  
NIM : 10021282126051**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN APLIKASI *E-FLASHCARD* TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG NILAI INFORMASI GIZI PADA PRODUK KEMASAN UNTUK REMAJA DI SMP NEGERI 2 INDRALAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : DEANI PUTRI  
NIM : 10021282126051

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, 08 Mei 2025

Deani Putri; Dibimbing Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Aplikasi *E-Flashcard* terhadap Pengetahuan tentang Nilai Informasi Gizi pada Produk Kemasan untuk Remaja di SMP Negeri 2 Indralaya

xiv+77 halaman, 13 tabel, 9 gambar, 13 lampiran

## ABSTRAK

Salah satu faktor peningkatan penyakit tidak menular adalah pola makan. Paham cara membaca label gizi memudahkan pemilihan produk kemasan sesuai kebutuhan gizi. Peningkatan pemahaman cara membaca label gizi dapat dilakukan edukasi dengan media aplikasi *e-flashcard*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan aplikasi *e-flashcard* terhadap pengetahuan tentang cara membaca informasi nilai gizi pada produk kemasan untuk remaja di SMP Negeri 2 Indralaya. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan *pre-test* dan *post-test control group design*. Jumlah sampel sebanyak 54 responden yang dibagi menjadi 27 responden kelompok kontrol dan 27 responden kelompok eksperimen. Pemilihan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Kelompok eksperimen melaksanakan edukasi gizi dengan media *e-flashcard* dan kelompok kontrol dengan media poster. Rata-rata pengetahuan pada kelompok eksperimen sebelum intervensi 36,544 dan setelah intervensi 91,796. Selanjutnya pada kelompok kontrol sebelum intervensi 40,393 dan setelah intervensi 74,196. Hasil uji statistik *paired sampel t test* didapatkan nilai  $p\text{-value} = <0,001$  artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan remaja tentang cara membaca informasi nilai gizi sebelum dan setelah edukasi gizi. Hasil uji statistik menggunakan uji *independent t test* didapatkan nilai  $p\text{-value} = <0,001$  artinya ada perbedaan signifikan tingkat pengetahuan remaja tentang cara membaca nilai informasi gizi pada produk kemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian ini bahwa edukasi gizi menggunakan aplikasi *e-flashcard* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja tentang cara membaca informasi nilai gizi pada produk kemasan. Penelitian selanjutnya diharapkan memperjelas penjelasan mengenai jenis lemak yang tercantum di informasi nilai gizi pada produk kemasan.

Kata Kunci : *E-Flashcard*, Edukasi gizi, Informasi nilai gizi, Pengetahuan  
Kepustakaan : 87 (2015-2025)

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Gizi,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 19804252014042001

Indralaya, 9 Mei 2025  
Pembimbing,



Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz  
NIP. 199203082022032012

NUTRITION PROGRAM  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, 08 May 2025

Deani Putri; Mentoring by Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz

*Effect of Nutrition Education with E-Flashcard Application on Knowledge of Nutritional Value Information on Packaged Products for Adolescents at SMP Negeri 2 Indralaya*

xiv+77 pages, 13 tabel, 9 figures, 13 attachments

## ABSTRACT

One of the factors in the increase of non-communicable diseases is eating patterns. Understanding how to read nutrition labels makes it easier to choose packaged products according to nutritional needs. Increasing understanding of how to read nutrition labels can be done by education with the e-flashcard application media. This study aims to determine the effect of nutrition education with the e-flashcard application on knowledge about how to read nutritional value information on packaged products for adolescents at SMP Negeri 2 Indralaya. This study used a quasi-experimental design with pre-test and post-test control group design. The sample size was 54 respondents divided into 27 control group respondents and 27 experimental group respondents. Sample selection using stratified random sampling. The experimental group carried out nutrition education with e-flashcard media and the control group with poster media. The average knowledge in the experimental group before the intervention was 36,544 and after the intervention was 91,796. Furthermore, in the control group before the intervention 40,393 and after the intervention 74,196. The results of the statistical test paired sample t test obtained  $p\text{-value} = <0,001$  means that there is a significant difference in the average score of adolescent knowledge about how to read nutritional value information before and after nutrition education. The results of statistical tests using independent t test obtained  $p\text{-value} = <0,001$  means that there is a significant difference in the level of knowledge of adolescents about how to read nutritional information values on packaged products between the experimental group and the control group. The conclusion of this study is that nutrition education using the e-flashcard application affects adolescents' knowledge of how to read nutritional value information on packaged products. Future research is expected to clarify the explanation of the types of fat listed in the nutritional value information on packaged products.

**Keywords:** E-Flashcard, Knowledge, Nutrition education, Nutritional value information  
**Literature:** 87 (2015-2025)

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Gizi,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 19804252014042001

Indralaya, 9 Mei 2025  
Pembimbing,



Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz  
NIP. 199203082022032012

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta mejamin bebas Plagiarisme. Bila dikemudian ditemukan saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 6 Mei 2025

Yang bersangkutan,



Deani Putri

NIM. 10021282126051

## HALAMAN PENGESAHAN

# **PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN APLIKASI E-FLASHCARD TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG NILAI INFORMASI GIZI PADA PRODUK KEMASAN UNTUK REMAJA DI SMP NEGERI 2 INDRALAYA**

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

DEANI PUTRI  
10021282126051

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 9 Mei 2025  
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Sari Bema Ramdika.

Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz  
NIP. 199203082022032012

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Aplikasi *E-Flashcard* Terhadap Pengetahuan Tentang Nilai Informasi Gizi pada Produk Kemasan untuk Remaja di SMP Negeri 2 Indralaya.” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 8 Mei 2025

Indralaya, 9 Mei 2025

Tim Penguji Skripsi

**Ketua:**

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid

NIP. 198612112019032009

(  )

**Anggota:**

1. Muhammad Amin Arigo Suci, S.KM., M.KM

NIDN. 8960240022

(  )

2. Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz

NIP. 199203082022032012

(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

(  )

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM

NIP. 198604252014042001

## RIWAYAT HIDUP

Nama : Deani Putri  
Tempat, Tanggal Lahir : Indralaya, 25 Juni 2003  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat Rumah : Komplek Mutiara Indah, Blok D No.77  
Kelurahan Indralaya Raya, Kecamatan Indralaya,  
Kabupaten Ogan Ilir  
Telp/Hp : 085366598107  
Email : deaniputriiii@gmail.com

### Riwayat Pendidikan

Tahun 2021-2025 : S1 Gizi Universitas Sriwijaya  
Tahun 2018-2021 : SMA Negeri 1 Indralaya  
Tahun 2015-2018 : SMP Negeri 1 Indralaya  
Tahun 2009-2015 : MI Raudhatul Ulum Sakatiga

### Pengalaman Organisasi

Tahun 2023-2024 : Sekretaris *Public Relation Departement* Unsri  
Mengajar  
Tahun 2023 : Anggota Unsri Mengajar

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Aplikasi *E-Flashcard* Terhadap Pengetahuan Tentang Nilai Informasi Gizi pada Produk Kemasan untuk Remaja di SMP Negeri 2 Indralaya”. terselesaikannya penelitian ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti., S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sari Bema Ramdika, S.Gz., M.Gz selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak pengetahuan, wawasan, dan motivasi serta yang selalu membantu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan saran sehingga proses penyelesaian skripsi ini berjalan dengan lancar.
4. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid dan Bapak Muhammad Amin Arigo Suci, S.KM., M.KM selaku dosen penguji yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, pengarahan dan saran yang membantu dalam kesempurnaan penelitian ini.
5. Seluruh dosen, staff, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu dan bantuan selama masa perkuliahan.
6. Pihak sekolah SMP Negeri 2 Indralaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan selama penelitian
7. Para responden penelitian, yaitu siswa dan siswi SMP Negeri 2 Indralaya atas kerjasama dan partisipasi dalam memberikan data yang diperlukan untuk penelitian ini.
8. Saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya Ibu Tisnalaili dan Bapak Marzukni yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, serta mencurahkan cinta dan kasih sayang kepada anaknya. Semua itu merupakan motivasi terbesar dalam pengerjaan penelitian ini.

9. Terima kasih kepada teman terdekatku Danti Kurniati Kasidi dan Jasmine Raihana yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi tempat berkeluh kesah dan memberi dukungan kepada saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
10. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah berusaha dengan sepenuh hati dan tidak pernah menyerah selama proses pengerjaan penelitian ini. Meskipun menghadapi berbagai hambatan dan kesulitan, saya tetap berusaha menyelesaikan setiap tahap dengan baik. Saya bangga telah mampu melewati semua proses ini dan akhirnya menyelesaikan penelitian ini hingga tuntas. Terima kasih Deani.

Indralaya, 9 Mei 2025

Penulis



Deani Putri

NIM. 10021282126051

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya , saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Deani Putri  
NIM : 100212821216051  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Aplikasi *E-Flashcard* terhadap Pengetahuan  
Tentang Nilai Informasi Gizi pada Produk Kemasan untuk Remaja  
di SMP Negeri 2 Indralaya.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya  
Pada Tanggal : 9 Mei 2025  
Yang Menyatakan,



Deani Putri  
NIM. 10021282126051

## DAFTAR ISI

|                                                         |             |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                    | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                   | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>        | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                         | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                        | <b>v</b>    |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>                              | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                               | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                               | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                            | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                           | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                               | 4           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                              | 5           |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                  | 5           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                                | 5           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                             | 6           |
| 1.4.1 Bagi Peneliti .....                               | 6           |
| 1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....           | 6           |
| 1.4.3 Bagi Siswa .....                                  | 6           |
| 1.5 Ruang Lingkup.....                                  | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                     | <b>7</b>    |
| 2.1 Remaja.....                                         | 7           |
| 2.1.1 Definisi Remaja .....                             | 7           |
| 2.1.2 Prinsip Gizi pada Remaja .....                    | 7           |
| 2.2 Pengetahuan .....                                   | 9           |
| 2.2.1 Definisi Pengetahuan .....                        | 9           |
| 2.2.2 Tingkat Pengetahuan .....                         | 9           |
| 2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan ..... | 10          |
| 2.3 Label Informasi Nilai Gizi .....                    | 12          |
| 2.3.1 Pangan .....                                      | 12          |
| 2.3.2 Label Pangan .....                                | 12          |
| 2.3.3 Zat Gizi dan Non Gizi .....                       | 13          |
| 2.3.4 Informasi Nilai Gizi.....                         | 13          |
| 2.3.5 Cara Membaca Informasi Nilai Gizi .....           | 14          |
| 2.4 Promosi dan Edukasi Gizi .....                      | 17          |
| 2.4.1 Promosi Kesehatan .....                           | 17          |
| 2.4.2 Metode Edukasi Gizi .....                         | 17          |
| 2.4.3 Media Promosi Gizi.....                           | 18          |
| 2.5 Electronic Flashcard.....                           | 21          |
| 2.5.1 Pengertian Elektronik Flashcard.....              | 21          |
| 2.5.2 Manfaat Elektronik Flashcard .....                | 22          |
| 2.6 Penelitian Terdahulu .....                          | 23          |
| 2.7 Kerangka Teori.....                                 | 25          |

|                                                                                                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.8 Kerangka Konsep .....                                                                                                                                     | 26        |
| 2.9 Definisi Operasional.....                                                                                                                                 | 27        |
| 2.10 Hipotesis .....                                                                                                                                          | 29        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                                                                                                                    | <b>30</b> |
| 3.1 Desain Penelitian.....                                                                                                                                    | 30        |
| 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                                                                                                      | 31        |
| 3.2.1 Populasi Penelitian .....                                                                                                                               | 31        |
| 3.2.2 Sampel Penelitian .....                                                                                                                                 | 31        |
| 3.2.3 Besaran Sampel .....                                                                                                                                    | 31        |
| 3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel .....                                                                                                                         | 33        |
| 3.4 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data .....                                                                                                              | 34        |
| 3.4.1 Jenis Data.....                                                                                                                                         | 34        |
| 3.4.2 Cara Pengumpulan Data .....                                                                                                                             | 35        |
| 3.4.3 Alat Pengumpulan Data.....                                                                                                                              | 39        |
| 3.5 Pengolahan Data.....                                                                                                                                      | 39        |
| 3.6 Validitas dan Reliabilitas Data .....                                                                                                                     | 40        |
| 3.6.1 Validitas Data .....                                                                                                                                    | 40        |
| 3.6.2 Reliabilitas Data .....                                                                                                                                 | 42        |
| 3.7 Analisis dan Penyajian Data.....                                                                                                                          | 43        |
| 3.7.1 Analisis Data .....                                                                                                                                     | 43        |
| 3.7.2 Penyajian Data.....                                                                                                                                     | 43        |
| 3.8 Uji Normalitas .....                                                                                                                                      | 43        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>                                                                                                                           | <b>45</b> |
| 4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....                                                                                                                          | 45        |
| 4.1.1 Lokasi Penelitian .....                                                                                                                                 | 45        |
| 4.1.2 Visi dan Misi SMP Negeri 2 Indralaya .....                                                                                                              | 45        |
| 4.1.3 Makanan Kemasan Dijual di Lingkungan Sekolah .....                                                                                                      | 46        |
| 4.2 Hasil Penelitian .....                                                                                                                                    | 47        |
| 4.2.1 Analisis Univariat .....                                                                                                                                | 47        |
| 4.2.1 Analisis Bivariat .....                                                                                                                                 | 54        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                                 | <b>57</b> |
| 5.1 Keterbatasan Penelitian .....                                                                                                                             | 57        |
| 5.2 Pembahasan.....                                                                                                                                           | 57        |
| 5.2.1 Karakteristik Responden .....                                                                                                                           | 57        |
| 5.2.2 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Aplikasi E-Flashcard Terhadap Pengetahuan Tentang Nilai Informasi Gizi Pada Produk Kemasan .....                     | 58        |
| 5.2.4 Perbandingan Hasil Pengetahuan Responden dengan Media E-flashcard dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Nilai Informasi Gizi Pada Produk Kemasan..... | 62        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                                                      | <b>65</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....                                                                                                                                           | 65        |
| 6.2 Saran.....                                                                                                                                                | 65        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                                                                    | <b>67</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                                                                                          | <b>77</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....                                                                                              | 23 |
| Tabel 2. 2 Definisi Operasional .....                                                                                              | 27 |
| Tabel 3. 1 Desain Penelitian .....                                                                                                 | 30 |
| Tabel 3. 2 Pembagian Jumlah Sampel Penelitian .....                                                                                | 33 |
| Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner .....                                                                                     | 41 |
| Tabel 3. 4 Hasil uji reliabilitas kuesioner .....                                                                                  | 42 |
| Tabel 3. 5 Kolmogorov Smirnov .....                                                                                                | 44 |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Responden .....                                                                                           | 47 |
| Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban Pengetahuan Cara Membaca Informasi Nilai Gizi<br>Pada Kelompok Eksperimen .....                      | 48 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Jawaban Pengetahuan Cara Membaca Informasi Nilai Gizi<br>Pada Kelompok Kontrol.....                          | 51 |
| Tabel 4. 5 Frekuensi Kategori Skor Pengetahuan.....                                                                                | 53 |
| Tabel 4. 6 Perbedaan Rata- Rata Pengetahuan Cara Membaca Informasi Nilai<br>Gizi Sebelum dan Sesudah di Berikan Edukasi Gizi ..... | 54 |
| Tabel 4. 7 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Informasi Nilai Gizi<br>Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... | 55 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Takaran Saji .....             | 14 |
| Gambar 2. 2 Perhitungan Takaran Saji ..... | 15 |
| Gambar 2. 3 Jumlah Energi.....             | 15 |
| Gambar 2. 4 Jumlah Zat Gizi .....          | 16 |
| Gambar 2. 5 Kerangka Teori.....            | 25 |
| Gambar 2. 6 Kerangka Konsep .....          | 26 |
| Gambar 3. 1 Perhitungan Sampel.....        | 32 |
| Gambar 3. 2 Alur Penelitian .....          | 38 |
| Gambar 4. 1 SMP Negeri 2 Indralaya.....    | 45 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Poster
- Lampiran 2. E-Flashcard
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Makanan Kemasan di Dalam dan Luar Lingkungan Sekolah
- Lampiran 5. Kegiatan Penelitian
- Lampiran 6. Absensi Responden
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 8. Kaji Etik
- Lampiran 9. Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 12. Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 13. Analisis Data

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang**

Transisi epidemiologi telah menunjukkan pergeseran pola kejadian penyakit saat ini dengan fokus sebelumnya penyakit menular beralih ke penyakit tidak menular (PTM). PTM menyebabkan sekitar 41 juta kematian setiap tahunnya, terhitung 74% dari mortalitas di seluruh dunia (WHO, 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 terjadi peningkatan prevalensi PTM antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi (Ditjen P2P, 2023). Tercatat kasus PTM terbanyak di Sumatera Selatan adalah hipertensi (Dinkes Sumsel, 2023). Kejadian hipertensi di Sumatera Selatan meningkat 3 tahun terakhir sebesar 29% (BPS Sumsel, 2024). Kabupaten Ogan Ilir memiliki kasus PTM terbanyak yaitu penyakit hipertensi dan dari 16 kecamatan di Ogan Ilir, wilayah penyumbang angka tertinggi terdapat di Kecamatan Indralaya (Dinkes Ogan Ilir, 2021).

Terjadinya peningkatan prevalensi pada PTM, salah satu faktornya adalah pola makan yang tidak sehat (WHO, 2021). Perkembangan zaman menyebabkan terjadi perubahan pola makan. Masyarakat beralih menjadi lebih banyak mengonsumsi makanan siap saji dan produk kemasan karena lebih praktis dan ekonomis (Ratna et al., 2017). Pola makan dapat mempengaruhi produktifitas seseorang terutama remaja yang membutuhkan asupan makan yang baik untuk dapat menjalankan aktivitas di sekolah dan sehari-hari. Pada usia tersebut terjadi peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat (Najdah et al., 2024). Kebiasaan makan remaja telah bergeser dari pola makan tradisional yang tinggi karbohidrat kompleks dan serat ke pola makan modern yang mencakup makanan olahan, makanan ringan, dan makanan cepat saji yang rendah protein, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, tinggi garam serta rendah serat (Sari et al., 2018). Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, yaitu saat dewasa dan berusia lanjut (Maslakhah & Prameswari, 2022). Produk kemasan merupakan salah satu sumber terbesar dari energi, lemak, gula, khususnya natrium

(Anastasiou et al., 2019). Berdasarkan hasil Survei Konsumsi Makan Individu (SKMI), 66,5 persen remaja usia 13 hingga 18 tahun mengonsumsi minuman dan makanan kemasan. Sebesar 53,7% penduduk Indonesia masih mengonsumsi garam >5 g/hari. Hampir seperlima (18,9%) penduduk Indonesia mengonsumsi garam lebih dari 10 g/hari (>10 – 30 g/hari) (Atmarita et al., 2017).

Konsumsi gula, garam, dan lemak harian diatur oleh *Permenkes Nomor 30 Tahun 2013*. Aturan tersebut mengatur tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan pada pangan siap saji dan pangan olahan. Masyarakat harus mengetahui rekomendasi dan batasan asupan gula, garam, dan lemak dengan memeriksa label pada produk makanan dan minuman kemasan (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia, tingkat kepedulian konsumen terhadap label masih tergolong rendah sekitar 30,3%–34,3% (Mahfudhin & Kurnia, 2021). Sesuai dengan Permenkes No.41 tahun 2014 mengenai Pesan Gizi Seimbang “Biasakan Membaca Label pada Kemasan Pangan” semua keterangan rinci pada label suatu makanan kemasan dapat membantu konsumen untuk mengetahui bahan apa saja yang terkandung di dalam makanan tersebut, terutama pada konsumen yang memiliki penyakit tertentu (Kemenkes RI, 2014).

Konsumen yang mahir membaca dan memahami label nutrisi akan menemukan kemudahan dalam memilih makanan kemasan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisinya (Anastasiou et al., 2019). Pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu gizi-nutrisi akan memengaruhi pemahaman terhadap label gizi. Konsumen yang mencermati label nutrisi tidak sepenuhnya memahaminya. Selain itu, konsumen menunjukkan keengganan untuk membaca label gizi karena kurangnya pemahaman tentang penafsirannya. (Dellyana et al., 2019). Terdapat hubungan perbedaan pemahaman terhadap label informasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan kemasan pada kelompok yang mengalami obesitas dibandingkan dengan kelompok yang memiliki status gizi normal. Dalam perbandingan perilaku pemilihan makanan individu dalam kelompok status gizi yang berbeda, mereka yang memiliki status gizi normal menunjukkan perilaku pemilihan produk kemasan yang cenderung untuk

memilih produk kemasan yang lebih baik jika dibandingkan dengan mereka yang mengalami obesitas (S. Anggraini et al., 2018). Tindakan membaca informasi gizi berkorelasi dengan tingkat konsumsi garam. Mayoritas responden mengonsumsi natrium dalam jumlah yang cukup, meskipun 30% nya melebihi asupan natrium yang direkomendasikan. Menurut kebiasaan membaca label gizi, 40% responden jarang membacanya. Mayoritas responden yang mengonsumsi garam berlebihan jarang membaca label gizi (42,5%) (Ady & Sumarmi, 2019).

Peningkatan pemahaman mengenai cara membaca label gizi dapat dilakukan dengan edukasi (Moore et al., 2018). Pemanfaatan media dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kualitas isi pembelajaran, menarik, dan interaktivitas. Selain itu, media pembelajaran dapat meningkatkan pendekatan kepada siswa, karena ketersediaannya memfasilitasi terjadinya kegiatan belajar-mengajar di berbagai tempat dan waktu (Karo-Karo & Rohani, 2018). Media pembelajaran yang relevan diterapkan pada abad ke-21 adalah media pembelajaran berbasis teknologi atau elektronik. (Anggraeni & Sole, 2018). Penerapan teknologi memfasilitasi akses ke beraneka ragam bentuk pengetahuan dengan biaya yang relatif rendah, karena tidak perlu mengeluarkan biaya pencetakan (Mulyono & Ilham, 2020). Media elektronik memfasilitasi pemanfaatan secara independen, baik di dalam maupun di luar lembaga pendidikan (Rahmat et al., 2019).

Saat ini, salah satu bentuk media elektronik di bidang pembelajaran yang dapat dikreasikan adalah media *electronic flashcard*. *Flashcard* berbasis digital merupakan salah satu pengembangan media pembelajaran yang memanfaatkan teknologi sehingga penggunaannya saat ini dapat lebih efektif dan efisien meningkatkan motivasi belajar (Wen et al., 2020). Media yang digunakan bukanlah berbentuk selembaran kartu, melainkan tayangan slide yang dapat digunakan pada perangkat dalam bentuk aplikasi (Fahira Arsyaf et al., 2022). Selain itu, media *e-flashcard* ini menggabungkan elemen audio dan visual (Ananda & Sutriyani, 2023). Media audiovisual dapat melibatkan indra pendengaran dan penglihatan dalam menyampaikan informasi yang bersifat edukatif (Fanny & Hasnah, 2017). Melibatkan beberapa indra dalam menerima informasi akan meningkatkan kejelasan

dan kedalaman pengetahuan dibandingkan dengan media yang hanya menggunakan satu indra saja (Waryana et al., 2019). Media *flashcard* dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang pendidikan Kesehatan nilai  $p\text{-value}=0,001$ , menandakan bahwa media *flashcard* dapat efektif meningkatkan pengetahuan mengenai pendidikan kesehatan (Muntaza et al., 2023). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwasanya ada pengaruh pemberian media *flashcard* dengan pengetahuan remaja tentang perilaku seksual dalam upaya pendewasaan usia perkawinan di SMP N 21 Kabupaten Rejang Lebong ( $p\text{-value}=0,000$ ) (Eni Kusrini & Febrina, 2024).

Berdasarkan hasil observasi telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Indralaya masih terdapat koperasi sekolah yang menyediakan jajanan produk kemasan dengan harga terjangkau untuk dibeli siswa. Salah satu faktor dapat mempengaruhi kebiasaan membaca label gizi seperti letak tempat tinggal. Masyarakat yang tinggal di kota lebih sering memperhatikan label gizi dibandingkan masyarakat yang tinggal di pedesaan (Dellyana et al., 2019). SMP Negeri 2 Indralaya terletak di Desa Tunas Aur, sebagaimana tempat tinggal siswa yang bersekolah di sekolah tersebut berada di pedesaan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi dengan aplikasi *e-flashcard* terhadap pengetahuan tentang nilai informasi gizi pada produk kemasan untuk remaja di SMP Negeri 2 Indralaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Terjadinya peningkatan prevalensi pada PTM, salah satu faktornya adalah pola makan yang tidak sehat. Pola makan dapat mempengaruhi produktifitas seseorang terutama remaja yang membutuhkan asupan makan yang baik untuk dapat menjalankan aktivitas di sekolah dan sehari-hari. Pada usia tersebut terjadi peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Kebiasaan makan remaja telah bergeser dari pola makan tradisional yang tinggi karbohidrat kompleks dan serat ke pola makan modern yang mencakup makanan olahan, makanan ringan, dan makanan cepat saji yang rendah protein, tinggi lemak, tinggi karbohidrat

seederhana, tinggi garam serta rendah serat. Paham cara membaca dan memahami label gizi akan lebih mudah dalam memilih pangan kemasan dan mengonsumsi makanan yang tepat untuk kebutuhan gizi. Berdasarkan hasil observasi telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 2 Indralaya masih terdapat koperasi sekolah yang menyediakan jajanan produk kemasan dengan harga terjangkau untuk dibeli siswa. Salah satu faktor dapat mempengaruhi kebiasaan membaca label gizi seperti letak tempat tinggal. Masyarakat yang tinggal di kota lebih sering memperhatikan label gizi dibandingkan masyarakat yang tinggal di pedesaan. SMP Negeri 2 Indralaya terletak di Desa Tunas Aur, sebagaimana tempat tinggal siswa yang bersekolah di sekolah tersebut berada di pedesaan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi dengan aplikasi *e-flashcard* terhadap pengetahuan tentang nilai informasi gizi pada produk kemasan untuk remaja di SMP Negeri 2 Indralaya.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan aplikasi *e-flashcard* terhadap pengetahuan tentang nilai informasi gizi pada produk kemasan untuk remaja di SMP Negeri 2 Indralaya.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi dari karakteristik responden remaja di SMP Negeri 2 Indralaya.
2. Mengetahui dan menganalisis perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi pada remaja di SMP Negeri 2 Indralaya.
3. Mengetahui rata-rata perbedaan pengetahuan sesudah edukasi pada remaja di SMP Negeri 2 Indralaya tentang cara membaca nilai informasi gizi pada produk kemasan antara kelompok eksperimen

dengan menggunakan media e-flashcard dan kelompok kontrol menggunakan media poster.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian dapat menjadi sarana pembelajaran untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti terkait media edukasi gizi dengan aplikasi *e-flashcard* tentang nilai informasi gizi pada produk kemasan.

### **1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan acuan dan referensi kepustakaan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan edukasi gizi label informasi produk kemasan menggunakan media aplikasi *e-flashcard*.

### **1.4.3 Bagi Siswa**

Siswa mendapatkan pengetahuan baru mengenai cara membaca label nilai informasi gizi pada kemasan.

## **1.5 Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Indralaya pada bulan Februari 2024. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media edukasi gizi dengan aplikasi *e-flashcard* terhadap pengetahuan tentang nilai informasi gizi pada produk kemasan untuk remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ady, D. D. W., & Sumarmi, S. (2019). Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutrition*, 3(3), 158. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.158-163>
- Alvionita, I., & Sulastri, S. K. (2017). Pengaruh Pemberian Poster Dan SMS Reminder Terhadap Kepatuhan Minum Tablet Besi Dan Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 1(1), 43–49.
- Amelia, T., & Kurniasari, R. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO ANIMASI dan SCRAPBOOK terhadap PENINGKATAN PENGETAHUAN OBESITAS PADA REMAJA. *IZIDO*, 13.
- Amperatmoko, A. S., Apriningsih, A., Makkiyah, F. A., & Wahyuningtyas, W. (2022). Perbedaan Efektivitas Penggunaan Jenis Media Edukasi Tentang Anemia Terhadap Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri Remaja Putri Desa Sirnagalih. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 146–153. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1161>
- Ananda, D., & Sutriyani, W. (2023). Efektifitas Penggunaan Media Flash Card Berbasis Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas III. *JURNAL PEMBELAJARAN DAN MATEMATIKA SIGMA (JPMS)*, 9(2). <https://doi.org/10.36987/jpms.v9i2.5021>
- Anastasiou, K., Miller, M., & Dickinson, K. (2019). The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite*, 138, 280–291. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.025>
- Andriani, N., Yulian Ardiani, D., Amalia Husna, D., Dwi Putri Rizki, A., Dhea, A., & Utari, J. (2017). PEMBERDAYAAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DALAM MEMILIH JAJANAN YANG SESUAI DENGAN PRINSIP GIZI SEIMBANG REMAJA USIA 13-15 TAHUN. *Jurnal Abdimas*, 3(2), 28.
- Anggraeni, D. M., & Sole, F. B. (2018). E-Learning Moodle, Media Pembelajaran Fisika Abad 21. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu*

- Pendidikan: E-Saintika*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v1i2.101>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 74–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- Angreany, F., & Syukur, S. (2017). Keefektifan Media Pembelajaran Flashcard Dalam Keterampilan Menulis Karangan Sederhana Bahasa Jerman Siswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 9 Makassar. *Eralingua: Jurnal Pendidikan Bahasa Asing Dan Sastra*, 1(2).
- Ans, A. H., Anjum, I., Satija, V., Inayat, A., Asghar, Z., Akram, I., & Shrestha, B. (2018). Neurohormonal Regulation of Appetite and its Relationship with Stress: A Mini Literature Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.3032>
- Aprianti, A., Mubarakah, K., Yuantari, M. C., & Rahma, N. S. (2023). Nutrition Fact Literacy in Productive Age Communities in Semarang City, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3), 406–412. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.406-412>
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017). ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK DI INDONESIA: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *GIZI INDONESIA*, 39(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- Ayu Tirtayani, L., Magta, M., & Gusti Ayu Made Yeni Lestari, N. (2017). Teacher Friendly E-Flashcard: A Development Of Bilingual Learning Media For Young Learners. *Journal of Education Technology*, 1(1), 18–29.

- Azzahra, N. P., Eka, S., & Endang, P. (2022). EFEKTIVITAS MEDIA POSTER DAN VIDEO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI SMAN 3 BANJARBARU. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 13–22. <https://doi.org/10.32584/jika.v5i2.1308>
- Bertalina. (2015). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 56–63.
- BPOM RI. (2019). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan No.22 Tahun 2019*.
- BPS Sumsel. (2024, August 24). *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit (Kasus)*. Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan.
- Budiman, & Agus Riyanto. (2019). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan* (Aklia Suslia & Sally Carolina, Eds.). Salemba Medika.
- Cahyanti, N. R., William, N., & Nurmalasari, W. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran E-Flashcard Untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Permulaan Peserta Didik Kelas 1 Sekolah Dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(4), 2170–2182. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i4.6160>
- Dellyana, D., Ady, W., & Sumarmi, S. (2019). Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutr*, 158–163. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.158-163>
- Desfrida, A., Wardhani, A., & Fahrurrozi. (2023). Pengembangan Media E-Flashcard Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas I Sekolah Dasar. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 8(2)(2).
- Dinkes Ogan Ilir. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2021*.
- Dinkes Sumsel. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022*. [www.dinkes.sumselprov.go.id](http://www.dinkes.sumselprov.go.id).
- Ditjen P2P. (2023). *DITJEN P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023*.

- Eni Kusrini, N., & Febrina, L. (2024). Media Flash Card Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seksual dalam Upaya Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP). *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 8(2)(2). <https://doi.org/10.33757/jik.v8i2.868>
- Fahira Arsyaf, Herlina Usman, Maryam Aunurrahim, & Sri Yulianingsih. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran e-Flashcard Berbasis Website untuk Pembelajaran IPA SD. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 349–357. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.756>
- Fanny, A. I., & Hasnah, H. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis Di Kelas X Sman 2 Gowa. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri A*, 10(2). <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v1i2.4385>
- Fauziyah, N. (2019). *Sampling dan Besar Sampel Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis* (G. E. M. Pramintarto, Ed.; 1st ed.). Penerbit Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Guslinda, & Rita, K. (2018). *Media Pembelajaran Anak Usia Dini*. Jakad Publishing.
- Hardani, Ustiawaty, J., & Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (A. Md. ,AK Husnu Abadi, Ed.). CV. Pustaka Ilmu. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Hartaty, H., Arda, D., & Menga, M. K. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Bagi Remaja Melalui Media Audio Visual. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.18>
- Hendri Purwadi, Ni Wayan Sri Laksmi, & Meri Afridayani. (2023). Pelatihan Pembuatan Media Promosi Kesehatan Berbasis Digital. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 2(3)(3), 137–142. <https://doi.org/10.59059/jpmis.v2i3.294>

- Henny Sapittri, Amila, & Juneris Aritonang. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Aurora Hawa Nadana, Ed.; 1st ed.). Ahlimedia Press. [www.ahlimediapress.com](http://www.ahlimediapress.com)
- In, F., Werna, N., Wardihan, S., Mardiana, A., & Nilawati, U. (2020). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Suami Tentang Program Keluarga Berencana. *Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 395–402.
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2).
- Karo-Karo, I. R., & Rohani, R. (2018). Manfaat Media dalam Pembelajaran. *AXIOM: Jurnal Pendidikan Dan Matematika*, 7(1). <https://doi.org/10.30821/axiom.v7i1.1778>
- Kemenkes RI. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014*.
- Kemenkes RI. (2019, October 4). *Penting, Ini yang Perlu Anda Ketahui Mengenai Konsumsi Gula, Garam dan Lemak*. Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/penting-ini-yang-perlu-anda-ketahui-mengenai-konsumsi-gula-garam-dan-lemak>
- Kusuma, M. (2024). *Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya*. 5(3).
- Kusumawardhani, P. (2019). The Use Of Flashcards For Teaching Writing To English Young Learners (EYL). *Scope: Journal of English Language Teaching*, 4(1).

- Linasari. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Poster Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Sma Di Bandar Lampung Tentang Karies Gigi. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 103–109.
- Mahfudhin, A., & Kurnia, P. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku Membaca Label Informasi nilai Gizi pada Ahli Gizi di Surakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 47–60.
- Marina Purnama, A. (2024). Pengaruh Media Pembelajaran Video Animasi Terhadap Minat dan Kemampuan Membaca Siswa Kelas III di UPTD SD Negeri Pendabab 1 Kamal. *Jurnal Literasi Pendidikan*, 3(2). <https://doi.org/10.56480/eductum.v3i2.1201>
- Martina, P., Deborah, S., Andi, S., Tasnim, M., Radeny, R., Evanny, I. M., Efendi, S., Marianna, R. G. T., Yenni, F. S., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (W. Ronal, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Meryta, A., Efrilia, M., Panca, P., & Chandra, B. (2015). Gambaran Interaksi Obat Hopoglikemik Oral (OHO) dengan Obat Lain pada Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe II di Apotek Oktober 2014 Sampai Maret 2015. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 1(2), 193–199.
- Meti Verawati, Aida Ratna Wijayanti, & Astika Gita Ningrum. (2024). Association between living area, economic level, and the intake of highly processed foods. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 23(1), 2858–2862. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.23.1.2266>
- Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of educational interventions on understanding and use of nutrition labels: A systematic review. In *Nutrients* (Vol. 10, Issue 10). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>

- Mulyono, & Ilham, A. (2020). Pemanfaatan Media Dan Sumber Belajar Abad 21 Dalam Dunia Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Paedagogia*, 9(2). <https://cetelogi.com/konsep-pendidikan-tradisional-dan-modern/>
- Muntaza, A., Desreza, N., & Sartika, D. (2023). Hubungan Pendidikan Kesehatan Melalui Media Flash card Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa/i Tentang Permasalahan Seksualitas di SMP Kecamatan Darussalam Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 2615–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3492>
- Muyassaroh, Y., & Isharyanti, S. (2020). Pengaruh media audiovisual dan booklet "SECANTIK TAMI" (Sehat dan Cantik Tanpa Anemia) terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang Anemia Premarital. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 11(2), 129–138.
- Najdah, N., Nurbaya, N., & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Mamuju Menggunakan Adolescents' Food Habits Checklist. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 540. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
- Namira, N. S., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 3(1), 215–222.
- Nasution, S. Z., & Gusva, N. (2024). Determinan Penyakit Hipertensi pada Peserta Posbindu PTM di Desa Meunasah Timu Kecamatan Peusangan Aceh. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(12), 5588–5606. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i12.16131>
- Nomate, E. S., Nur, M. L., & Toy, S. M. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh, dan Pola Konsumsi dengan Satus Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>
- Novita Yustianingrum, L., & Adriani, M. (2017). Perbedaan Status Gizi dan Penyakit Infeksi pada Anak Baduta yang Diberi ASI Eksklusif dan Non ASI Eksklusif. *Amerta Nutr*, 27–39. <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.415-423>

- Nurhaliza, N., Usman, U., & Sultan, S. (2022). Minat Baca Siswa SMP: Faktor Latar Belakang Ekonomi dan Pendidikan Keluarga (Middle School Students Reading Interests: Factors of Economic Background and Family Education). *Indonesian Language Education and Literature*, 7(2), 323. <https://doi.org/10.24235/ileal.v7i2.10208>
- Oktavia, D., Djuanda, D., & Iswara, P. D. (2024). Pengembangan E-Flashcard Berbasis Metode Kata Lembaga sebagai Media Pembelajaran Membaca Permulaan Siswa Sekolah Dasar. In *Bahasa dan Sastra* (Vol. 10, Issue 3). Pendidikan. <https://e-journal.my.id/onoma>
- Pritasari, Didit, D., & Nugraheni, T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (A. D. Bangun & Sapriyadi, Eds.). Kemenkes RI.
- Putri Milenia, E., & 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>
- Raditya Puja, S., Iksam, & Taufik, H. (2025). Penerapan Media Video Pembelajaran dalam Meningkatkan Minat Belajar PPKn Siswa Kelas III SDN 008 Sungai Kunjang. *TUNAS: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 31–43.
- Rahmat, R. F., Mursyida, L., Rizal, F., Krismadinata, K., & Yunus, Y. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning pada Mata Pelajaran Simulasi Digital. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 6(2), 116–126. <https://doi.org/10.21831/jitp.v6i2.27414>
- Rahmawati, N., Rohimah, A., & Tinggi Ilmu Kesehatan Kendedes, S. (2023). Analisis Penerapan Model Promosi Kesehatan Pender Dalam Praktik Keperawatan Komunitas: Scooping Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2. <https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc>
- Ratna, P. I., Dhian, N. N., & Susilo, J. (2017). Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1–8.

- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>
- Sari, A. D., Masriadi, M., & Arman, A. (2018). Risk Factors of Cataract Incidence In Patients Men Age 40-55 Years At Pertamina Hospital Balikpapan. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 5(1), 61–67. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.27>
- Siti, M., & Amal, C. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan Pada Konsumen Jakarta Dan Sekitarnya. *Indonesian Journal of Health Development*, 2 (2).
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sugiyono, Ed.; 3rd ed.). Alfabeta.
- Sutanto, P. H. (2017). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Szeszak, S., Man, R., Love, A., Langmack, G., Wharrad, H., & Dineen, R. A. (2016). Animated educational video to prepare children for MRI without sedation: evaluation of the appeal and value. *Pediatric Radiology*, 46, 1744–1750.
- Tamaulina, Br. S., Irmawati, Muhammad, S., & Indra, T. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)* (I. Bambang, Ed.). CV Saba Jaya Publisher.
- Valda Gilby Renata, T., & Fitri Widya Astuti, N. (2024). Evaluasi Efektifitas Edukasi Anemia pada Remaja Putri Melalui Permainan Flashcard: Studi di SMPN 2 Jabon Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal SAGO*, 5(3b), 931–937. <https://doi.org/dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3b.1805>
- Wardani, H. K., Yuni, E., Nurmala, I., & Ardiansyah, F. (2018). Pengaruh Metode Buzz Group terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Anemia pada Remaja di SMK Kendedes Malang. *Kendedes Midwifery Journal*, 2, 1–10.

- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi Media Video Berpengaruh pada Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Kurang Energi Kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.154>
- Wawan, A., & Dewi, M. (2014). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia* (B. John, Ed.). Nuha Medika.
- Wen, J.-M., Do, H. D., Liu, E. Z.-F., Lin, C.-H., & Huang, S. K. (2020). Educational Board Game and Flashcard: Which one is better for learners at beginner level of Chinese language? *International Journal of Serious Games*, 7(4), 89–104. <https://doi.org/10.17083/ijsg.v7i4.347>
- WHO. (2021). *WHO accelerates work on nutrition targets with new commitments*.
- WHO. (2023, September 16). *Penyakit Tidak Menular*. WHO.
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Sarapan Pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>
- Wirda, D., Dewi, S., & Andi, M. (2021). Deteksi Dini Dan Edukasi Penyakit Tidak Menular Dalam Upaya Mendukung Pencapaian Sdg's Menuju Desa Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 3 (3).
- Yuniarti, A., Safarini, F., Rahmadia, I., & Putri, S. (2023). Media Konvensional dan Media Digital Dalam Pembelajaran. *Journal Education and Technology*, 4(2), 84–95.
- Yusnita, Y. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Poster, Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Mencuci Tangan Menggunakan Sabun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(9). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i9.27>
- Zantika, T., & Kurnia, P. (2023). Hubungan Pengetahuan Mengenai Informasi Nilai Gizi Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Mahasiswa. *Pontianak Nutrition Journal*, 6(1). <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>