

Efektivitas Permainan Kartu Isi Piring-Ku Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Sarapan Pagi Anak Di SD Negeri Godean 2

Widy Astuti¹, Nor Eka Noviani², Siti Fadhilatun Nashriyah³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : astutiwidy074@gmail.com

Article History:

Received Sep 15th, 2025

Accepted Dec 13th, 2025

Published Dec 28th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data dari Global School-Based Student Health Survey (GSHS), sebesar 44,6% anak berusia 11-19 tahun tergolong kelompok yang tidak pernah, hampir tidak pernah dan kadang-kadang sarapan. Sementara itu, 55,4% sisanya termasuk dalam kelompok yang sarapan hampir setiap hari atau setiap hari. Jika seseorang tidak memiliki pengetahuan, maka ia tidak memiliki dasar untuk membuat keputusan atau melakukan tindakan dalam menyelesaikan suatu masalah. Dalam membentuk sikap yang lengkap, pengetahuan, pemikiran, keyakinan serta perasaan memiliki peran penting. Menurut Green, perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yakni faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong. Faktor-faktor tersebut terlihat melalui pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh permainan kartu isi piring-ku terhadap tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan pagi di SD Negeri Godean 2 serta untuk mengetahui keefektifitasan kartu isi piring-ku. Metode: penelitian ini menggunakan metode intervensi dengan pendekatan quasi experimental dengan rancangan Non Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. Variabel independent dalam penelitian ini adalah permainan kartu isi piring-ku, sedangkan variabel dependent adalah pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan pagi. Sampel penelitian ini sebesar 24 responden pada kelompok eksperimen dan 24 responden untuk kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji paired simple t-test dan independent simple t-test. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan sarapan, sikap sarapan dan perilaku sarapan, serta kartu permainan. Hasil: Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat perbedaan efektivitas secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pagi ($p=0,0000$).

Kata kunci : Isi Piring-Ku, Pengetahuan Sarapan, Sikap Sarapan, Perilaku Sarapan

Abstract

Background: According to data from the Global School-Based Student Health Survey (GSHS), 44.6% of children aged 11–19 years are classified as never, almost never, or sometimes having breakfast. Meanwhile, the remaining 55.4% fall into the category of having breakfast nearly every day or every day. Without knowledge, individuals lack the foundation needed to make decisions or take action to solve problems. In shaping a comprehensive attitude, knowledge, thoughts, beliefs, and feelings play important roles. According to Green, behavior is influenced by three main factors: predisposing factors, enabling factors, and reinforcing factors, which are reflected in knowledge, attitudes, beliefs, and convictions. **Objective:** This study aims to determine the effect of the "Isi Piring-Ku" card game on breakfast knowledge, attitudes, and behavior at SD Negeri Godean 2 and to assess the effectiveness of the "Isi Piring-Ku" card game. **Methods:** This research employed an intervention method with a quasi-experimental approach using a Non-Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. The independent variable in this study was the "Isi Piring-Ku" card game, while the dependent variables were breakfast knowledge, attitude, and behavior. The study sample consisted of 24 respondents in the experimental group and 24 respondents in the control group, selected

*using simple random sampling. Data analysis was conducted using paired simple t-test and independent simple t-test. The instruments used included questionnaires on breakfast knowledge, attitude, and behavior, as well as the card game itself. **Results:** The study showed a significant difference in the effectiveness between the experimental and control groups in improving breakfast knowledge ($p = 0.0000$).*

Keywords: Isi Piring-Ku, Breakfast Knowledge, Breakfast Attitude, Breakfast Behavior

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, mayoritas anak tidak sarapan setiap hari, dan bahkan mereka yang sarapan pun sering mengeluh bahwa kualitas makanannya masih rendah. Survei Kesehatan Siswa Berbasis Sekolah Global (GSHS, 2015), menemukan bahwa 44,6% anak usia 9 hingga 11 tahun mengatakan mereka tidak pernah sarapan, hampir tidak pernah, atau sesekali. Sementara itu, 55,4% orang termasuk dalam kategori sarapan setiap hari atau hampir setiap hari (Kementrian Kesehatan, 2022). Sekitar 26,1% dari 35.000 anak usia sekolah dalam studi Riskesdas 2018 hanya minum air putih saat sarapan, dan 44,6% diantaranya mengonsumsi asupan kalori kurang dari 15% dari kebutuhan gizi harian mereka, menurut analisis data (Mardiana *et al.*, 2025). Bertujuan untuk menyediakan 15-30% kebutuhan gizi harian untuk mendukung gaya hidup sehat, aktif, dan produktif, sarapan adalah konsumsi makanan dan minuman yang dilakukan antara bangun tidur hingga pukul 9 pagi (Mboi, 2014). Kebiasaan sarapan yang buruk dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas sebesar 0,4 kali lipat, menurut penelitian yang dilakukan pada siswa di SDN Rorotan 01 Pagi di Jakarta (Anggraini & Afdila, 2023).

Proses sensorik manusia yaitu, pemahaman seseorang terhadap suatu objek yang diperoleh melalui kelima indranya adalah yang menghasilkan pengetahuan. Ketika dihadapkan pada suatu masalah, seseorang kekurangan informasi yang diperlukan untuk membuat penilaian atau mengambil tindakan (Notoadmodjo, 2020). Dalam bukunya, *Health Promotion and Health Behavior*, Green menyatakan bahwa semakin baik pemahaman seseorang terhadap dampak suatu penyakit, semakin ketat pula upaya pencegahannya. Pendidikan dan pengetahuan saling terkait erat, semakin terdidik seseorang, semakin berpengetahuan dan berwawasan mereka. Sikap seseorang adalah reaksi tak terucap mereka terhadap stimulus atau objek tertentu. Konsep ini mengarah pada kesimpulan bahwa sikap hanya dapat dipahami melalui interpretasi perilaku tersembunyi, karena tidak dapat diamati secara langsung. Pengetahuan, gagasan, keyakinan, dan perasaan semuanya krusial dalam menciptakan sikap yang utuh. Setelah seseorang mengembangkan sikap, hal itu akan memengaruhi cara mereka berperilaku terhadap sasaran sikap mereka. Ketika seseorang memiliki sikap, mereka akan berperilaku terhadap hal itu dengan cara yang khas atau berbeda.. Perilaku adalah respons atau reaksi yang muncul akibat adanya stimulus atau rangsangan eksternal yang sangat dipengaruhi oleh sifat-sifat individu yang menunjukkan respons tersebut. Ini menyiratkan bahwa terlepas dari seberapa mirip stimulus tersebut bagi beberapa orang, setiap orang dapat merespons secara berbeda. Tiga domain dibedakan oleh Benjamin Bloom: kognitif, emosional, dan psikomotor. Green menegaskan bahwa ada tiga elemen utama yang memengaruhi perilaku: pengaruh penguat, pendukung, dan predisposisi. Pengetahuan, sikap, pandangan, dan keyakinan seseorang adalah contoh variabel predisposisi yang membuatnya lebih mudah bagi mereka untuk menunjukkan suatu perilaku (Pakpahan *et al.*, 2021).

Permainan kartu adalah jenis permainan yang terdiri dari beberapa kartu grafis dengan deskripsi tekstual yang menjelaskan gambar-gambar di dalamnya. Gambar-gambar pada kartu disusun berdasarkan topik tertentu, seperti warna, buah, angka, alfabet, dan sebagainya (Maharani *et al.*, 2022). Secara umum, bermain *game* adalah kegiatan rekreasi yang dilakukan untuk bersenang-

senang, mengisi waktu luang, atau sebagai olahraga ringan. Anda bisa bermain *game* sendiri atau bersama orang lain. Ada banyak jenis *game* karena masing-masing memiliki aturannya sendiri. Karena *game* dapat membantu orang merasa lebih rileks dan mengurangi rasa bosan, hampir semua orang suka memainkannya, bahkan orang dewasa dan anak-anak (Novantoro, 2016). Melalui permainan kartu, anak-anak dapat saling berinteraksi dan memperoleh informasi, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan (Azizzah *et al.*, 2024).

Untuk manfaat jangka panjang, pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan anak sekolah harus ditingkatkan agar mereka dapat menyesuaikan sarapan dengan isi piring mereka. Sarapan penting untuk memberi setiap orang energi yang mereka butuhkan untuk aktivitas sehari-hari. Sarapan diperkirakan menyediakan 12,5 gram protein dan 500 kalori setiap hari. Sarapan berkaitan dengan berat badan anak usia sekolah, prestasi belajar, dan kecukupan gizi. Meskipun sarapan dapat meningkatkan asupan energi, kemungkinan terjadinya obesitas sangat kecil. Keragaman dan komposisi sarapan juga berdampak pada status gizi. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan komposisi dan pola sarapan bergizi kepada anak-anak di sekolah agar mereka dapat membentuk kebiasaan seumur hidup (Giyan *et al.*, 2019). Berdasarkan penelitian (Perdana, Silvia Mawarti S.Gz. *et al.*, 2019), Temuan studi tentang sikap terhadap media jingle dalam kelompok terbagi dalam dua kategori: sikap positif dan negatif. Hasil pra-tes dan pasca-tes pengetahuan sarapan dengan media jingle pada kelompok intervensi menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebelumnya, dari 68,2 menjadi 73,9. Rata-rata (M) untuk sikap positif turun dari 61,15 menjadi 60,6%. Di sisi lain, rata-rata (M) untuk sentimen negatif turun dari 13,3 menjadi 12,9. Berdasarkan penelitian lain yang dikemukakan oleh (Rahmah *et al.*, 2019), temuan penelitian tentang pengetahuan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar $11,25 \pm 2,49$, yang menunjukkan efektivitas pendidikan gizi dengan menggunakan teknik ceramah dan media kartu kuartet sarapan. Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2019 (Sleman, 2019), menurut statistik skrining tahun 2018, 0,95% siswa sekolah dasar di Sleman mengalami obesitas. Status gizi obesitas meningkat sebesar 0,01% dibandingkan dengan hasil skrining tahun 2017. Di Sleman, persentase siswa sekolah dasar yang kekurangan berat badan ditemukan sebesar 4,25 persen. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait sarapan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah intervensi *quasi experimental* dengan rancangan *Non Randomized Pretest-Posttest Control Group Design* yaitu desain ini terdapat *pre-test* dan *post-test*, sehingga pengaruh perlakuan dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Penelitian ini menggunakan data primer, yang dilakukan 2 kali pada tanggal yang berbeda. Setelah hari pertama intervensi dan *pre-test*, *post-test* diberikan 2 minggu kemudian. Menurut teori evaluasi, harus ada jeda minimal satu bulan antara dua pengukuran untuk perilaku dan dua minggu untuk komponen pengetahuan dan sikap. Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa pengetahuan dan sikap berubah lebih cepat daripada perilaku, yang membutuhkan waktu lebih lama untuk stabil dan beradaptasi. Hasil pengukuran lebih tepat dan tidak hanya mewakili reaksi sementara karena rentang waktu ini memungkinkan proses pembiasaan, penguatan, dan perubahan (Hastjarjo, 2019). Permainan kartu isi piring-ku merupakan variabel *independent* penelitian ini, sementara pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan pagi merupakan variabel *dependent*. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Godean 2 pada bulan Juni 2025. 5 enumerator dari Program Studi Gizi membantu dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini berjumlah 344 siswa/siswi. Subjek penelitian terdiri dari 24 responden pada kelompok *eksperiment* dan 24 responden untuk kelompok kontrol. rumus sampel untuk analisis hipotesis dua rata-rata populasi (dua kelompok *independent*) ditambah 10% untuk

menurunkan resiko *drop out*. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* digunakan dalam prosedur pengambilan sampel penelitian. Siswa sekolah dasar kelas V, siswa yang hadir saat pengambilan data, dan siswa yang bersedia berpartisipasi dengan memberikan *informed consent* yang ditandatangani orangtua dan/atau wali mereka merupakan kriteria inklusi penelitian ini. Demam, diare, alergi dan gangguan infeksi berat lainnya termasuk di antara kondisi yang dikecualikan mengganggu aktivitas sehari-hari merupakan kriteria eksklusi penelitian ini.

Data karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin, dikumpulkan dengan meminta responden mengisi kuesioner. Kuesioner tentang pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan digunakan untuk mengumpulkan data dari sample 25 responden. Validitas dan reliabilitas kuesioner diuji di SD Negeri Godean 3. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas menggunakan analisis *pearson* dan *cronbach alpha*. Hasil instrumen pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan masing-masing adalah 0,8225, 0,6720, dan 0,865. Jika $> 0,413$, instrumen tersebut dianggap valid. Jika $> 0,60$, instrumen tersebut dianggap reliabel. Ada 15 item dalam kuesioner pengetahuan sebelum uji validitas, dan 2 pertanyaan ditemukan tidak valid setelah pengujian. Sebelum uji validitas, kuesioner sikap mencakup 10 item, setelah uji validitas 4 pertanyaan dianggap tidak valid. Sebelum uji validitas, kuesioner perilaku mencakup 10 item; namun, setelah uji validitas, 3 pertanyaan dianggap tidak valid. Ke-13 pertanyaan pada kuis pengetahuan sarapan memiliki skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk yang baik (≥ 60) dan kurang (< 60) menjadi kategori hasil. Baik (≥ 60) dan kurang baik (< 60) adalah kategori hasil untuk 6 item dalam kuesioner sikap sarapan, di mana setuju = 1 dan tidak setuju = 0. 7 item pada kuesioner kebiasaan sarapan memiliki 3 respons sangat benar, 2 jawaban benar dan 1 jawaban salah. Hasilnya terbagi dalam dua kategori baik (≥ 60) dan kurang baik (< 60). Permainan kartu isi piring-ku yang sudah di uji coba digunakan pada kelompok *eksperiment*, sedangkan media power point digunakan pada kelompok kontrol. Menurut buku panduan isi piring-ku, Permainan kartu yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan berbasis gambar dengan kategori bahan makanan. Anak-anak akan terlebih dahulu membentuk kelompok kecil yang terdiri dari 5 hingga 6 orang, kemudian mereka akan mengelompokkan setiap jenis bahan makanan agar sesuai dengan konsep isi piring-ku secara akurat dan sempurna.

Analisis data menggunakan STATA 14 dan *Microsoft Excel*. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden berupa jenis kelamin, usia responden, pengetahuan sarapan, sikap sarapan dan perilaku sarapan. Sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas data dengan *Saphiro Wilk* dengan kategori pengetahuan sarapan, sikap sarapan dan perilaku sarapan berdistribusi normal. Analisis bivariat menggunakan uji *paired simple t-test* untuk menguji rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*, sedangkan uji *independent simple t-test* untuk menguji perbedaan keefektivitasan pada kelompok *eksperiment* dan kontrol. Akan tetapi, jika data tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Sebelum dilakukan uji *independent simple t-test* dilakukan terlebih dahulu uji homogenitas, didapatkan hasil kategori *posttest eksperiment* pengetahuan, sikap, perilaku, *posttest* kontrol pengetahuan dan sikap homogen, hanya kategori *posttest* perilaku yang tidak homogen. Penelitian ini telah diperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan No.1722/FIKES-UNISA/Ad/VI/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1) Analisis Univariat

Karakteristik responden dianalisis untuk memperoleh gambaran umum mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden, seperti jenis kelamin, usia, rata-rata frekuensi pengetahuan

sarapan, sikap sarapan dan perilaku sarapan. Hasil dari analisis univariat yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok							
	<i>Eksperiment</i>				Kontrol			
	n	%	Mean $\pm$ SD	Min-max	n	%	Mean $\pm$ SD	Min-max
Jenis kelamin								
Laki-laki	15	62,50		-	9	37,50		-
Perempuan	9	37,50		-	15	62,50		-
Total	24	100	-	-	24	100	-	-
Usia								
10 tahun			11 $\pm$ 0,503	11-12	-	-	10,5 $\pm$ 0,508	10-11
11 tahun	-	-			-	-		
12 tahun	-	-						
Total	24	100			24	100		

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil rata-rata responden dalam penelitian ini adalah siswa/siswi yang berusia 11 tahun dan mayoritas laki-laki dari kelompok *eksperiment* dan yang berusia 11 tahun mayoritas perempuan dari kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Kelompok Eksperiment dan Kontrol

Pengetahuan	Kelompok							
	<i>Eksperiment</i>				Kontrol			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	10	41,67	23	95,83	13	54,17	21	87,50
Kurang	14	58,33	1	4,17	11	45,83	3	12,50
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh frekuensi pengetahuan pada kelompok *eksperiment* mengalami peningkatan dari pretest sebesar 10 (41,67%) ke posttest sebesar 23 (95,83%). Sedangkan pengetahuan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari pretest sebesar 13 (54,17%) ke posttest sebesar 21 (87,50%). Dari hasil penelitian bahwa kelompok eksperimen dan kontrol sama sama mengalami peningkatan skor pengetahuan. Pengetahuan kelompok eksperimen dan kontrol melalui pretest dan posttest, menunjukkan peningkatan lebih tinggi pada kelompok eksperimen.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Kelompok Eksperiment dan Kelompok Kontrol

Sikap	Kelompok							
	<i>Eksperiment</i>				Kontrol			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	19	79,17	23	95,83	23	95,83	21	87,50
Kurang baik	5	20,83	1	4,17	1	4,17	3	12,50
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, diperoleh frekuensi sikap pada kelompok eksperiment mengalami peningkatan dari pretest sebesar 19 (79,17%) ke posttest sebesar 23 (95,83%). Sedangkan sikap pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari pretest sebesar 23 (95,83%) ke posttest sebesar 21 (87,50%). Dari hasil penelitian sikap kelompok eksperiment dan kontrol melalui pretest dan posttest, menunjukkan peningkatan pada kelompok eksperiment..

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Kelompok Eksperiment dan Kelompok Kontrol

Perilaku	Kelompok							
	Eksperiment				Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	23	95,83	24	100	23	95,83	24	100
Kurang	1	4,17	0	0	1	95,83	0	0
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, diperoleh frekuensi perilaku pada kelompok eksperiment mengalami peningkatan dari pretest sebesar 23 (95,83%) ke posttest sebesar 24 (100%). Sedangkan perilaku pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari pretest sebesar 23 (95,83%) ke posttest sebesar 24 (100%). Dari hasil penelitian perilaku kelompok eksperiment dan kontrol melalui pretest dan posttest, menunjukkan sama-sama mengalami peningkatan baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dalam penelitian ini agar dapat mengetahui pengaruh permainan kartu isi piring-ku terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sarapan pagi, dengan analisis data menggunakan uji *paired simple t-test* dan *independent simple t-test*. Hasil dari analisis bivariat yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 5. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Permainan Kartu Isi Piringku dan Penyuluhan dengan Power Point

Pengetahuan	n	Mean	SD	p-value
Skor <i>pre-test</i> intervensi permainan kartu isi piring-ku	24	54,66	15,49	0,0000
Skor <i>post-test</i> intervensi permainan kartu isi piring-ku	24	87,54	13,00	
Skor <i>pre-test</i> penyuluhan dengan <i>power point</i>	24	60,45	12,60	0,0122
Skor <i>post-test</i> penyuluhan dengan <i>power point</i>	24	69,70	12,52	

Berdasarkan tabel 5 diatas, menunjukkan nilai *p-value* pada kelompok intervensi adalah 0,0000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan secara signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku. Sedangkan pada kelompok penyuluhan dengan *power point* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,0122 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan secara signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point*.

Tabel 6. Perbedaan Rata-Rata Sikap Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Permainan Kartu Isi Piring-ku dan Penyuluhan dengan Power Point

Sikap	n	Mean	SD	p-value
Skor <i>pre-test</i> intervensi permainan kartu isi piring-ku	24	77,66	19,42	0,2907
Skor <i>post-test</i> intervensi permainan kartu isi piring-ku	24	83,16	14,74	
Skor <i>pre-test</i> penyuluhan dengan <i>power point</i>	24	82,5	12,42	0,6418
Skor <i>post-test</i> penyuluhan dengan <i>power point</i>	24	81,16	18,57	

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan nilai *p-value* pada kelompok intervensi adalah 0,2907 ($p < 0,05$) sehingga H_0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan secara signifikan pada sikap sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku. Sedangkan pada kelompok penyuluhan dengan *power point* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,6418 ($p < 0,05$) sehingga H_0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan secara signifikan pada sikap sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point*.

Tabel 7. Perbedaan Rata-Rata Perilaku Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Permainan Kartu Isi Piring-ku dan Penyuluhan dengan Power Point

Perilaku	n	Mean	SD	p-value
Skor <i>pre-test</i> intervensi permainan kartu isi piring-ku	24	81,87	12,20	0,1984
Skor <i>post-test</i> intervensi permainan kartu isi piring-ku	24	86,04	11,19	
Skor <i>pre-test</i> penyuluhan dengan <i>power point</i>	24	87,37	11,52	0,0002
Skor <i>post-test</i> penyuluhan dengan <i>power point</i>	24	94,5	5,67	

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan nilai *p-value* pada kelompok intervensi adalah 0,1984 ($p < 0,05$) sehingga H_0 diterima yang artinya tidak ada perbedaan secara signifikan pada perilaku sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku. Sedangkan pada kelompok penyuluhan dengan *power point* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,0002 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya ada perbedaan secara signifikan pada perilaku sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point*.

Pada analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan keefektivitasan pada kelompok *eksperiment* dan kontrol antara permainan kartu isi piring-ku dan penyuluhan dengan *power point* dengan menggunakan uji *Independent Simple T-test* sebagai berikut:

Tabel 8. Perbedaan Efektivitas Kedua Kelompok Eksperiment dan Kontrol

Variabel	Kelompok	n	Selisih Mean	p-value
Pengetahuan	<i>Eksperiment</i>	24	87,54	0,0000
	Kontrol	24	69,70	
Sikap	<i>Eksperiment</i>	24	83,16	0,6814
	Kontrol	24	81,16	
Perilaku	<i>Eksperiment</i>	24	86,04	0,0023
	Kontrol	24	94,5	

Berdasarkan tabel 8 diatas, diketahui bahwa nilai *p-value* pada variabel pengetahuan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *eksperiment* dan kontrol dalam meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pagi. Berdasarkan efektivitas media yang digunakan, kelompok *eksperiment* yang menggunakan media permainan kartu isi piring-ku menunjukkan selisih rata-rata sebesar 87,54 dan kelompok kontrol yang

menggunakan *power point* menunjukkan selisih rata-rata sebesar 69,70. Berdasarkan hasil uji *independent simple t-test* dan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa permainan kartu isi piring-ku lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan penyuluhan dengan *power point*.

Berdasarkan variabel sikap diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0,6814 ($p < 0,05$) sehingga H_0 diterima yang artinya tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *eksperiment* dan kontrol dalam meningkatkan sikap tentang sarapan pagi. Berdasarkan efektivitas media yang digunakan, kelompok *eksperiment* yang menggunakan media permainan kartu isi piring-ku menunjukkan selisih rata-rata sebesar 83,16 dan kelompok kontrol yang menggunakan *power point* menunjukkan selisih rata-rata sebesar 81,16. Berdasarkan hasil uji *independent simple t-test* dan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa permainan kartu isi piring-ku lebih efektif untuk meningkatkan sikap dibandingkan dengan penyuluhan dengan *power point*.

Berdasarkan variabel perilaku diketahui bahwa nilai *p-value* sebesar 0,0023 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *eksperiment* dan kontrol dalam meningkatkan perilaku tentang sarapan pagi. Berdasarkan efektivitas media yang digunakan, kelompok *eksperiment* yang menggunakan media permainan kartu isi piring-ku menunjukkan selisih rata-rata sebesar 86,04 dan kelompok kontrol yang menggunakan *power point* menunjukkan selisih rata-rata sebesar 94,5. Berdasarkan hasil uji *independent simple t-test* dan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan *power point* lebih efektif untuk meningkatkan perilaku dibandingkan dengan permainan kartu isi piring-ku.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menggunakan kartu isi piring-ku didapatkan bahwa kelompok *eksperiment* dan kontrol sama-sama mengalami peningkatan skor pengetahuan, frekuensi pengetahuan kelompok *eksperiment* dan kontrol melalui *pretest* dan *posttest*, menunjukkan peningkatan lebih tinggi pada kelompok *eksperiment*. Penelitian ini sejalan dengan (Rahmah *et al.*, 2019), hasil uji statistik terhadap rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok *eksperiment* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar $11,25 \pm 2,49$ poin, artinya, bahwa pendidikan gizi melalui media kartu kuartet sarapan dan ceramah mampu meningkatkan pengetahuan siswa. Hasil pengetahuan pada kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan, dengan rata-rata selisih skor pengetahuan sebelum dan sesudah sebesar $5,00 \pm 1,48$ poin, artinya, bahwa pendidikan gizi melalui media ceramah dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Berdasarkan hasil penelitian sikap kelompok *eksperiment* dan kontrol melalui *pretest* dan *posttest*, menunjukkan peningkatan pada kelompok *eksperiment*. Penelitian ini sejalan dengan (Hidayah *et al.*, 2024), hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar $16,67 \pm 11,547$, artinya, ada pengaruh edukasi gizi melalui media leaflet terhadap peningkatan sikap siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada sikap, yang berarti murid telah memahami materi yang disampaikan dalam penyuluhan, sehingga tercipta retensi yang baik dan peningkatan sikap. Dan dari hasil penelitian perilaku kelompok *eksperiment* dan kontrol melalui *pretest* dan *posttest*, sama-sama menunjukkan peningkatan pada kelompok *eksperiment* maupun kontrol. Penelitian ini tidak sejalan dengan (Rahmah *et al.*, 2019), hasil statistik rata-rata pada kelompok kontrol, rata-rata kebiasaan sarapan mengalami penurunan antara sebelum dan sesudah sebesar $0,34 \pm 0,12$, artinya pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan pendidikan gizi dengan ceramah. Faktor yang menyebabkan tidak sejalan penelitian ini, dikarenakan pada penelitian (Rahmah *et al.*, 2019) dilakukan selama 4 minggu dengan diberikan pendidikan gizi sebanyak 2 kali, sedangkan pada penelitian ini hanya dilakukan 1 kali. Perubahan kebiasaan sarapan pada anak-anak sekolah dasar membutuhkan waktu yang tidak singkat serta intervensi yang konsisten, seperti pemberian edukasi gizi secara berulang

dan adanya dukungan dari lingkungan sekitar, agar pola baru tersebut dapat terbentuk dengan baik dan bertahan lama.

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired simple t-test*, didapatkan hasil bahwa pada perbedaan rata-rata pengetahuan kelompok sebelum dan sesudah intervensi dengan permainan kartu isi piringku dan penyuluhan dengan *power point* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,0000 dan 0,0122 yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata secara signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku dan penyuluhan menggunakan *power point*. Dilihat dari efektivitas media terhadap variabel pengetahuan, kelompok *eksperiment* yang menggunakan media kartu isi-piring-ku menunjukkan peningkatan rata-rata yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan media *power point*. Penelitian ini sejalan dengan (Priawantiputri *et al.*, 2019), menunjukkan adanya perubahan skor pengetahuan yang signifikan secara statistik antara kelompok *eksperiment* dan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi gizi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,031. *Mean rank* peningkatan skor pengetahuan pada kelompok *eksperiment* sebesar 38,58, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang memiliki *mean rank* 28,42. Berdasarkan perbedaan *mean rank* tersebut, pemberian pendidikan gizi menggunakan kartu edukasi gizi terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang makanan jajanan dibandingkan metode ceramah tanya jawab. Selain itu, permainan kartu isi piring-ku dapat menjadi acuan anak sekolah dasar dalam menerapkan sarapan pagi dengan menyesuaikan isi piring-ku. Permainan kartu isi piring-ku terbukti lebih efektif dibandingkan penyuluhan menggunakan *power point*, karena saat bermain kartu, responden harus berpikir terlebih dahulu sebelum mengelompokkan tiap-tiap jenis bahan makanan. Setelah intervensi, responden juga lebih mudah mengingat informasi yang diperoleh dari permainan isi piring-ku. Berdasarkan penelitian (Indraswari, 2019), pendidikan gizi yang menggunakan media kartu gizi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih signifikan. Hal ini disebabkan oleh penggunaan metode dan media yang sesuai dengan karakteristik responden, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan efektif. Menurut penelitian lain, melalui permainan kartu bergambar, kemampuan kognitif anak meningkat karena mereka belajar dengan cara membaca, mendengarkan dan mengamati gambar-gambar yang tertera pada kartu (Nufaisah *et al.*, 2019).

Pada variabel sikap diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,2907 dan 0,6418 yang menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan pada sikap sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku dan penyuluhan menggunakan *power point*. Dilihat dari efektivitas media terhadap variabel sikap, kelompok *eksperiment* yang menggunakan media kartu isi piring-ku menunjukkan peningkatan rata-rata dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan media *power point* mengalami penurunan. Penelitian ini sejalan dengan (Priawantiputri *et al.*, 2019), terdapat hasil yang tidak signifikan siswa antara kelompok *eksperiment* dan kelompok kontrol setelah intervensi pada sikap siswa dengan *p-value* 0,661. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap antara kedua kelompok setelah diberikan intervensi. *Mean rank* sikap pada kelompok *eksperiment* maupun kelompok kontrol juga tampak tidak berbeda secara bermakna. Selain itu, permainan kartu isi piring-ku dapat menjadi acuan anak sekolah dasar dalam menerapkan sarapan pagi dengan menyesuaikan isi piring-ku. Permainan kartu isi piring-ku memiliki keunggulan dibandingkan penyuluhan menggunakan *power point* karena bersifat edukatif, mampu meningkatkan kreativitas anak dan efektif sebagai media dalam proses pembelajaran. Menurut penelitian lain, media *game card* adalah alat penyuluhan yang memanfaatkan kartu permainan. Banyak penelitian telah membuktikan bahwa penggunaan media ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap. Sebagian besar media *game card* dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak-anak (Saputro *et al.*, 2022). Menurut Priyoto, 2015 dalam penelitian (Ramadhaniasari & Sulandjari, 2024) ditemukan bahwa pengetahuan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan sikap terhadap sarapan. Hal ini sejalan dengan teori yang

menyatakan bahwa sikap terdiri dari tiga komponen, salah satunya adalah komponen kognitif. Komponen ini terdiri dari pengetahuan, yang berperan dalam membentuk keyakinan dan sikap seseorang. Namun, jika pengetahuan tentang suatu objek hanya sebatas mengetahui dan mengingat tanpa pemahaman yang mendalam, maka sikap yang terbentuk hanya sebatas menerima informasi (*receiving*) dan belum cukup kuat untuk membangun sikap yang positif maupun negatif.

Pada variabel perilaku diperoleh nilai *p-value* pada kelompok intervensi sebesar 0,1984 yang menunjukkan tidak ada perbedaan secara signifikan pada sikap sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,0002 yang menunjukkan ada perbedaan secara signifikan pada perilaku sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point*. Dilihat dari efektivitas media terhadap variabel perilaku, kelompok kontrol yang menggunakan media *power point* mengalami peningkatan rata-rata dibandingkan dengan kelompok *eksperiment* yang menggunakan media kartu isi piring-ku. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Rahmah *et al.*, 2019), hasil statistik rata-rata pada kelompok kontrol, rata-rata kebiasaan sarapan mengalami penurunan antara sebelum dan sesudah sebesar $0,34 \pm 0,12$, artinya pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan setelah diberikan pendidikan gizi dengan ceramah. Menurut penelitian lain, hasil uji statistik diketahui terdapat pengaruh penyuluhan gizi media visual tentang sarapan dengan peningkatan rata-rata perilaku sarapan pagi sebelum dan sesudah konseling dengan nilai *p-value* 0,0001 (Nindrea, 2017). Menurut Green, dalam buku Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan, faktor yang mempengaruhi perilaku salah satunya adalah faktor penguat. Faktor penguat adalah hasil dari tindakan yang menentukan apakah pelaku akan mendapatkan dukungan sosial dan umpan balik positif. Kelompok faktor penguat meliputi pola asuh orang tua dan perilaku teman sebaya yang menghambat perilaku sarapan tersebut (Pakpahan *et al.*, 2021). Berbagai faktor mempengaruhi kebiasaan anak sekolah dasar yang jarang melakukan sarapan pagi, antara lain persepsi bahwa sarapan adalah aktivitas yang merepotkan karena harus bangun lebih awal agar memiliki waktu untuk sarapan. Selain itu, kurangnya pengetahuan orang tua menyebabkan mereka tidak menyiapkan sarapan, dan keluarga pun tidak membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi. Peran orang tua menjadi faktor utama dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak. Anak-anak cenderung mencontoh perilaku orang-orang terdekat seperti orang tua dan saudara kandung. Mereka biasanya mengikuti pola makan yang diterapkan oleh orang tua. Selain itu, ketersediaan sarapan di rumah yang disajikan dengan menarik pada pagi hari oleh ibu atau anggota keluarga lainnya sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak (Susilowati *et al.*, 2022).

Dalam pelaksanaan pendidikan gizi, media berperan sebagai elemen penting untuk menyampaikan pesan kepada target sasaran. Penggunaan media yang sesuai dapat memotivasi siswa sehingga meningkatkan partisipasi aktif mereka selama proses pembelajaran. Media *edutainment card* digunakan untuk menumbuhkan semangat belajar dan mendorong anak berimajinasi. Kartu isi piring-ku sebagai *edutainment card*. Hal ini karena gambar-gambar yang terdapat pada *edutainment card* merupakan ilustrasi yang akrab dengan aktivitas sehari-hari anak. Dengan demikian, anak menjadi lebih bersemangat menggunakan media tersebut dan materi yang disampaikan pun lebih mudah dipahami (Yuningsih & Kurniasari, 2022). Media ini memiliki keunggulan karena sesuai dengan karakter anak-anak yang gemar bermain. Selain itu, kartu permainan yang digunakan cukup dikenal di kalangan anak-anak, sehingga mereka menganggapnya sebagai permainan yang mudah dan menyenangkan. Namun, media ini juga memiliki keterbatasan yaitu memerlukan adanya fasilitator dan tidak dapat dimainkan secara mandiri (Wahyuningsih *et al.*, 2016).

Penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan tidak adanya monitoring kebiasaan sarapan untuk melihat apakah ada perubahan langsung dalam sarapan. Serta, Responden yang merupakan anak sekolah, yang cenderung kurang kondusif pada kelompok *eksperiment*, sehingga peneliti perlu memberikan pendampingan berupa arahan, bimbingan dan ketegasan guna mendukung kelancaraan proses pengambilan data.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa/siswi kelas V di SD Negeri Godean 2, menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku ($p=0,0000$). Sedangkan pada kelompok penyuluhan ada perbedaan secara signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point* ($p=0,0122$). Perbedaan rata-rata skor sikap menunjukkan bahwa artinya tidak ada perbedaan secara signifikan pada sikap sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku ($p=0,2907$). Sedangkan pada kelompok penyuluhan tidak ada perbedaan secara signifikan pada sikap sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point* ($p=0,6418$). Perbedaan rata-rata skor perilaku menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan pada perilaku sebelum dan sesudah intervensi dengan media permainan kartu isi piring-ku ($p=0,1984$). Sedangkan pada kelompok penyuluhan ada perbedaan secara signifikan pada perilaku sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *power point* ($p=0,0002$). Diperoleh efektivitas variabel pengetahuan terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *eksperiment* dan kontrol dalam meningkatkan pengetahuan tentang sarapan pagi ($p=0,0000$). Berdasarkan hasil uji *independent simple t-test* dan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa permainan kartu isi piring-ku lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan penyuluhan dengan *power point*. Efektivitas variabel sikap tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *eksperiment* dan kontrol dalam meningkatkan sikap tentang sarapan pagi ($p=0,6814$). Berdasarkan hasil uji *independent simple t-test* dan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa permainan kartu isi piring-ku lebih efektif untuk meningkatkan sikap dibandingkan dengan penyuluhan dengan *power point*. Efektivitas variabel perilaku terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *eksperiment* dan kontrol dalam meningkatkan perilaku tentang sarapan pagi ($p=0,0023$). Berdasarkan hasil uji *independent simple t-test* dan nilai rata-rata dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan *power point* lebih efektif untuk meningkatkan perilaku dibandingkan dengan permainan kartu isi piring-ku.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. V., & Afdila. (2023). Hubungan Sarapan Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Di SDN X Jakarta. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 3, 801–811. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9995>
- Azizzah, S., Kurniawan, A., Paramita, F., & Katmawanti, S. (2024). Penggunaan Media Edukasi Berbasis Card Game Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 264–282.
- Giyani, M., Duarsa, D. P., & Ani, L. S. (2019). Status Gizi, Pola, Konsumsi Sarapan dan Camilan Pada Siswa SDN 3 Sasetan Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(6), 1–9. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/51743/30689>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hidayah, N., Rafiony, A., & Hariyadi, D. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Pagi Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 09 Pontianak Utara. *Media Gizi Khatulistiwa*, 1, 29–36. <https://nutritionjournal.my.id/index.php/NNJ/article/view/20/45>

- Indraswari, S. H. (2019). the Effects of Nutrition Education With Poster and Nutrition Card To Increase Children'S Knowledge and Attitude of Balanced Nutrition At Sdn Ploso I-172 Surabaya. *Indonesian Journal of Public Health*, 14(2), 210–220. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i2.2019.210-220>
- Kementrian Kesehatan, U. I. (2022). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia*. 26–36. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>
- Maharani, S. D., Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2022). Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 6(2), 132–137. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i2.297>
- Mardiana, Sriwiyanti, Juliawati, D. A., & Yulianto. (2025). Media Video Animasi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 19(1), 77–84. <https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.1941>
- Mboi, N. (2014). Permenkes NO 41 Tahun 2014. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Nindrea, R. D. (2017). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Perubahan Perilaku Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Endurance*, 2(3), 239–244. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.1839>
- Notoadmodjo, S. (2020). Buku Pengetahuan dan Tingkatan Pengetahuan. *Penelitian Ilmiah*, 53(9), 57. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5848/>
- Novantoro, A. (2016). Perancangan Game Platform Bergenre Side Scrolling Tentang Sandi Morse. *Repository Universitas Dinamika*, 7–17. https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/1791/4/BAB_II.pdf
- Nufaisah, A., Yuliantini, E., & Darwis. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Permainan Kartu Bergambar Dan Puzzle Terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019. *Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3(1), 1–10.
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, I. E., Efendi, S., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2021). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis Jakarta: EGC*.
- Perdana, Silvia Mawarti S.Gz., M. S., Noerfitri, S.KM., M. K., & Maharani, F. S. (2019). Laporan Penelitian Dosen. *Staff.Universitaspahlawan.Ac.Id*, Nidn 0726057803, 1–64. <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/upload/riset/126-lampiran.pdf>
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374–381. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Rahmah, F., Noviardhi, A., Prihatin, S., Hunandar, C., & Rahmawati, A. Y. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Kartu Kuartet Terhadap Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi Dan Protein Sarapan, Dan Pengetahuan Gizi Tentang Sarapan Di Sdn Pedurungan Kidul 01 Dan 02 Kota Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 48–56. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4368>
- Ramadhaniasari, C. D., & Sulandjari, S. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4, 5, Dan 6 Di SDN Ngagelrejo I Kota Surabaya. *Jurnal GIZI UNESA*, 4(1), 571–577. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/58434>
- Saputro, G. I., Handajani, S., Bahar, A., & Dewi, R. (2022). Game Card Sebagai Media Edukasi Konsumsi Jajanan Sehat untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa SD. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 50–58. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Sleman, D. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2019. In *Dinas Kesehatan Sleman*.

- Susilowati, E., Yunarsih, & Krisnawati, D. I. (2022). Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 14(2549–8118), 219–228. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/36/61>
- Wahyuningsih, N. P., Nadhiroh, S. R., & Adriani, M. (2016). Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 26–31. <https://doi.org/10.20473/mgi.v10i1.26-31>
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–7. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/article/view/4786/3190>