

Bidang ilmu: Gizi Masyarakat

EDUKASI GIZI *BROSUR* & *POWERPOINT* PADA PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) KELAS VII MTs HAYATUL ILMU

Fitria Rahmawati¹⁾, M. Ikhsan Amar²⁾, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi³⁾, Muh Nur Hasan Syah⁴⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
E-mail : fitriarahmawati@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Untuk memiliki derajat kesehatan dengan status gizi yang baik, oleh karena itu setiap Negara mampu memiliki pedoman yang dapat diterapkan oleh masyarakatnya sebagai pedoman gizi seimbang. Dalam hal ini, masyarakat belum mampu untuk melakukan pola makan dengan mementingkan gizi yang seimbang. Faktor yang mempengaruhi hal tersebut dikarenakan masih rendahnya sosialisasi dengan memberikan pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang sudah diterapkan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia. Beberapa cara dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seperti pemberian edukasi gizi dengan media sebagai alat bantu. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis *brosur* dan *power point* terhadap tingkat pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) siswa kelas VII MTs Hayatul Ilmi. Penelitian ini merupakan *quasi experiment* dengan sebuah rancangan *one group pretest-posttest*. Analisis yang digunakan untuk mengolah data menggunakan uji statistik *paired t-test*. Pada kelompok intervensi edukasi media *brosur*, diperoleh rata-rata skor *pre-test* sebesar 62.18 dan setelah diberikan intervensi media diperoleh rata-rata skor *post-test* sebesar 71.03. Sedangkan pada kelompok intervensi edukasi media *power point*, diperoleh rata-rata skor *pre-test* sebesar 59.03 dan setelah diberikan intervensi dengan media diperoleh rata-rata skor *post-test* sebesar 79.70. Didukung dengan hasil *p-value* pada media sebesar 0.003 media *brosur* dan 0.000 media *power point*.

Kata Kunci : Edukasi, Media Brosur dan Power Point, Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

ABSTRACT

To have a health level with a good nutritional status, every country has guidelines that can be applied by its society as balanced nutrition guidelines. In this case, society has not been able to carry out a diet by focusing on balanced nutrition. Factors that affect the low nutritional knowledge due to the low socialization by providing knowledge of the Guidelines for Balanced Nutrition, known as Pedoman Gizi Seimbang (PGS) that have been applied by Indonesia Ministry of Health. Some ways can be used to improve an individual's knowledge, such as by providing nutrition education by using media as a supporting tool. This study aimed to determine the effect of nutrition education based on *brochure* and *power point* on the level of knowledge of the Balanced Nutrition Guidelines (BNG) in VII grade students of MTs Hayatul Ilmi. This study was a quasi experiment with a *one group pretest-posttest* design. The analysis used to process the data was a *paired simple t-test* statistical test. In the intervention group with brochure media education, the average *pre-test* score was 62.18, and after the intervention of knowledge on Balanced Nutrition Guidelines by using *brochure* media, the average *post-test* score was 71.03. While in the intervention group with *power point* media education, an average *pre-test* score of 59.03 was obtained, and after the intervention of knowledge on Balanced Nutrition Guidelines by using *power point* media,

an average *post-test* score of 79.70 was obtained. This was supported by the results of the *p-value* of each educational media of 0.003 for the *brochure* media and 0.000 for the *power point* media.

Keywords: Education, Brochure and Power Point Media, Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

Alamat korespondensi: Cilodong, Depok.

Email: fitriarahmawati@upnvj.ac.id

Nomor Hp: 081293374519

PENDAHULUAN

Gizi merupakan hal yang berkaitan dengan faktor utama terpenting dalam sebuah pengukuran kesehatan pada individu. Seseorang yang memiliki gizi yang kurang seimbang maupun kelebihan dalam hal gizi maka akan menyebabkan penurunan pada kualitas sumber daya manusia (Depkes, 2014). Pada hal ini, pengaruh pada pengetahuan gizi mempunyai kedudukan yang utama terhadap derajat kesehatan pada masyarakat. Berbagai macam permasalahan mengenai gizi dan masalah kesehatan yang lain muncul dikarenakan kurangnya seseorang akan pengetahuan mengenai gizi. Arisman (2010), berpendapat bahwa timbulnya masalah gizi dikarenakan rendahnya pengetahuan mengenai gizi kemudian dapat mengakibatkan kesalahan dalam pemilihan makan. Masalah gizi ini akan berdampak kepada semua golongan usia, salah satunya pada Anak Usia Sekolah (AUS) (Almatsier, 2011).

Anak usia sekolah merupakan suatu keadaan yang akan terjadi pada sebuah perubahan yang bermacam-macam pada tumbuh dan kembang pada anak hal ini akan berpengaruh kepada karakteristik dan kepribadian seseorang. Salah satu golongan anak usia sekolah yaitu remaja (Diyantini, et al. 2015). Hal yang dimaksud dengan remaja yaitu masa perpindahan yang bermula dari masa anak-anak mengarah menjadi masa dewasa. Hal tersebut didukung dengan adanya perbedaan atau perubahan pada tingkah laku yang sukar dimengerti (Suwarno, 2010). Rentang waktu usia pada masa remaja dibagi menjadi tiga macam, yakni usia 12 – 15 tahun dikenal sebagai masa remaja awal, selanjutnya pada usia 15 – 18 tahun dikenal sebagai masa remaja tengah dan pada usia 18 – 21 tahun dikenal sebagai masa remaja akhir (Desmita, 2009). Pada masa remaja ini akan terjadi perubahan pada mental, emosional serta sosial. Pada masa ini dapat memunculkan sebuah masalah yang kurang baik terhadap kesehatan dan gizi pada remaja sehingga dapat memunculkan status gizi pada remaja yang cenderung gizi kurang ataupun terjadinya masalah obesitas (gizi lebih).

Terdapat faktor yang memberikan pengaruh terhadap gizi pada remaja yaitu pada pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan gizi akan membantu dalam seseorang dalam memilih bahan makanan dan kualitas konsumsi makanan yang sesuai maka akan mencapai tercapainya gizi yang seimbang (Handayani, 2016). Selanjutnya, Hockenberry (2017) berpendapat bahwa semakin tinggi seseorang mengetahui mengenai pengetahuan gizi maka seseorang memacu untuk memikirkan mengenai jenis dan kualitas pada makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi. Hal tersebut dapat ditingkatkan dengan cara pemberian edukasi gizi. Hal ini dilakukan guna memberikan peningkatan terhadap pengetahuan gizi sehingga akan mengubah kebiasaan pada pola makan yang salah.

Edukasi gizi merupakan pendekatan secara mendidik guna memberikan peningkatan terhadap pengetahuan dan perilaku remaja terhadap gizi. Dengan meningkatnya pengetahuan gizi maka dapat memberikan perubahan pada kebiasaan terhadap konsumsi makanan (Claire, 2010). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hayda (2017), menyimpulkan bahwa adanya perubahan pengetahuan setelah melakukan pemberian intervensi seperti pendidikan gizi dengan memanfaatkan media *power point*. Pada hasil uji *Wilcoxon* berdasarkan skor *pre-test* dan skor *post-test* bahwa menunjukkan ada perbedaan

yang signifikan ($0.000 < 0.05$). Dalam hal ini, media *power point* sebagai salah satu media yang dapat dipergunakan untuk memberikan peningkatan pada pengetahuan perihal gizi dan kesehatan. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan Anindita (2014), bahwa pemberian intervensi kepada siswa SMP dengan penggunaan bantuan media slide *power point* mampu meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan karena terdapat perubahan sebelum dan setelah pemberian intervensi.

Terdapat beberapa cara dalam memberikan peningkatan pengetahuan pada masyarakat serta pada golongan anak sekolah, salah satunya bisa dilakukan dengan memberikan program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Pada program ini dapat yang diterapkan mengenai pengetahuan gizi kepada anak usia sekolah guna memberikan peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan proses belajar mengajar di sekolah. Program ini akan lebih mudah dilakukan dengan menggunakan alat bantu sebagai perantara dalam memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi. Salah satunya berupa media cetak karena media ini dapat membantu dalam menyampaikan informasi dengan menyisipkan gambaran sejumlah kata, gambar atau foto serta mengatur tata warna sehingga akan menarik perhatian pembaca. Media cetak ini dapat terdiri dari beberapa macam seperti poster, leaflet, brosur, majalah, modul, dan buku saku.

Hasil penelitian Zulaekah (2012), yang memperlihatkan bahwa pada pemberian intervensi pendidikan gizi yang dilaksanakan setiap dua minggu sekali dengan menggunakan media cetak sebagai alat yang dapat membantu dalam penyuluhan seperti *booklet* yang diberikan secara langsung kepada responden (siswa) dengan bantuan wali kelas dan pihak orangtua hal ini memberikan peningkatan terhadap pengetahuan gizi mengenai anemia pada anak dari nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi sebesar 54,11% menjawab benar dan setelah diberikan intervensi menggunakan media *booklet* rata-rata skor sebesar 71,56% yang menjawab benar. Sehingga skor rata-rata pada peningkatan pengetahuan yang dilakukan pada sampel sebesar 17,44 point.

Gizi seimbang adalah sebuah susunan makanan pada keseharian yang mengandung beberapa zat gizi dengan jumlah dan jenis yang akan dibutuhkan sesuai keadaan tubuh, dengan menerapkan berbagai prinsip diantaranya pangan yang beranekaragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI 2014). Terdapat visualisasi yang akan memberikan gambaran mengenai gizi seimbang, yaitu Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku. Pada gambaran Piring Makanku dimaksudkan untuk panduan yang memperlihatkan jumlah sajian dari makanan serta minuman pada tiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Status gizi yang kurang akan berpengaruh dalam tumbuh kembang remaja antara lain kurangnya konsentrasi dalam proses belajar sehingga berpengaruh pada hasil belajar disekolah antara lain nilai rapor yang kurang, nilai ujian sekolah yang kurang bagus, dan nilai ujian nasional yang dibawah rata-rata dari sekolah-sekolah yang lainnya.

Dari latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas peneliti melakukan penelitian pada sekolah MTs Hayatul Ilmi yang dilandaskan dengan hasil rata-rata nilai Ujian Nasional. Hal ini didukung dengan data Dinas Pendidikan Kota Depok pada MTS Hayatul Ilmi memperoleh rata-rata nilai Ujian Nasional sebesar 43,58 dengan jumlah siswa 80 orang. Peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media *Brosur* dan *Power point* Terhadap Tingkat Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Siswa Kelas VII MTs Hayatul Ilmi Kota Depok”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan rancangan penelitian eksperimental semu (*quasi experiment*). Penelitian ini dilaksanakan dengan subyek penelitian MTs Hayatul Imi Kota Depok. Waktu penelitian dilaksanakan selama bulan

Maret-April 2020 sehubungan dengan adanya wabah *Covid-19* pengambilan data dilaksanakan secara *online* melalui *Whatsaap* dan *Google Form*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTs Hayatul Ilmi Kota Depok sebesar 107 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 66 orang. Kriteria inklusi dari sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII, siswa/siswi rentang usia 12-14 tahun dan yang berinteraksi di *group Whatsaap* pada saat pengambilan data.

Cara pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Sampel akan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan yaitu kelompok intervensi media *brosur* dan kelompok intervensi media *power point*. Pengambilan data penelitian meliputi pengisian kuesioner *pre-test* dalam bentuk *gform*, intervensi media dan pengeisian kuesioner *post-test* dalam bentuk *gform* setelah diberikannya intervensi media. Pertanyaan yang terdapat didalam kuesioner berisi mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan Piring Makanku sebanyak 25 bulir pertanyaan. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini telah dilakukan uji validasi sebelum disebarkan ke subjek. Data mengenai tingkat pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) diperoleh melalui pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* setelah edukasi gizi.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia. Analisis bivariat meliputi uji *paired t-test* untuk mengetahui pengaruh tingkat pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebelum dan sesudah diberikannya edukasi gizi dengan menggunakan media *brosur* dan *power point*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok 1 (<i>Brosur</i>)		Kelompok 2 (<i>Power Point</i>)	
	n	%	n	%
Laki-laki	11	33%	14	42%
Perempuan	22	67%	19	58%
Total	33	100%	33	100%

Responden merupakan siswa kelas VII MTs Hayatul Ilmi. Pada kedua kelompok intervensi, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 orang pada kelompok intervensi *brosur* dan 19 orang pada kelompok intervensi *power point*. Sedangkan jumlah responden laki-laki sebanyak 11 orang pada kelompok intervensi *brosur* dan 14 orang pada kelompok intervensi *power point* (Tabel 1)

2) Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia	Kelompok 1 (<i>Brosur</i>)		Kelompok 2 (<i>PowerPoint</i>)	
	n	%	n	%
12 Tahun	7	21%	11	33%
13 Tahun	21	64 %	13	39%
14 Tahun	5	15%	9	28%
Jumlah	33	100%	33	100%

Data karakteristik responden yang dikumpulkan, dapat diketahui bahwa anak yang dijadikan sebagai responden di MTs Hayatul Ilmi Kota Depok pada kelompok intervensi media *brosur* responden dengan usia 13 tahun paling mendominasi dari kategori usia responden lainnya. Jumlah responden dengan usia 13 tahun sebanyak 21 orang. Selanjutnya,

pada kelompok intervensi media *power point* juga di dominasi dengan responden kategori usia 13 tahun dengan jumlah 13 orang. Pada kedua kelompok intervensi media didapatkan hasil responden paling unggul di usia 13 tahun, pada kelompok intervensi media *brostur* sebesar 64% dan pada kelompok intervensi media *power point* sebesar 39% hal ini sesuai dengan WHO (2014) yang menetapkan bahwa rentang usia remaja adalah 10 sampai dengan 19 tahun yang berarti responden pada penelitian ini masuk kedalam kategori usia remaja.

Analisis Bivariat

3) Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Sebelum dan Sesudah Pemberian pada Kelompok Intervensi Media *Brostur*

Tabel 3. Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Sebelum dan Sesudah Pemberian pada Kelompok Intervensi Media *Brostur*

	n	Mean	Standar Deviasi	p-value
Sebelum	33	62.18	9.803	0.003
Sesudah	33	71.03	12.768	

Pada tabel 3 dapat dilihat hasil dari rata-rata skor pengetahuan terhadap pedoman gizi seimbang (PGS) pada saat sebelum intervensi dengan media *brostur* sebesar 62.18 dengan hasil standar deviasi sebesar 9.803. Sedangkan hasil dari rata-rata skor pengetahuan terhadap pedoman gizi seimbang (PGS) setelah diberikan intervensi dengan media *brostur* meningkat menjadi 71.03 dengan hasil standar deviasi sebesar 12.768.

Hasil yang dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test* diperoleh *p-value* sebesar $0.003 < 0.05$ yang berarti ada pengaruh pada edukasi gizi sebelum dan sesudah diberikan intervensi media *brostur* terhadap pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa MTs Hayatul Ilmi Kota Depok.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nafiah (2019) memperoleh hasil *p-value* sebesar 0.000 yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh media *brostur* dapat meningkatkan pengetahuan secara efektif yang dapat dipergunakan sebagai media pendidikan di SMA Negeri 3 Semarang dengan hasil perhitungan pada efektivitas penggunaan media *brostur* sebesar 84.4%. Sejalan dengan penelitian lainnya dalam pemberian edukasi gizi menggunakan media cetak sebagai alat bantu dalam pemberian informasi, pada penelitian Suaebah (2018) memperlihatkan pengaruh pada kedua kelompok intervensi edukasi gizi dengan menggunakan media cetak *buku saku* dan *leaflet* mengalami perubahan pengetahuan dari hasil awal sebesar 18.6 menjadi 25.15 pada kelompok intervensi dengan media cetak *buku saku* dan 18.6 menjadi 23.9 pada kelompok intervensi media cetak *leaflet*.

4) Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Sebelum dan Sesudah Pemberian pada Kelompok Intervensi Media *Power Point*

Tabel 4. Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Sebelum dan Sesudah Pemberian pada Kelompok Intervensi Media *Power Point*

	n	Mean	Standar Deviasi	p-value
Sebelum	33	59.03	12.571	0.000
Sesudah	33	79.70	12.982	

Pada tabel 4 dapat dilihat hasil dari rata-rata skor pengetahuan pedoman gizi seimbang pada saat sebelum diberikan intervensi dengan media *power point* sebesar 59.03 dengan hasil standar deviasi sebesar 12.571. Sedangkan hasil dari rata-rata skor pengetahuan pedoman gizi seimbang setelah diberikan intervensi dengan media *power point* meningkat menjadi 79.70 dengan hasil standar deviasi sebesar 12.982.

Dari hasil uji *Paired Sample T-test* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada edukasi gizi sebelum dan sesudah diberikan intervensi media *power point* terhadap pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa MTs Hayatul Ilmi Kota Depok.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriana dkk (2018) terdapat hasil *p-value* sebesar 0.000 yang diartikan bahwa terdapat pengaruh pada edukasi dengan penggunaan media *power point* terhadap hasil minat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi di SMA Negeri 1 Bumiayu. Sejalan dengan penelitian lainnya pada penelitian Salmiah dkk (2016) yang melakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Takalar terdapat pengaruh pada hasil belajar siswa dengan penggunaan media *power point* sebagai media pembelajaran dengan hasil rata-rata skor pre test sebesar 41.11 dan setelah diberikannya media pembelajaran *power point* hasil rata-rata skor post test I sebesar 66.65 dan meningkat pada hasil rata-rata skor post test II menjadi 85.71. Selanjutnya dengan penelitian Bertalina (2015) slide *power point* mampu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Rajabasa Bandar Lampung dengan hasil rata-rata skor post test sebesar 64.5 dengan hasil pre test sebelumnya sebesar 55.1 yang dapat diartikan terdapat kenaikan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi sebesar 9.52.

5) Perbandingan Efektivitas Media *Brosur* dan *Power Point*

Tabel 5. Perbandingan Efektivitas Media *Brosur* dan *Power Point*

Media	n	Mean	Std. Deviation	<i>p-value</i>
<i>Brosur</i>	33	71.03	12.768	0.008
<i>Power Point</i>	33	79.70	12.982	

Pada tabel 5 berdasarkan hasil uji statistik rata-rata kuesioner setelah (*post-test*) diberikan intervensi media pada kelompok intervensi media *brosur* sebesar 71.03 sedangkan hasil rata-rata kuesioner *post-test* pada kelompok intervensi media *power point* mempunyai hasil sebesar 79.70. Pada hasil ini menunjukkan bahwa media *power point* memiliki hasil nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan dengan media *brosur*. Hal ini menunjukkan bahwa media *power point* lebih memiliki efektivitas lebih tinggi yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran dan penyuluhan kepada khayalak yang banyak.

Menurut Sunardi (2017), media *power point* terdapat beberapa keunggulan antara lain, menyajikan materi atau informasi dapat lebih mendukung sehingga dapat membangun perhatian peserta didik, sehingga peserta didik akan memiliki keingintahuan mengenai informasi atau materi yang disajikan didalam *power point*, slide presentasi yang disajikan dapat diperbanyak yang disesuaikan dengan kebutuhan sehingga mampu bisa berulang kali untuk dipelajari dan mampu disimpan berbentuk data optik atau magnetik yang mempermudah peserta didik untuk membawanya

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada edukasi gizi berbasis *brosur* dan *power point* terhadap tingkat pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Siswa Kelas VII MTs Hayatul Ilmi.

SARAN

Mengingat media *brosur* dan *power point* sebagai alat bantu yang dipergunakan dalam penyebaran informasi kepada khalayak umum, maka perlu meningkatkan unsur-unsur yang terdapat pada media tersebut. Desain yang terdapat pada media salah satu unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan dalam proses pembuatannya agar individu yang membaca mampu memiliki minat untuk mempelajari informasi yang disajikan didalam media tersebut.

Serta, data yang telah dilakukan dalam penelitian ini mampu dipergunakan sebagai data acuan guna melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Anindita. N. (2014). *Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan, konsumsi pangan, dan status gizi siswa obesitas di SMPN 5 Bogor*, Skripsi, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Arisman. MB. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan edisi 2*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Bertalina. (2015). Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, Vol 6, hlm 56-63.
- Claire. E. (2010). Using Nutrition Education and Cooking Classes in Primary Schools to Encourage Healthy Eating. *Journal of Student Wellbeing*.
- Departemen Kesehatan RI [Depkes] 2014, Pedoman Umum Gizi Seimbang, Depkes RI, Jakarta.
- Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Diyantini, dkk. (2015). Hubungan karakteristik dan kepribadian anak dengan kejadian bullying pada siswa kelas V di SD "X" Kabupaten Bandung, skripsi, Universitas Udayana Denpasar, Denpasar.
- Febriana, Dkk. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Power Point terhadap Minat Belajar Sejarah Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bumiayu Tahun Ajaran 2017/2018, Indonesian
- Handayani, SM. (2016). Pengaruh Variasi Konsumsi Pangan terhadap Status Gizi Pelajar Kelas XI SMA Pangudi Luhur dan SMAN 8 Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Hayda & Irnani. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi di SDN Paringin 2 Kalimantan Selatan, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Hockenberry, M, Wilson, D, & Rodgers. (2017). *Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier, Missouri.
- Kementerian Kesehatan RI [Kemenkes]. (2014). Pedoman Gizi Seimbang, Kemenkes RI, Jakarta. [Diakses pada Tanggal 07 Februari 2020]
- Kementerian Kesehatan RI [Kemenkes]. (2017). Profil Kesehatan Indonesia 2016, Kemenkes RI, Jakarta [Diakses pada Tanggal 07 Februari 2020]
- Nafiah, dkk. (2019). Efektivitas Brosur sebagai Media Pendidikan Pemakai untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Perpustakaan di SMA Negeri 2 Semarang. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, vol. 4, no. 8, hlm. 249-259.
- Salmiah, dkk. (2016). Efektivitas Penggunaan Media Power Point dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Penerapan Konsep Mutu Hasil Pertanian, *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, vol. 2, hlm. 55.
- Sarwono, SW. (2011). Psikologi Remaja, Raja Grafindo Persada, Jakarta.

- Suaebah & Semah. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Fast Food, *Jurnal Kesehatan*, vol. 1, no. 4, hlm. 26-32.
- Sunardi. (2017). Media Pembelajaran, Kemenristek Dikti Kopertis Wilayah VI, Jawa Tengah.
- WHO. (2014). Commission on Ending Childhood Obesity, Geneva, Departement of Noncommunicable disease surveillance
- Zulaekah, S. (2012). Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 2, hlm. 127-133.