



PERMAINAN TAPAK BULAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Flora Aulia Qisti¹✉, Mohammad Furqan²

(1,2) Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

✉ Corresponding author:

qistiflora@gmail.com

Abstrak

Anak usia sekolah dasar merupakan pondasi dan aset vital dalam revolusi sumber daya manusia di Indonesia. Memerhatikan kecukupan gizi anak menjadi salah satu indikator keberhasilan revolusi tersebut, karena status gizi yang baik akan menjadi dasar untuk mencapai kehidupan yang sehat, kesuksesan dalam pendidikan, serta kehidupan yang produktif demi meraih tingkat kesejahteraan yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh media tapak bulan terhadap pengetahuan dan perilaku siswa terkait Pedoman Gizi Seimbang. Penelitian ini bersifat *quacy experimental* dengan jenis penelitian *pra-eksperimental* dan rancangan yang digunakan yaitu *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD. Sampel sebanyak 30 anak menggunakan rumus Lemeshow dan diambil menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Permainan Tapak Bulan, *Flipchart* Pedoman Gizi Seimbang, *Powerpoint*, dan Kuesioner. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan signifikan pada variabel pengetahuan anak, pengetahuan ibu, dan perilaku ibu sebelum dan sesudah intervensi, serta tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel perilaku anak sebelum dan sesudah intervensi. Ibu dan instansi sekolah disarankan terus meningkatkan pengetahuan dan penerapan gizi seimbang anak.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar, Pedoman Gizi Seimbang, Pengetahuan, Perilaku, Permainan Tapak Bulan.

Abstract

Elementary school-aged children are the foundation and vital asset of Indonesia's human resource revolution. Ensuring adequate nutrition for children is one indicator of the revolution's success, as good nutritional status lays the foundation for a healthy life, educational success, and a productive life, leading to greater well-being. Elementary school children are the foundation and vital assets in the human resource revolution in Indonesia. Paying attention to children's nutritional adequacy is one indicator of the success of this revolution. The purpose of this study was to analyze the effect of tapak bulan media on students' knowledge and behavior related to the Balanced Nutrition Guidelines. This study was quasi-experimental with a pre-experimental research type and the design used was one group pre-test post-test design. The population in this study were 4th and 5th grade elementary school students. A sample of 30 children used the Lemeshow formula and was taken using the proportionate random sampling technique. The instruments used were the Tapak Bulan Game, Balanced Nutrition Guidelines Flipchart, Powerpoint, and Questionnaires. The results of this study were significant differences in the variables of children's knowledge, mothers' knowledge, and mothers' behavior before and after the intervention, and there were no significant differences in the variables of children's behavior before and after the intervention. Mothers and school institutions are advised to continue to improve their knowledge and implementation of balanced nutrition for children.

Keyword: Elementary School Children, Guidelines for Balanced Nutrition, Knowledge, Behavior, Tapak Bulan Game.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan pondasi dan aset vital dalam revolusi sumber daya manusia di Indonesia. Memerhatikan kecukupan gizi anak menjadi salah satu indikator keberhasilan revolusi tersebut, karena status gizi yang baik akan menjadi dasar untuk mencapai kehidupan yang sehat, kesuksesan dalam pendidikan, serta kehidupan yang produktif demi meraih tingkat kesejahteraan yang lebih baik.

Terdapat beberapa permasalahan gizi anak di Indonesia menurut RisKesDas (2018), di antaranya prevalensi underweight 9.2%, overweight 10.8%, dan stunting 23.6% (RisKesDas dalam buku KemenDikBud RI, 2019). Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2022 didapatkan prevalensi stunting 6%, wasting 3.9% atau setara 5.145 anak, dan underweight 4.8% atau 6.374 anak (PemKot Bekasi, 2023). Penerapan perilaku gizi seimbang pada anak sekolah dasar masih tergolong sangat rendah, dengan data RisKesDas (2018) yang menunjukkan sebesar 98.8% kurang konsumsi buah dan sayur, 44.2% sering mengonsumsi gorengan, dan 121.5% terbiasa mengonsumsi makanan tinggi natrium (Aditianti et al., 2016).

Kebiasaan makan yang kurang sehat tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan dan akses terhadap makanan sehat, tetapi juga oleh rendahnya literasi gizi di kalangan anak-anak. Sebagian besar anak sekolah dasar belum mampu memahami pentingnya memilih makanan berdasarkan kandungan gizinya, karena materi gizi yang diajarkan belum tersampaikan secara optimal atau disajikan dalam bentuk yang menarik bagi anak-anak. Dalam tahap tumbuh kembang, pemahaman yang dangkal akan pentingnya makan sehat dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup mereka.

Tidak hanya itu, pengaruh sosial dan lingkungan seperti teman sebaya dan media digital juga berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi anak. Banyak anak usia sekolah dasar lebih tertarik pada makanan instan dan tinggi gula/garam akibat terpaan iklan dan pengaruh teman. Untuk mengatasi hal ini, perlu pendekatan edukatif yang mampu bersaing dengan daya tarik media komersial, salah satunya melalui permainan edukatif yang dapat mengintegrasikan pembelajaran gizi dengan aktivitas fisik yang menyenangkan.

Seiring dengan itu, sekolah sebagai institusi pendidikan formal memegang peranan penting dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Penerapan pembelajaran berbasis permainan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih efektif, terutama bagi anak-anak yang masih berada dalam tahap perkembangan motorik dan kognitif. Pembelajaran yang interaktif seperti melalui permainan tapak bulan berpotensi untuk menanamkan nilai-nilai gizi seimbang dengan lebih mudah dipahami dan diterima oleh anak-anak.

Salah satu faktor yang memengaruhi masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan. Pengetahuan yang kurang ini juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari (Nuryanto, 2014). Anak-anak sering kali salah dalam memilih makanan, terutama apabila tidak adanya pengawasan serta petunjuk yang benar dari orang tua dalam memilih makanan yang sehat (Rahmiwati et al., 2018). Proses penerapan pola makan seimbang dimulai dari tingkat terkecil yaitu keluarga, khususnya ibu yang memiliki peranan penting dalam memberikan asupan makanan pada anak (Kaluku, 2022).

Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan bantuan media edukasi. Penggunaan media berfungsi untuk mendukung proses pendidikan, sehingga seseorang dapat lebih mudah memahami informasi yang disampaikan (Priawanti Putri et al., 2019). Media visual berperan sebanyak 55% terhadap daya terima otak dalam peningkatan pengetahuan (Swamilaksita et al., 2021). Permainan tapak bulan adalah salah satu media visual yang efektif digunakan untuk anak di usia sekolah dasar karena tidak hanya menyenangkan namun juga dapat mengasah kemampuan motorik kasar anak (Karyadi, A. C., & Jannah, R., 2023). Sedangkan pada permasalahan kurangnya pengetahuan ibu, media PowerPoint dapat digunakan sebagai media edukasi untuk membantu meningkatkan pengetahuan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa sekolah SDIT El-Mumtaz Cendikia termasuk dalam wilayah yang lumayan terpelosok, mulai dari sulitnya akses jalan masuk

transportasi ke dalam kawasan sekolah, lokasi sekolah yang diapit sungai dan tol, mayoritas masyarakatnya berekonomi menengah ke bawah, serta didukung oleh data rerata pengetahuan siswa tentang Pedoman Gizi Seimbang sebesar 59%, yang mana persentase tersebut masih termasuk dalam kategori pengetahuan kurang. Terlebih, SDIT El-Mumtaz Cendikia belum pernah mendengar dan melakukan permainan tapak bulan edukasi gizi.

Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk meneliti pengaruh dari media edukasi gizi menggunakan permainan tapak bulan terhadap pengetahuan dan perilaku siswa kelas 4-5 di SDIT El-Mumtaz Cendikia terkait Pedoman Gizi Seimbang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah Kuasi Eksperimental dengan jenis penelitian Pra-Eksperimental. Rancangan penelitian ini *One Grup Pre-Test Post-Test Design*. Penelitian dilaksanakan di SDIT El-Mumtaz Cendikia yang terletak di Kecamatan Cikarang Pusat pada September 2024. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 4 dan 5 SD dengan jumlah 44 siswa yang tersebar di dua kelas yang kemudian didapatkan sampel sebanyak 30 anak menggunakan rumus Lemeshow. Cara pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan Permainan Tapak Bulan, *Flipchart* Pedoman Gizi Seimbang, *Powerpoint*, dan Kuesioner. Pengolahan dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *uji Paired Sample T-Test* dan *uji Wilcoxon*.

Penelitian ini dirancang dengan pemberian *pre-test*, intervensi sebanyak 2 kali pertemuan tidak berturut-turut dengan mengulangi perlakuan yang sama, dan *post-test*. Diawali dengan menyebarkan kuesioner *pre-test* kemudian dilanjut dengan pemberlakuan intervensi pertama. Setelah dilakukan intervensi pertama, penelitian akan diberikan jeda selama 1 minggu. Setelah jeda 1 minggu, pertemuan kedua diawali langsung dengan intervensi agar otak responden dapat mereview dan peneliti dapat melihat bagaimana respon ingatan dari responden, kemudian diakhiri dengan pengisian *post-test*. Pada Anak Sekolah Dasar akan diintervensi menggunakan permainan tapak bulan dan flipchart, pada Ibu akan diintervensi menggunakan media *Powerpoint*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anak, Perilaku Anak, Pengetahuan Ibu, Perilaku Ibu

Variabel	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Pengetahuan anak	Kurang	6	20	1	3,3
	Sedang	13	43,3	12	40
	Baik	11	36,7	17	56,7
Perilaku Anak	Kurang Baik	4	13,3	-	-
	Cukup Baik	13	43,3	15	50
	Baik	13	43,3	15	50
Pengetahuan Ibu	Kurang	14	46,7	-	-
	Sedang	4	13,3	-	-
	Baik	12	40	30	100
Perilaku Ibu	Kurang Baik	15	50	-	-
	Cukup Baik	6	20	3	10
	Baik	9	30	27	90
Total		30	100	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan Pengetahuan Anak terdapat 6 anak (20%) dengan kategori kurang, 13 anak (43,3%) kategori sedang, dan 11 anak (36,7%) kategori baik sebelum intervensi. Sesudah intervensi didapatkan 1 anak (3,3%) kategori kurang, 12 anak (40%) kategori sedang, dan 17 anak (56,7%) kategori baik. Berdasarkan Perilaku Anak terdapat 4 anak (13,3%)

dengan kategori kurang baik, 13 anak (43,3%) kategori cukup baik, dan 13 anak (43,3%) kategori baik sebelum intervensi. Sesudah intervensi, tidak lagi terdapat anak dengan kategori perilaku kurang baik, 15 anak (50%) kategori cukup baik, dan 15 anak (50%) kategori baik.

Berdasarkan Pengetahuan Ibu terdapat 14 ibu (46,7%) dengan kategori kurang baik, 4 ibu (13,3%) kategori sedang, dan 12 ibu (40%) kategori baik sebelum intervensi. Sesudah intervensi, terjadi peningkatan 100% sehingga 30 ibu berada pada kategori pengetahuan baik. Berdasarkan Perilaku Ibu, terdapat 15 ibu (50%) dengan kategori kurang baik, 6 ibu (20%) cukup baik, dan 9 ibu (30%) baik. Sesudah intervensi, tidak lagi terdapat ibu dengan perilaku kategori kurang baik, 3 ibu (10%) kategori cukup baik, dan 27 ibu (90%) kategori baik.

Hasil Bivariat

Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Anak dan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel		n	Median	Min-Max	Z	P-Value
Pengetahuan Anak	<i>Pre-test</i>	30	12	5-15	-4,600	0,000
	<i>Post-test</i>		13	8-15		
Pengetahuan Ibu	<i>Pre-test</i>	30	9	4-15	-4,048	0,000
	<i>Post-test</i>		14,5	12-15		

*Uji Wilcoxon

Tabel 2. menunjukkan bahwa pada Pengetahuan Anak diketahui nilai median skor *post-test* sebesar 13 lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test* sebesar 12, diikuti dengan hasil nilai *p value* sebesar 0,000 yang artinya terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya pada Pengetahuan Ibu diketahui nilai median skor *post-test* sebesar 14,5 lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test* sebesar 9, diikuti dengan hasil nilai *p value* sebesar 0,000 yang artinya terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 3. Perbedaan Perilaku Anak dan Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel		n	Mean ± SD	P value
Perilaku Anak	<i>Pre</i>	30	43,50 ± 6,812	0,077
	<i>Post</i>		45,17 ± 4,871	
Perilaku Ibu	<i>Pre</i>	30	37,80 ± 9,204	0,000
	<i>Post</i>		50,13 ± 3,224	

*Uji Paired Sample T-Test

Tabel 3. menunjukkan bahwa pada Perilaku Anak didapatkan hasil nilai *p value* 0,077 yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan pada perilaku anak sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan pada Perilaku Ibu memiliki nilai *p value* sebesar 0,000 yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada perilaku ibu sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah hasil dari proses memahami setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu (Retnaningsih, 2016). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting karena tindakan yang didasari pengetahuan cenderung lebih tepat dibandingkan dengan tindakan yang tidak didasari oleh pengetahuan (Budhiana, 2021).

Peningkatan pengetahuan baik pada anak maupun ibu yang terjadi pada penelitian ini disebabkan sebagian besar materi pesan-pesan gizi seimbang yang disampaikan merupakan hal yang baru bagi responden. Sebagai contoh, beberapa materi seperti pentingnya mengonsumsi buah dan sayur serta berolahraga telah responden dapatkan dari sekolah, namun responden baru mengetahui bahwa olahraga dan aktivitas fisik merupakan dua hal yang berbeda. Responden juga baru mengetahui bahwa menghirup asap rokok akan memberi dampak buruk bagi Kesehatan, sebelumnya banyak responden yang berfikir bahwa dampak buruk yang disebabkan rokok hanya akan memengaruhi perokok aktif saja, sehingga tidak sedikit anak laki-laki dalam penelitian ini yang mengaku senang berada disamping ayahnya yang sedang merokok karena merasa nikmat menghirup asapnya.

Pada Pengetahuan Anak, terdapat 1 responden yang masih berada dalam kategori pengetahuan kurang, hal ini dikarenakan responden tidak begitu fokus memerhatikan materi, banyak melamun, duduk menyendiri, saat bermain tapak bulan tidak bisa menjawab pertanyaan, serta terlihat tidak begitu memerhatikan perintah-perintah yang ada dalam kuesioner, terlihat juga dari jawaban kuesioner responden yang terbalik-balik. Dari hasil observasi selama penelitian, diasumsikan responden merupakan anak berkepribadian *introvert* (suka menyendiri) yang memerlukan pendekatan khusus dalam belajar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Churiyah (2024) yaitu anak *introvert* adalah anak yang cenderung memiliki kepribadian yang lebih tertutup dan reflektif. Mereka lebih merasa nyaman dalam situasi yang tenang dan cenderung tidak menyukai keramaian atau interaksi sosial yang intens sehingga mereka memerlukan pendekatan khusus dalam proses pembelajaran.

Pada variabel Perilaku Anak, terjadi peningkatan perilaku yang semakin baik pada Sebagian besar responden dikarenakan perilaku yang memang sudah baik sebelum dilakukannya intervensi. Peningkatan perilaku pada anak pun tidak semata-mata disebabkan hanya karena pengetahuan anak tersebut yang sudah meningkat, namun terdapat keterlibatan penting dari peran ibu yang menjadi faktor penguat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusdi et al (2021) yang mengungkapkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu dapat diiringi dengan perubahan sikap dan perilaku yang baik jika seseorang tidak memihak terhadap pengetahuan yang ia miliki. Ibu memiliki peranan yang penting dalam menyediakan dan menyajikan makanan bagi keluarga, khususnya anak (Yurni, 2017).

Pada variabel Perilaku Ibu, terjadi peningkatan perilaku yang disebabkan oleh antusiasme ibu yang tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya ibu yang memberikan *feedback* dua arah dengan ikut bertanya dan menjawab pertanyaan, terlihat juga dari peningkatan skor pengetahuan dan perilaku yang signifikan, serta adanya komitmen untuk berubah yang terlihat dari penerapan perilaku gizi melalui anak-anaknya.

Penelitian Azria (2016) juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan perilaku ibu setelah diberikan intervensi melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media powerpoint. Penelitian ini mengatakan bahwa semakin bertambahnya informasi yang diterima ibu dan pengetahuan yang meningkat tentang gizi seimbang semakin baik pula perilaku ibu tentang praktik gizi seimbang yang diberikan kepada anak.

Pada hasil uji bivariat Pengetahuan Anak, Pengetahuan Ibu, dan Perilaku Ibu telah terjadi peningkatan dan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media tapak bulan pada anak dan media powerpoint pada ibu. Namun, pada Perilaku Anak didapatkan tidak adanya perbedaan signifikan. Hal ini dikarenakan peningkatan perilaku yang terjadi pada anak meningkat namun dengan selisih yang tidak terlalu jauh. Hanya beberapa anak dengan selisih peningkatan skor perilaku yang melonjak tinggi, sebab banyaknya anak yang memang sudah memiliki perilaku dengan kategori baik bahkan sebelum dilakukan intervensi gizi menggunakan media permainan tapak bulan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan anak sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan permainan tapak bulan. Terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan dan perilaku ibu sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media powerpoint. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada perilaku anak sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media permainan tapak bulan.

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengganti kuesioner sebagai alat pengukuran menjadi wawancara atau *games* lainnya yang dapat memberikan output langsung secara lisan, karena salah satu keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak seluruh anak usia sekolah dasar mampu memahami dengan cepat ketika diharuskan membaca serta mengisi kuesioner sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Program Studi S1 Gizi. Terimakasih kepada pihak SDIT El-Mumtaz Cendikia yang telah mengizinkan dan banyak membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah banyak memberi saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Terimakasih kepada kedua orangtua peneliti yang senantiasa bersama-sama dan membantu secara moril maupun materiil hingga penelitian ini dapat terjalankan dengan baik. Terimakasih juga kepada seluruh individu yang tidak dapat disebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa hormat peneliti karena telah banyak membantu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, sikap dan perilaku individu tentang makanan beraneka ragam sebagai salah satu indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Indonesian Bulletin of Health Research*, 44(2), 117-126.
- Azria, C. R., & Husnah, H. (2016). Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku ibu tentang gizi seimbang balita Kota Banda Aceh. *Jurnal kedokteran syiah kuala*, 16(2), 88-94.
- Budhiana, J., La Ede, A. R., & Dipura, R. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesiapsiagaan Bencana Dengan Kesiapsiagaan Masyarakat Dalam Menghadapi Bencana Tsunami Di Desa Bayah Barat Wilayah Kerja Puskesmas Bayah Kabupaten Lebak. *Jurnal Health Society*, 10(1).
- Churiyah, C., & Pamuji, P. (2024). Efektivitas APE Terhadap Kemampuan Bahasa Anak Introvert. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 10(2), 1-5.
- Kaluku, K. (2022). Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak. *Peran Penting Sekolah dalam Memperbaiki Praktik Gizi Seimbang pada Anak*.
- Karyadi, A. C., & Jannah, R. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Permainan Dampu Bulan. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(1), 53-56.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2019). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. Jakarta: Seameo Recfon.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Pemerintah Kota Bekasi. (2023). Pemkot Bekasi Gelar Sejumlah Program Guna Tekan Angka Stunting. Retrieved from bekasikota.go.id: <https://bekasikota.go.id/detail/pemkot-bekasi-gelar-sejumlah-program-guna-tekan-angka-stunting>
- 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. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1469>
- Rahmiwati, A., Sitorus, R. J., Arinda, D. F., & Utama, F. (2018). Determinan obesitas pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 25-34.
- Retnaningsih, R. (2016). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang alat pelindung telinga dengan penggunaannya pada pekerja di PT. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(1), 67-81.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Swamilaksita, P. D., Harna, Sa' pang, M., Novianti, A., & Kusumaningtiars, D. A. (2021). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Konsumsi Makanan Sehat dan Aman Bagi Anak Down Syndrome. Seminar Nasional Dan Call of Papers Penelitian Dan

Pengabdian,1(1),189–194.

<https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASLPPM/article/view/108>

Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media gizi indonesia*, 11(2), 183-190.