



Submitted: 13 Aug 2024

Revised: 3 Dec 2024

Accepted: 30 May 2025

Published: 31 May 2025

## Edukasi Gizi Melalui Media *Flashcard* Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa *Overweight*

### Nutrition Education Through Flashcard Media Affects the Knowledge and Attitudes of Overweight Students

Mardiana<sup>1\*</sup>, Rina Yuspita<sup>1</sup>, Nathasa Weisdania Sihite<sup>1</sup>, Nurul Salasa Nilawati<sup>1</sup>, Yulianto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

\*Korespondensi: Mardiana

Email: [mardianaagus42@yahoo.com](mailto:mardianaagus42@yahoo.com)

#### ABSTRACT

**Background:** Being overweight is a condition characterized by excessive body fat accumulation. Children who are overweight are at a higher risk of developing obesity. Data analysis from Riskesdas (2018) on the nutritional status of children aged 5-12 years reveals a national prevalence of overweight at 10.8% and obesity at 9.2%. At the provincial level, South Sumatra recorded an overweight rate of 10.2% and obesity at 9.1%. More specifically, in Palembang City, the prevalence of overweight is 8.12%, and obesity reaches 11.59%.

**Purpose:** This study aims to determine whether the use of flashcards about childhood obesity prevention can improve understanding and behavior among overweight students.

**Methods:** The research adopts a quasi-experimental approach by administering pre-tests and post-tests to a single sample group. The study will be conducted throughout the year 2024, from the second to the fifth month. Data analysis will be performed using the non-parametric Wilcoxon test.

**Results:** The p-value obtained from the Wilcoxon test is less than 0.05, indicating a significant difference between the two groups on both measured variables.

**Conclusion:** The influence of flashcard media education "Prevention of Overweight in Children" on the knowledge and attitudes of overweight.

Keywords: nutrition education; flashcard media; overweight; knowledge; attitude

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** *Overweight* atau kegemukan ialah suatu penyakit yang dicirikan oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan. Anak yang menderita kelebihan berat badan akan mempunyai risiko tinggi terjadinya obesitas. Analisis data Riskesdas (2018) mengenai status gizi anak usia 5-12 tahun mengungkapkan prevalensi *overweight* sebesar 10,8% dan obesitas sebesar 9,2% secara nasional. Di tingkat provinsi, Sumatera Selatan mencatat angka *overweight* 10,2% dan obesitas 9,1%. Lebih spesifik lagi, di Kota Palembang ditemukan prevalensi *overweight* 8,12% dan obesitas mencapai 11,59%..

**Tujuan:** Studi ini dilakukan untuk mengetahui apakah penggunaan *flashcard* tentang pencegahan obesitas anak dapat memperbaiki pemahaman dan perilaku siswa *overweight*.

**Metode penelitian:** Penelitian ini mengadopsi pendekatan quasi-eksperimental dengan memberikan tes awal dan akhir pada satu kelompok sampel. Penelitian dilakukan sepanjang tahun 2024, mulai dari bulan kedua hingga bulan kelima. Analisis data dilakukan dengan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon*.

**Hasil:** Nilai p yang diperoleh dari uji *Wilcoxon* lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok pada kedua variabel yang diukur.

**Kesimpulan:** Adanya pengaruh edukasi media *flashcard* "*Pencegahan Overweight pada Anak*" terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight*.

Kata kunci: edukasi gizi; media flashcard; overweight; pengetahuan sikap

## Pendahuluan

*Overweight* adalah suatu penyakit yang dicirikan oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan<sup>1</sup>. Anak yang menderita kelebihan berat badan sekitar lima kali lebih mungkin akan mengalami obesitas dimasa dewasa<sup>2</sup>. Melalui pemanfaatan standar pengukuran tubuh anak usia 5-18 tahun, dihitung nilai *Z-score* berdasarkan parameter IMT/U +1 SD hingga +2 SD<sup>3</sup>.

Konsumsi kalori yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik adalah faktor risiko utama terjadinya *overweight*<sup>4</sup>. Uang jajan pada anak menjadi faktor dimungkinkan karena uang jajan yang dimiliki mempengaruhi apa saja yang dimakan<sup>5</sup>. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, dan makanan olahan secara rutin dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight*<sup>6</sup>. Kelebihan berat badan dapat mengganggu fungsi organ vital seperti jantung, paru-paru, dan ginjal, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis<sup>7</sup>. Selain dampak fisik, anak dengan kelebihan berat badan juga rentan mengalami masalah psikologis akibat perasaan berbeda dan diskriminasi dari lingkungan sosialnya. Anak yang kelebihan berat badan cenderung merasakan frustrasi yang mendalam dan mudah tersinggung karena merasa dijauhi oleh temannya<sup>8</sup>.

Hasil data Riskesdas (2018), Jika dibandingkan dengan rata-rata nasional, prevalensi *overweight* anak usia 5-12 tahun di Sumatera Selatan sedikit lebih rendah (10,2%), sedangkan obesitas hampir sama (9,1%). Namun, di Kota Palembang, terdapat tren yang menarik, yaitu prevalensi *overweight* lebih rendah (8,12%) dibandingkan rata-rata provinsi dan nasional, sementara prevalensi obesitas justru lebih tinggi (11,59%)<sup>9</sup>.

Kurangnya pemahaman anak tentang gizi seimbang berdampak pada pilihan makanan sehari-hari mereka. Untuk itu, edukasi gizi sejak dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat<sup>10</sup>. Pemilihan media pembelajaran yang tepat sangat penting untuk keberhasilan proses edukasi. Flashcard, dengan gambar-gambar yang menarik, dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam menyampaikan materi gizi kepada anak usia sekolah dasar<sup>11</sup>.

Flashcard mempunyai sejumlah keunggulan, antara lain portabilitas, kepraktisan, daya ingat yang tinggi, dan daya tarik yang kuat. Media ini sangat efektif dalam menstimulasi otak kanan untuk mengingat informasi visual dan verbal, sehingga sangat cocok digunakan untuk menyampaikan pesan tentang gizi seimbang<sup>12</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilaporkan bahwa media *flashcard* sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku setelah diberi edukasi karena media *flashcard* mudah diingat pada siswa kelas 5 SD Negeri Karakan<sup>13</sup>. Kartu gambar atau *flashcard* telah terbukti menjadi alat yang ampuh

dalam meningkatkan pemahaman siswa SD tentang gizi seimbang dan mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari<sup>14</sup>.

Memanfaatkan kecenderungan anak-anak untuk bermain, media *flashcard* dapat menjadi alat yang tepat untuk menyampaikan materi kesehatan secara menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan anak<sup>15</sup>. Melalui pendekatan yang menyenangkan seperti permainan *flashcard*, upaya promosi gizi pada siswa *overweight* dapat mencapai hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku mereka.

Intervensi yang dilakukan secara berulang melalui penyuluhan dan pembagian media terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, menunjukkan bahwa pendekatan ini merupakan strategi yang tepat dalam promosi gizi<sup>16</sup>.

Berdasarkan data yang ada, ditemukan persentase siswa dengan kelebihan berat badan yang cukup tinggi di SD Negeri 126 Palembang<sup>17</sup>. Studi ini bermaksud untuk menguji efektivitas media *flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap siswa *overweight* terkait gizi seimbang.

## Metode Penelitian

Penelitian *quasi-eksperimental* ini dilaksanakan di SD Negeri 126 Palembang pada periode Februari-Mei 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest posttest dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan.

Sampel penelitian diambil dari populasi siswa kelas V dan VI di SD Negeri 126 Palembang yang memenuhi kriteria *overweight* berdasarkan hasil skrining awal. Dari total 195 siswa, sebanyak 41 siswa terpilih sebagai subjek penelitian. Dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- 1) Terindikasi *overweight*.
- 2) Bersedia menjadi responden.
- 3) Sehat.
- 4) Bersedia mengikuti agenda kegiatan sampai dengan selesai.
- 5) Belum pernah mendapatkan edukasi gizi tentang *overweight*.

Sampel penelitian diambil secara sengaja dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Langkah yang pertama kali dilakukan adalah dengan melakukan skrining terhadap berat badan responden untuk memperoleh data sampel dengan status gizi *overweight*. Kemudian dilakukan pengukuran tinggi badan terhadap responden. Sampel yang memiliki status gizi *overweight* menurut *z-score* IMT/U +1 SD sd +2 SD akan dijadikan responden dengan syarat responden harus menyetujui lembar *informed consent*. Untuk mengukur efektivitas media *flashcard* dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap responden, dilakukan pengisian

kuesioner perilaku sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

Tahap persiapan data merupakan proses fundamental dalam metodologi penelitian yang mencakup beberapa prosedur kritis. Proses editing data dimaksudkan untuk mengoptimalkan kualitas dan integritas dataset melalui pemeriksaan sistematis. Tahap *coding* data bertujuan untuk melakukan transformasi dan reduksi variabel guna memfasilitasi analisis komparatif. Prosedur entry data dirancang untuk mengintegrasikan dataset ke dalam platform analitik yang sesuai, memungkinkan pemrosesan dan interpretasi lebih lanjut. Selanjutnya, tahap *cleaning* data difokuskan pada identifikasi dan eliminasi entri yang tidak memenuhi kriteria validitas statistik atau menunjukkan inkonsistensi metodologis.

Penelitian ini telah mendapatkan *ethical approval* *article* dengan nomor 0816/KEPK/Adm2/VI/2024 dengan melengkapisemua persyaratan yang diminta seperti surat pernyataan penelitian, informed consent dan protokol etik penelitian.

### Hasil

Dibawah ini adalah tabel distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin:

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

| Variabel      | Kategori    | Jumlah |      |
|---------------|-------------|--------|------|
|               |             | n      | %    |
| Usia          | 9 tahun     | 7      | 17,1 |
|               | 10 tahun    | 22     | 53,7 |
|               | 11 tahun    | 12     | 29,3 |
| Jenis Kelamin | Laki – Laki | 24     | 58,5 |
|               | Perempuan   | 17     | 41,5 |

Analisis terhadap karakteristik sampel menunjukkan bahwa sampel studi ini didominasi oleh siswa berusia 10 tahun (53,7%). Selain itu, terdapat ketidakseimbangan gender dalam sampel, dengan proporsi laki-laki yang lebih tinggi (58,5%) dibandingkan perempuan (41,5%).

**Tabel 2.** Rata-Rata Skor Pengetahuan dan Sikap Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Gizi

| Variabel    |         | Skor |     | Mean  | SD     |
|-------------|---------|------|-----|-------|--------|
|             |         | Min  | Max |       |        |
| Pengetahuan | Sebelum | 20   | 90  | 60,24 | 18,906 |
|             | Sesudah | 50   | 100 | 87,07 | 15,041 |
| Sikap       | Sebelum | 30   | 100 | 69,76 | 15,686 |
|             | Sesudah | 58   | 100 | 79,41 | 10,132 |

Analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor rata-rata pengetahuan dan

sikap siswa *overweight* setelah diberikan edukasi menggunakan media *flashcard*. Skor rata-rata pengetahuan meningkat dari 60,24 menjadi 87,07, sedangkan skor rata-rata sikap meningkat dari 69,76 menjadi 79,41.

**Tabel 3.** Analisis Uji *Wilcoxon* terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa *Overweight*

| Varibel                                   |                | n  | Mean Rank | Sum of Rank | p-value |
|-------------------------------------------|----------------|----|-----------|-------------|---------|
| Pengetahuan Sebelum – Pengetahuan Sesudah | Negative Ranks | 0  | 0,00      | 0,00        | 0,00    |
|                                           | Positive Ranks | 37 | 19,00     | 703,00      |         |
|                                           | Ties           | 4  |           |             |         |
| Sikap Sebelum – Sikap Sesudah             | Negative Ranks | 3  | 10,67     | 32,00       | 0,00    |
|                                           | Positive Ranks | 27 | 16,04     | 433,00      |         |
|                                           | Ties           | 11 |           |             |         |

Berdasarkan uji *Wilcoxon*, terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai rata-rata pengetahuan dan sikap siswa *overweight* sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi. Nilai p-value yang diperoleh kurang dari 0,05 mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh kebetulan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *flashcard* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.

### Pembahasan

#### Pembahasan Pengetahuan

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian terdahulu. Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi menggunakan media *flashcard*. Nilai t sebesar -8,951 dengan p-value <0,005 mendukung hipotesis penelitian<sup>14</sup>.

Sesuai dengan teori penelitian Sinta Rachmawati, bahwa media *flashcard* yang disusun menarik yang berisi materi, bahasa yang digunakan, pemilihan warna dan desain untuk kegiatan edukasi, memudahkan responden untuk memahami mengenai informasi yang disampaikan sehingga menambah pengetahuan responden<sup>18</sup>, didukung hasil penelitian dari Putri Tama responden memahami edukasi yang diberikan mengenai gizi seimbang melalui e-booklet dan ceramah yang dilakukan bertahap dan berulang<sup>19</sup>. E-booklet efektif sebagai media edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi.

#### Pembahasan Sikap

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya. Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan (p=0,016) dari pemberian pendidikan gizi menggunakan kartu gizi terhadap peningkatan sikap siswa tentang gizi seimbang<sup>20</sup>.

Sikap individu, termasuk sikap terhadap pencegahan overweight, dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat pengetahuan yang dimiliki. Rendahnya pengetahuan tentang pencegahan overweight cenderung berkorelasi dengan sikap negatif, sementara pengetahuan yang tinggi berkorelasi dengan sikap positif.

Media berupa kartu bergambar menjadi alternatif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap. Sikap pada pencegahan *overweight* didasarkan pada kepercayaan pada indra penglihatan terhadap gambar atau objek yang diberikan dalam media *flashcard*. Selain itu, siswa mendapatkan objek gambar secara berulang-ulang pada kartu *flashcard*, kemudian terekam secara berulang yang dapat membantu perubahan sikap. Menurut teori tersebut setelah diberikan edukasi anak akan menerima dan memahami isi pesan pada kartu sehingga anak bisa menentukan sikap yang sesuai dalam pencegahan *overweight*<sup>14</sup>

### Simpulan

Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *flashcard* terhadap pengetahuan dan sikap siswa *overweight*.

### Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen yang lebih komprehensif guna mengukur efektivitas media *flashcard* dalam intervensi gizi, dengan menambahkan variabel asupan gizi sebagai komponen evaluasi. Selain itu, penggunaan metode pengukuran yang lebih mendalam, seperti penilaian antropometri dan biomedis secara berkelanjutan, juga perlu dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih holistik terhadap dampak intervensi yang dilakukan.

### Daftar Pustaka

- Supu L, Florensia W, Paramita IS. Edukasi Gizi Pada Remaja Obesitas. Penerbit NEM; 2022.
- Wahono BS, Febriani AR, Heza FN. Fun Water Activity Sebagai Upaya Pencegahan Overweight Pada Anak. *Physical Activity Journal*. 2019;1(1):61.
- Mujadillah SA, Alnur RD. Hubungan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif, Riwayat Pemberian MP-ASI Dan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Kejadian Stunting Di Kelurahan Kota Baru Kota Bekasi Tahun 2023. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2024;2(4):156–61.
- Hita IPAD. Efektivitas Metode Latihan Aerobik Dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight Dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*. 2020;7(2):135–42.
- Seo YMY, Ellina AD. Kajian Literatur Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan Dan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal Of Health Science Community*. 2022;3(1):34–40.
- Al Rahmad AH, Fadjri TK, Fitri Y, Mulyani NS. Sosialisasi Pola Makan Dan Sedentari Dalam Mencegah Masalah Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Banda Aceh. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*. 2021;3(2):62.
- Fandinata SS, Ernawati I. Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus Dan Hipertensi): Menenal, Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus Dan Hipertensi). Penerbit Graniti; 2020.
- Mardiana M, Yusuf M, Sriwiyanti S. Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*. 2022;17(1):63–70.
- Riskesdas Sumatera Selatan. Laporan Provinsi Sumatera Selatan. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2018;19(9):1–7.
- Yuningsih R, Kurniasari R. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Hearty*. 2021;10(1):1.
- Aussie FM, Aroni H, Pudjirahaju A. Pengaruh Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 2023;12(2):127–36.
- Febriyanto B, Yanto A. Penggunaan Media Flash Card Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*. 2019;3(2):108.
- Rahmani TF. Pengaruh Edukasi Media Flashcard Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (Pjas) Di Sd Negeri Karakan, Godean, Sleman. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*; 2023.
- Putri Milenia E, Herdhianta D. Pengaruh Pemberian Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2022;3(1):19–26.
- Wong DL, Hockenberry MJ, Wilson D, Winkelstein ML, Kline NE. *Wong's Nursing Care Of Infants And Children*. (No Title). 2003;
- Mardiana, Nilawati NS, Eliza. Pengaruh Penyuluhan Gizi Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Perilaku Memilih Jajanan Murid Di SD Negeri Kelurahan Sako Palembang 2012. *Jurnal Kesehatan*. 2013;1(11):17–23.
- Eliza, Abresa P, Susyani, Sumarman. Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak SD. *Jurnal Pustaka Padi*. 2023;2(1):1–7.

18. Rahmawati S, Saraswati D, Lina N. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. 2022;18(1):386–94.
19. Putri Amalia T, Sulistyowati E, Noor Mintarsih S. Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa Overweight Di Batang. *Jurnal Riset Gizi*. 2023;11(1):2023.
20. Indraswari SH. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster Dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang Di Sdn Ploso I-172 Surabaya. 2019;(December):210–21.