JOURNAL OF NUTRITION COLLEGE
Volume 15, Nomor 4, Tahun 2026, Halaman 424-432
Received: 15 Maret 2026, Revised: 24 Oktober 2026
Accepted: 28 Oktober 2026, Published:30 Oktober 2026
Online di: http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/ , DOI: 10.14710/jnc.v15i4.59535

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TRIGUNA MAKANAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI MEDIA *NUTRITION MATCH*

Marsa Cahyarani, Yuliarti*

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Ogan Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia
***Korespondensi** : yuliarti@fkm.unsri.ac.id

ABSTRACT

***Background**: Nutritional problems among school-age children remain a public health concern, including stunting and obesity. These conditions are influenced by low levels of nutrition knowledge and attitudes, particularly regarding the concept of food triguna. The limited availability of engaging and age-appropriate nutrition education media may hinder children's understanding of healthy food choices.*
***Objectives**: This study aimed to identify the effectiveness of food triguna education using the Nutrition Match as an educational media on the knowledge and attitudes of students at SD Negeri 101 Palembang City.*
***Methods**: This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental pretest–posttest kontrol group design. Proportional Stratified Random Sampling technique was used to select the study participants. The total number of respondents was 72 students aged 9-14 years, who were divided into an experimental group and a kontrol group, each consisting of 36 students. The normality test was conducted using the Shapiro-Wilk test. The knowledge data in the experimental group were normally distributed therefore, the Paired T Test was used. Meanwhile, the knowledge data in the kontrol group and the attitude data in both groups were not normally distributed, so they were analyzed using the Wilcoxon Rank Test. Differences between groups were analyzed using the Mann-Whitney test.*
***Results**: The results of the Paired T Test and Wilcoxon Rank Test showed significant differences in knowledge and attitude scores within each group (p value = 0.001). Based on the Mann-Whitney test between the experimental and kontrol groups, there was a significant difference in the effect of the Nutrition Match media and leaflet media on knowledge (p value = 0.018) and attitudes (p value = 0.001) among school children at SD Negeri 101 Palembang City.*
***Conclusion**: The conclusion is that the Nutrition Match media is more effective in improving school children's knowledge and attitudes regarding the food triguna compared to leafet media.*

***Keywords**: School-aged children; nutrition match; knowledge; attitude; food triguna*

ABSTRAK

Latar belakang: Permasalahan gizi pada anak usia sekolah merupakan isu kesehatan masyarakat yang masih banyak ditemukan, seperti stunting dan obesitas. Hal tersebut dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan sikap gizi, khususnya terkait konsep triguna makanan. Keterbatasan media edukasi gizi yang menarik dan sesuai karakteristik anak sekolah dapat menghambat pemahaman memilih makanan sehat.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas edukasi triguna makanan menggunakan media *Nutrition Match* terhadap pengetahuan dan sikap siswa SD Negeri 101 Kota Palembang.
Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Quasi-Experiment Pretest-Posttest with Kontrol Group. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode Proportional Stratified Random Sampling. Responden penelitian berjumlah 72 siswa berusia 9-14 tahun yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 36 siswa. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Data pengetahuan pada kelompok eksperimen berdistribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan yaitu Paired T-Test, sedangkan pengetahuan kelompok kontrol serta sikap pada kedua kelompok tidak normal sehingga dianalisis dengan Wilcoxon Rank Test. Perbedaan antarkelompok diuji menggunakan Mann-Whitney.
Hasil: Hasil uji Paired T-Test dan Wilcoxon Rank Test menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan dan sikap pada tiap kelompok (p-value = 0,001). Berdasarkan uji Mann-Whitney pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terdapat perbedaan efektivitas antara media Nutrition Match dan media leaflet pada perubahan pengetahuan (p-value = 0,018) dan sikap (p-value = 0,001) anak sekolah di SD Negeri 101 Kota Palembang.
Simpulan: Kesimpulan dari penelitian ini yaitu media edukasi Nutrition Match lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap triguna makanan pada anak sekolah daripada media leaflet.

Kata Kunci: Anak sekolah; nutrition match; pengetahuan; sikap; triguna makanan

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Secara periodisasi, usia sekolah berada pada rentang 6–12 tahun. Periode ini terbagi menjadi dua tahap penting, yaitu fase kelas rendah pada usia 6–9 tahun di tingkat awal sekolah dasar dan fase kelas tinggi pada usia 10–12 tahun di tingkat akhir sekolah dasar. Pada usia sekitar 6 tahun, anak mulai memasuki lingkungan sekolah yang berperan besar dalam perkembangan diri dan interaksi sosial dengan teman sebaya. Sementara itu, pada usia 12 tahun, anak umumnya mulai memasuki masa pubertas. Tahap ini merupakan fase transisi yang diawali dengan masuknya anak ke pendidikan formal dan berakhir dengan munculnya tanda-tanda klinis pubertas[1].

Anak usia sekolah merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup, baik dari segi jumlah maupun kualitas. Pada fase ini, perkembangan kognitif anak memungkinkan mereka mulai memahami informasi secara konkret dan logis, sehingga menjadi periode yang tepat untuk memberikan edukasi gizi[2]. Edukasi gizi pada anak usia sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap pemilihan makanan serta penerapan pola makan yang sehat[3].

Pengetahuan, sikap, serta keterbatasan akses informasi terkait gizi menjadi faktor yang berimplikasi langsung pada status gizi anak. Kurangnya pengetahuan dan sikap anak tentang gizi secara tidak langsung dapat menyebabkan ketidakcukupan asupan gizi dan pemilihan makanan yang kurang tepat, sehingga akan terjadinya permasalahan gizi[4]. Keterbatasan akses informasi juga secara tidak langsung dapat mempengaruhi masalah gizi pada anak. Kurangnya keterpaparan orang tua terhadap informasi kesehatan, berdampak pada terbatasnya paparan informasi kesehatan yang diterima anak usia sekolah di lingkungannya[4]. Kondisi tersebut relevan dengan hasil survey awal di SD Negeri 101 Kota Palembang, yang menunjukkan bahwa seluruh siswa belum mengetahui konsep Triguna Makanan.

Ditinjau dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Indonesia, prevalensi anak sekolah usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U dengan kategori sangat kurus (3,5%), kurus (7,5%), gemuk (11,9%), dan obesitas (7,8%)[5]. Sedangkan di Provinsi Sumatera Selatan, prevalensi anak sekolah usia 5-12 tahun berdasarkan IMT/U dengan kategori sangat kurus (3,7%), kurus (6,3%), gemuk (10,2%), dan obesitas (9,1%)[6]. Sumatera Selatan juga termasuk ke dalam peringkat 10 besar provinsi dengan prevalensi tertinggi anak usia 5-12 tahun untuk kategori sangat kurus-obesitas. Data RISKESDAS 2018 memperlihatkan bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun di Kota Palembang berdasarkan indeks IMT/U terdiri atas 6,88% kurus, 8,12% gemuk, dan 11,59% obesitas[7]. Berdasarkan pengkategorian masalah gizi masyarakat, jumlah anak sekolah dengan kategori kurus, gemuk, dan obesitas di kota Palembang termasuk ke dalam kategori masalah sedang dan tinggi, sehingga masih perlu intervensi lebih lanjut agar tidak terjadi peningkatan masalah gizi.

Edukasi gizi merupakan suatu program promotif yang bertujuan untuk mengoptimalkan literasi gizi, yang pada gilirannya akan mentransformasi sikap dan praktik kesehatan menjadi lebih berkualitas[8]. Edukasi gizi yang diberikan di sekolah berperan dalam meningkatkan pengetahuan tentang makanan bergizi dan membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat, sehingga mendukung kesehatan serta prestasi akademik anak[9]. Salah satu upaya preventif dalam menanggulangi problematika gizi pada anak usia sekolah adalah melalui pengenalan konsep Triguna Makanan. Berdasarkan peran dan tingkat kebutuhannya, zat gizi dikelompokkan ke dalam kerangka Triguna Makanan. Kata "Tri" yang berarti tiga, sedangkan "Guna" merujuk pada fungsi. Konsep ini digunakan untuk menjelaskan bahwa pangan memiliki tiga fungsi utama dalam menunjang pemenuhan kebutuhan gizi manusia[10]. Edukasi mengenai Triguna Makanan dapat membantu anak mengenali jenis-jenis makanan beserta manfaatnya bagi tubuh, sehingga mereka mampu memilih makanan sehat secara bijak dalam kehidupan sehari-hari[11].

Implementasi edukasi gizi bagi anak usia sekolah dapat dioptimalkan melalui metode permainan. Hal tersebut dipilih karena, fase perkembangan anak yang menempatkan bermain sebagai domain aktivitas mereka. Sehingga, pemberian edukasi gizi melalui permainan akan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak[12]. Faktor penting dalam pemberian edukasi Triguna Makanan ini yaitu pemilihan media yang digunakan dalam menyampaikan edukasi. Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian yang menggunakan media berbasis permainan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah terkait gizi. Pemberian materi melalui media permainan diharapkan agar anak tidak cepat merasa bosan sehingga materi yang disampaikan melalui metode edukasi ini dapat diterima dengan baik[13]. Terdapat beberapa media edukasi berbasis permainan yang biasa digunakan untuk menyampaikan edukasi gizi yaitu ular tangga, *puzzle*, dan monopoli. Akan tetapi, media permainan yang sudah ada ini masih memiliki beberapa

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

kekurangan yaitu, membutuhkan banyak orang untuk memainkannya serta atribut permainan yang terpisah dari media utama, sehingga jika ada 1 bagian yang hilang, maka permainan tidak dapat diselesaikan. Selain media edukasi berbasis permainan, terdapat pula media edukasi cetak, seperti leaflet, booklet, dan poster, yang memiliki kelebihan berupa praktis, mudah dibawa, serta dapat dibaca kembali secara mandiri. Namun, media tersebut cenderung kurang interaktif dan tidak memungkinkan pemberian umpan balik secara langsung, sehingga keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran menjadi terbatas.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian menggunakan media edukasi *Nutrition Match.* Melalui pendekatan belajar sambil bermain, *Nutrition Match* mengajak anak untuk mencocokkan gambar bahan makanan berdasarkan fungsinya, sehingga dapat menstimulasi minat belajar, memperkuat pemahaman visual, dan keterlibatan aktif anak dalam proses pembelajaran. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa, di SD Negeri 101 Kota Palembang tidak terdapat kantin di lingkungan sekolah. Siswa sering kali membeli jajanan dari pedagang kaki lima di luar pagar sekolah, yang belum terjamin kebersihan dan kandungan gizinya. Kondisi ini semakin memperbesar risiko anak memilih makanan yang tidak sehat akibat kurangnya pengetahuan dan keterbatasan akses terhadap makanan bergizi. Selain itu, hingga saat ini belum pernah dilakukan penyuluhan gizi di sekolah tersebut oleh Dinas Kesehatan, Puskesmas, atau institusi akademik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh dari media *Nutrition Match* terhadap pengetahuan dan sikap triguna makanan pada anak sekolah di SD Negeri 101 Kota Palembang.

METODE

Metode penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan rancangan *pretest posttest kontrol group design.* Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 4-6 yang berusia 9-14 tahun di SD Negeri 101 Kota Palembang. Total sampel sebanyak 72 siswa dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen yang diberikan edukasi menggunakan media *Nutrition Match* dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi dengan media *leaflet,* masing-masing kelompok 36 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *proportional stratified random sampling*, dengan kriteria inklusi siswa-siswi kelas 4-6 di SD Negeri 101 Kota Palembang tahun ajaran 2025/2026, dapat membaca dan menulis, serta memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali melalui pengisian *informed consent* dan menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Variabel pada penelitian ini yaitu pengetahuan dan sikap sebagai variabel independen dan triguna makanan sebagai variabel dependen. Lokasi penelitian ini berada di SD Negeri 101 Kota Palembang.

Rangkaian penelitian ini dilaksanakan pada 24 November 2025 – 6 Januari 2026. Perlakuan yang diberikan berupa penyuluhan dan bermain media edukasi terkait triguna makanan. Penelitian ini dilakukan dalam satu sesi pertemuan, di mana kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditempatkan di ruangan yang terpisah. Pengumpulan data diawali dengan pembagian lembar informed consent kepada siswa untuk disampaikan kepada orang tua atau wali guna memperoleh persetujuan keikutsertaan dalam penelitian. Selanjutnya, siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengisi kuesioner data karakteristik responden dan pretest. Setelah itu, kedua kelompok diberikan edukasi mengenai Triguna Makanan menggunakan media yang berbeda, yaitu Nutrition Match pada kelompok eksperimen dan leaflet pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, edukasi dilanjutkan dengan permainan Nutrition Match secara berkelompok, dengan enam siswa dalam setiap kelompok. Sementara itu, kelompok kontrol mempelajari materi melalui leaflet yang telah dibagikan. Setelah seluruh rangkaian edukasi selesai, siswa pada kedua kelompok diminta mengisi kuesioner posttest untuk mengukur pengetahuan dan sikap setelah intervensi.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan dan sikap, yang masing-masing terdiri atas 15 butir pertanyaan dan pernyataan. Instrumen tersebut telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,827 untuk kuesioner pengetahuan dan 0,930 untuk kuesioner sikap, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik. Uji normalitas data menggunakan uji *Saphiro-Wilk* dikarenakan sampel berjumlah < 50 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji *Paired T-Test* untuk pengetahuan pada kelompok eksperimen (berdistribusi normal), dan *Wilcoxon Rank Test* untuk pengetahuan pada kelompok kontrol dan sikap pada kedua kelompok (tidak berdistribusi normal). Sementara itu, untuk melihat pengaruh antara media *Nutrition Match* dan media *leaflet*, teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Mann Whitney*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Peneltian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya nomor: 830/UN9.FKM/TU.KKE/2025.

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

HASIL

Karakteristik Data Demografis

Penelitian ini dilakukan pada siswa siswi SD Negeri 101 Kota Palembang. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 72 siswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 36 siswa.

Tabel 1. Karakteristik Data Demografis

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	13	36,1	11	30,6
Perempuan	23	63,9	25	69,4
Usia				
9 tahun	5	13,9	5	13,9
10 tahun	15	41,7	13	36,1
11 tahun	14	38,9	15	41,7
12 tahun	2	5,6	2	5,6
14 tahun	0	0	1	2,8
Kelas				
4	9	25	9	25
5	12	33,3	17	47,2
6	15	41,7	10	27,8
Total	**36**	**100**	**36**	**100**

Tabel 1 menunjukkan distribusi jenis kelamin merepresentasikan responden didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 23 siswa (63,9%) pada kelompok eksperimen dan 25 siswa (69,4%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan distribusi usia, responden berada pada rentang usia 9-14 tahun. Mayoritas responden pada kelompok eksperimen berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 15 siswa (41,7%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden berusia 11 tahun, dengan jumlah yang sama, yaitu 15 siswa (41,7%). Selanjutnya, berdasarkan tingkat kelas, pada kelompok eksperimen mayoritas responden berasal dari kelas VI sebanyak 15 siswa (41,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berasal dari kelas V sebanyak 17 siswa (47,2%).

Karakteristik Paparan Informasi Kesehatan Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, berikut data paparan informasi kesehatan pada siswa, sebagaimana dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Paparan Informasi Kesehatan Siswa

Paparan Informasi Kesehatan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n (36)	%	n (36)	%
Riwayat Terpapar Informasi Kesehatan				
Pernah	31	86,1	33	91,7
Tidak Pernah	5	13,9	3	8,3
Total	**36**	**100**	**36**	**100**
Sumber Informasi Kesehatan				
Orang tua	12	33,3	28	77,8
Guru	13	36,1	5	13,9
Televisi	4	11,1	0	0
Dokter	2	5,6	0	0
Total	**31**	**86,1**	**33**	**91,7**
Materi Informasi Kesehatan				
Gizi	3	8,3	7	19,4
Gigi dan Mulut	15	41,7	3	8,3
Flu dan Batuk	0	0	2	5,6
Kesehatan Tubuh	2	5,6	3	8,3
Vaksin	0	0	4	11,1
Flu Singapur	0	0	1	2,8
Imunisasi	11	30,6	7	19,4

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Tabel 2. Karakteristik Paparan Informasi Kesehatan Siswa *(Lanjutan…)*

Paparan Informasi Kesehatan	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n (36)	%	n (36)	%
Virus	0	0	2	5,6
PHBS	0	0	2	5,6
Campak	0	0	1	2,8
DBD	0	0	1	2,8
Total	**31**	**86,1**	**33**	**91,7**

Dari tabel 2, dapat kita ketahui mayoritas responden pada kelompok eksperimen pernah mendapatkan informasi kesehatan yaitu berjumlah 31 siswa (86,1%), sama halnya dengan kelompok kontrol sebagian besar siswa juga pernah mendapatkan informasi kesehatan yaitu berjumlah 33 siswa (91,7%). Pada bagian sumber informasi kesehatan, sebagian besar siswa pada kelompok eksperimen memperoleh informasi kesehatan dari guru yaitu sebanyak 13 siswa (36,1%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar siswa memperoleh informasi kesehatan dari orang tua yaitu sebanyak 28 siswa (77,8%). Pada bagian materi informasi kesehatan, sebagian besar siswa pada kelompok eksperimen mendapatkan informasi kesehatan terkait gigi dan mulut yaitu sebanyak 15 siswa (41,7%), sedangkan pada kelompok kontrol, informasi kesehatan terkait gizi dan imunisasi diterima oleh sebagian besar siswa, yaitu masing-masing sebanyak 7 siswa (19,4%).

Perbedaan Skor Pengetahuan Triguna Makanan Sebelum dan Setelah Edukasi

Hasil uji *Paired T Test* dan *Wilcoxon Rank Test* pengetahuan triguna makanan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kelompok	*Pretest* (Mean ± SD)	*Posttest* (Mean ± SD)	*p-value*
[a]**Eksperimen**	9,83 ± 2,336	11,64 ± 2,086	0,001
[b]**Kontrol**	9,11 ± 2,265	10,53 ± 2,063	0,001

[a]: Uji *Paired T Test*
[b]: Uji *Wilcoxon Rank Test*

Hasil uji *Paired T Test* pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata skor pengetahuan triguna makanan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan edukasi adalah 9,83 dengan SD = 2,336, sedangkan rata-rata skor pengetahuan triguna makanan setelah diberikan edukasi adalah 11,64 dengan SD = 2,086. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 1,81 poin setelah pemberian edukasi menggunakan media *Nutrition Match*. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, edukasi menggunakan media Nutrition Match menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan Triguna Makanan pada siswa dalam kelompok eksperimen.

Pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan pengetahuan pra-intervensi dan pasca-intervensi yang dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,001, di mana skor rerata meningkat sebesar 1,42 poin. Akan tetapi, peningkatan ini dikategorikan belum optimal mengingat capaiannya masih berada di bawah kelompok eksperimen yang diberikan media *Nutrition Match*.

Perbedaan Skor Sikap Triguna Makanan Sebelum dan Setelah Edukasi

Tabel berikut menyajikan hasil uji *Wilcoxon Rank Test* sikap anak sekolah terhadap triguna makanan.

Tabel 4. Skor Sikap Sebelum dan SesudahEdukasi

Kelompok	*Pretest*	*Posttest*	*p-value*
	Median (Min-Max)	Median (Min-Max)	
Eksperimen	71 (43–75)	75 (71-75)	0,001
Kontrol	71 (43-75)	71 (39-75)	0,001

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Hasil uji *Wilcoxon Rank Test* pada kelompok eksperimen, median skor meningkat dari 71 saat *pretest* menjadi 75 pada saat *posttest.* Rentang nilai setelah intervensi juga menjadi lebih sempit dan bergeser ke nilai yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami peningkatan skor. Sementara itu, pada kelompok kontrol, median skor tidak mengalami perubahan, tetap di angka 71, namun rentang nilai meningkat dari 43 - 75 menjadi 39 - 75.

Pengaruh Edukasi Gizi antara Media *Nutrition Match* dan *Leaflet* terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah terkait Triguna Makanan

Hasil uji *Mann-Whitney* pengetahuan anak sekolah tentang triguna makanan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji *Mann-Whitney* Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah tentang Triguna Makanan

Pengetahuan	**Eksperimen**	**Kontrol**	***p-value***
	42,25	30,75	0,018
Sikap	**Eksperimen**	**Kontrol**	***p-value***
	44,08	28,92	0,001

Pada variabel pengetahuan kelompok eksperimen, memiliki *Mean Rank* sebesar 42,25. Angka ini lebih besar secara nyata dari pada kelompok kontrol yang hanya memiliki *Mean Rank* sebesar 30,75. Kemudian untuk nilai *p-value* menunjukkan hasil 0,018.

Sementara itu, untuk variabel sikap Pada kelompok eksperimen memiliki *Mean Rank* sebesar 44,08, yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya memiliki *Mean Rank* sebesar 28,92. Selanjutnya, nilai*p-value* yang diperoleh adalah 0,001.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah yang relative seimbang antara kelompok eksperimen dan kontrol. Sebagian besar berusia 10–11 tahun dan berada di kelas 5–6. Pada usia ini, anak mulai memiliki kemampuan berpikir kritis, memahami hubungan sebab-akibat, serta mampu bekerja sama melalui pembelajaran kooperatif[14]. Selain itu, metode pembelajaran kooperatif mulai diterapkan, di mana anak-anak diajak untuk belajar dan berkolaborasi secara aktif dalam kelompok kecil, sehingga dapat memperkuat kemampuan sosial sekaligus intelektual mereka. Daya ingat yang semakin kuat serta kemampuan berpikir strategis juga mulai berkembang pada fase ini[14]. Oleh karena itu, usia 10–11 tahun dipilih karena dinilai memiliki kesiapan kognitif yang optimal untuk menerima edukasi triguna makanan berbasis permainan.

Pada karakteristik paparan informasi kesehatan, sebagian besar responden mendapatkan informasi kesehatan dari berbagai sumber, dengan orang tua, guru, media sosial, dan fasilitas kesehatan menjadi sumber utama yang paling sering memberikan informasi tersebut. Berdasarkan materi informasi kesehatan yang pernah diterima, mayoritas responden memperoleh informasi terkait PHBS serta imunisasi. Sementara itu, paparan informasi mengenai gizi masih relatif rendah, baik pada anak maupun orang tua, sehingga menunjukkan pentingnya peningkatan edukasi gizi untuk mendukung pemahaman dan penerapan perilaku gizi yang tepat[15]. Tingkat paparan informasi kesehatan yang rendah pada orang tua, berpotensi menjadi faktor penyebab minimnya paparan informasi kesehatan pada anak sekolah. Selain itu, keterbatasan pengetahuan gizi pada orang tua dapat menjadi hambatan dalam menentukan pilihan makanan yang sehat dan seimbang bagi anak. Situasi ini dapat menyebabkan anak cenderung mengkonsumsi makanan kurang sehat, termasuk makanan cepat saji dan camilan yang kaya akan gula, garam, dan lemak, sehingga berdampak negatif pada status gizi anak[15].

Perbedaan Skor Pengetahuan dan Sikap Responden Mengenai Triguna Makanan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Analisis statistik menggunakan uji *Paired T-Test* dan *Wilcoxon Rank U-Test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,001. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan, baik melalui media edukasi *Nutrition Match* pada kelompok eksperimen maupun media *leaflet* pada kelompok kontrol, berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Penggunaan media edukatif yang sesuai dengan karakteristik siswa terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi secara signifikan[16]. Efektivitas peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh teknik penyampaian materi secara langsung yang melibatkan keaktifan siswa. Selain itu, pada penelitian ini juga dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (6 orang per kelompok) pada saat menyelesaikan permainan *Nutrition Match.* Metode ini dipilih karena mendorong partisipasi aktif pada

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

anak sekolah dalam menyelesaikan permainan. Partisipasi aktif dalam belajar berfungsi sebagai katalisator dalam mempercepat penyerapan informasi terkait gizi[17].

Perbedaan Pengaruh Edukasi Triguna Makanan antara Media *Nutrition Match* dan *Leaflet* terhadap Pengetahuan

Hasil uji *Mann-Whitney* pada pengukuran *posttest* menunjukkan adanya perbedaan pengaruh edukasi triguna makanan antara penggunaan media *Nutrition Match* dan *leaflet* terhadap tingkat pengetahuan anak sekolah (*p-value* = 0,018). Kelompok yang memperoleh intervensi melalui media *Nutrition Match* mengalami peningkatan skor rata-rata yang lebih tinggi yaitu 42,25, dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan *leaflet* hanya mencapai 30,75. Sesuai dengan hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan di SD Negeri 101 Kota Palembang dengan media *Nutrition Match* lebih efektif dibandingkan dengan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait triguna makanan.

Keselarasan hasil ditemukan antara penelitian ini dan studi Azari et al. (2022). Dalam studi tersebut, peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap pentingnya asupan sayur dan buah pada anak difasilitasi melalui penggunaan media *Nutrition Run Games* sebagai instrumen permainan edukatif. Pemberian materi dengan media permainan membuat proses edukasi menjadi lebih menarik dan anak tidak cepat merasa bosan, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik[13]. Selain itu, menurut teori Edgar Dale retensi informasi akan lebih kuat ketika pembelajaran melibatkan simulasi atau aktivitas permainan, dibandingkan dengan metode yang hanya mengandalkan kegiatan mendengarkan atau mengamati[18]

Temuan penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, tetapi juga oleh paparan informasi kesehatan di lingkungan setempat, sehingga pemahaman responden, khususnya mengenai triguna makanan, turut mengalami peningkatan. Berdasarkan kategori tingkat pengetahuan responden, sebelum diberikan edukasi diketahui bahwa tingkat pengetahuan triguna makanan siswa masuk ke dalam kategori cukup (60%-79%). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh siswa yang sebelumnya telah memperoleh informasi terkait gizi dari orang tua di lingkungan keluarga.

Perbedaan Pengaruh Edukasi Triguna Makananantara Media *Nutrition Match* dan *Leaflet* terhadap Sikap

Hasil uji *Mann-Whitney* pada skor sikap *posttest* menunjukkan adanya perbedaan pengaruh edukasi triguna makanan antara penggunaan media *Nutrition Match* dan *leaflet* terhadap sikap anak sekolah dengan *p-value* = 0,001 dan peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 44,08 dan 28,92 pada kelompok kontrol. Merujuk pada hasil yang diperoleh, penelitian yang dilakukan di SD Negeri 101 Kota Palembang dengan menggunakan media *Nutrition Match* lebih efektif meningkatkan sikap siswa dibandingkan menggunakan media *leaflet.*

Peningkatan sikap anak terhadap triguna makanan dipicu oleh bertambahnya pemahaman yang diperoleh melalui edukasi gizi, yang selanjutnya berkontribusi terhadap pembentukan kebiasaan anak dalam memilih makanan bergizi seimbang. Sikap sendiri dipahami sebagai respon internal individu terhadap rangsangan atau objek tertentu[19]. Pengetahuan yang diperoleh siswa selama proses intervensi tersimpan dalam memori mereka dan berpotensi mendorong terbentuknya perilaku hidup yang lebih sehat.

Media berperan sebagai sarana pendukung pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kepada responden, sehingga materi yang diberikan dapat dipahami dan diterima secara optimal. Pengaruh pemberian edukasi triguna makanan melalui media *Nutrition Match* terhadap sikap anak sekolah teridentifikasi dalam penelitian ini. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan di Yayasan Quantum Sejahtera dan Yayasan Komitmen Bersama Indonesia Kuat Jakarta Timur yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang serta keanekaragaman pangan setelah pemberian edukasi dengan media permainan *Nutrition Bingo* (*p-value* < 0,0001)[20]. Penggunaan metode permainan edukasi gizi seimbang dalam penyampaian informasi dapat mendorong anak untuk berpartisipasi bermain bersama teman sebaya serta mempermudah anak dalam memahami informasi yang disampaikan. Di sisi lain, karakteristik anak usia sekolah yang menyukai permainan visual dengan tampilan menarik berkontribusi terhadap meningkatnya kemudahan dalam menerima dan mengingat informasi pembelajaran[21].

SIMPULAN

Adanya penggunaan media *Nutrition Match* sebagai salah satu media edukasi gizi mengenai triguna makanan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Media *Nutrition Match* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan (42,25) dan sikap (44,08) siswa pada kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol yang diberikan edukasi melalui media *leaflet*.

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada SD Negeri 101 Kota Palembang yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zakiyah S, Hasibuan NH, Yasifa A, Siregar SP, Ningsih OW. Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran. 2024 Jan 28;3(1):71–9. doi:10.54259/diajar.v3i1.2338
2. Indriani F. Perkembangan Peserta Didik Terintegrasi dengan Nilai-nilai Keislaman [Internet]. Yogyakarta: UAD PRESS; 2021. Available from: https://books.google.co.id/books?id=dwY_EAAAQBAJ
3. Yuliarsih T, Santosa S, Mutiansi D. Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar, Pada Fisik-Motorik, Kognitif, Bahasa, Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. 2024;9(2):328–46.
4. Putri VH, Sitoayu L, Ronitawati P. Pengaruh Media AR Book terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah. AcTion: Aceh Nutrition Journal. 2021 Nov 30;6(2):118–27. doi:10.30867/action.v6i2.380
5. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023 [cited 2025 Jun 19]. Available from: https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view
6. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) [Internet]. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018 [cited 2025 Feb 11]. Available from: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/
7. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Sumatera Selatan [Internet]. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018 [cited 2025 Feb 11]. Available from: https://drive.google.com/file/d/1ABERb6ZLsDDUSKJyDyKRDkVao5C5S2KC/view?usp=drive_link
8. Suiraoka IP, Nur R, Laraeni Y, Mataram IKA, Dewantari NM, Sugiani PPS, et al. Kesehatan dan Gizi Anak untuk Usia Dini [Internet]. Batam: CV Rey Media Grafika; 2024 [cited 2025 Jun 11]. Available from: https://books.google.co.id/books?id=EJ4GEQAAQBAJ
9. Jusriani R. Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar. Locus Penelitian Dan Abdimas. 2023;1(1):1–4. doi:https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/277
10. Mastuti DNR, Priharwanti A, Lusiana SA, Listyandini R, Ngardita IR, Astuti NB, et al. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat [Internet]. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024 [cited 2025 Apr 11]. Available from: https://books.google.co.id/books?id=NwvxEAAAQBAJ
11. Firmansyah I, Mayasari N, Wulansari A, Ismiraj MR, Syifa DA, Setiani H. Penyuluhan Pentingnya Makanan Bergizi pada Pertumbuhan Anak Usia Dini (Power Ranger). Media Kontak Tani Ternak. 2025;7(2):139–46.
12. Naqli FK, Rizkiriani A. Pengembangan Media Edukasi Gizi Nutriplay Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar. 2024;19(1):134–43. doi:10.32382/medkes.v19i1
13. Azari H, Melani V, Gifari N, Nuzrina R. Nutrition-Run Game Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pentingnya Sayur dan Buah Pada Anak. Jurnal Riset Gizi. 2022;10(2):109–17. doi:https://doi.org/10.31983/jrg.v10i2.7776
14. Mifroh N. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Implementasinya dalam Pembelajaran di SD/MI. JPT: Jurnal Pendidikan Tematik. 2020;1(3):253–63. doi:https://siducat.org/index.php/jpt/article/view/144
15. Allafi AR, Almansour FD, Saffouri LB. The Effect of Parents' Nutritional Knowledge and Attitudes on their Children's Eating Habits. Progress in Nutrition. 2019;21(4):813–24. doi:10.23751/pn.v21i4.7902
16. Rahmi C, Rasima R, Yasni H, Asmanidar A, Orisinal O, Julissasman J, et al. Edukasi Gizi Melalui Leaflet "Isi Piringku" dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan. Jurnal Pengabdian Multidisiplin. 2024;4(1). doi:https://doi.org/10.51214/00202404825000
17. Lestari PI. Efektivitas Edukasi Gizi dengan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Android terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Makanan Jajanan Sehat Pada Siswa MIN 1 Jakarta. Jurnal Medika Nusantara. 2024;2(4):90–101. doi:https://doi.org/10.59680/medika.v2i4.1515

18. Khoiroh AU, Rahayu AW, A'yun AQu, Rahman MR, Rusydiyah EF. Identifikasi Penerapan Kerucut Pengalaman di Sekolah Dasar Kota Surabaya. Elementary: Jurnal Iilmiah Pendidikan Dasar. 2023;9(1):63–77.
19. Septiana AD, Kuntadi C. Faktor-faktor yang mempengaruhi Hasil Kinerja: Komunikasi, Budaya Organisasi dan Sikap. Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen. 2023;1(4):54–64.
20. Almira R, Melani V, Angkasa D, Dewanti LP. Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang serta Keanekaragaman Pangan pada Anak Usia 10-12 tahun di Jakarta Timur. Journal of Nutrition College. 2022;11(4):310–21. doi:http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/
21. Linda CM, Shofiyani M, Maskhuliah P. Konsep Dasar Psikologi Pendidikan. Dewantara : Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora. 2024 Dec 24;3(4):255–67. doi:10.30640/dewantara.v3i4.3634

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)