

PENGARUH MEDIA POSTER, VIDEO, DAN *PODCAST* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG ISI PIRINGKU PADA MAHASISWA NON KESEHATAN

Sakhwa Agustin¹⁾, Ratih Kurniasari¹⁾, Titin Perihatini²⁾

¹⁾Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Jawa Barat, Indonesia

²⁾Dosen Program Studi S1 PG-PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, STKIP Babunnajah Pandeglang, Pandeglang, Banten, Indonesia

Corresponding author : Sakhwa Agustin
E-mail : sakhwagst@gmail.com

Diterima 17 Oktober 2023, Direvisi 27 Oktober 2023, Disetujui 28 Oktober 2023

ABSTRAK

Perubahan yang terjadi di masa dewasa adalah komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Adanya perubahan komposisi tubuh dapat meningkatkan kebutuhan zat gizi individu. Asupan gizi tertentu yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Faktor gaya hidup seperti kebiasaan makan seseorang dapat mempengaruhi sikapnya. Sikap dalam memilih makanan secara tidak langsung dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media poster, video, dan *podcast* terhadap pengetahuan dan sikap tentang isi piringku pada mahasiswa non-kesehatan. Metode yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan rancangan *pre-post test group design*. Responden diambil dengan metode *purposive sampling*. Data diuji menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak terdistribusi normal. Hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan serta sikap pada responden mengenai isi piringku, terlihat pada hasil uji rerata. Jika dilihat dari hasil *p-value* media yang paling berpengaruh terhadap pengetahuan adalah media video dan *podcast* dengan *p-value* (0,001). Media yang paling berpengaruh terhadap sikap responden adalah poster dan video dengan *p-value* (0,002) dan (0,005).

Kata kunci: isi piringku; media; pengetahuan; sikap.

ABSTRACT

Changes that occur in adulthood are body composition and energy requirements. Changes in body composition can increase an individual's nutritional needs. Unbalanced intake of certain nutrients can cause health problems. Lifestyle factors such as a person's eating habits can influence his attitude. Attitudes in choosing food are indirectly influenced by nutritional knowledge. This community service aims to determine the effect of using posters, videos and podcasts on knowledge and attitudes about isi piringku in non-health students. The method used is quasi experimental with a pre-post test group design. Respondents were taken using a purposive sampling method. Data were tested using the Wilcoxon test because the data was not normally distributed. The results of the community service that was carried out showed that there was an increase in respondents' knowledge and attitudes regarding the contents of my plate, as seen in the average test results. If we look at the results of the *p-value*, the media that have the most influence on knowledge are video and podcast media with a *p-value* of (0.001). The media that had the most influence on respondents' attitudes were posters and videos with *p-values* (0.002) and (0.005).

Keywords: isi piringku; media; knowledge; attitude.

PENDAHULUAN

Di masa dewasa, lebih banyak zat gizi yang diperlukan dalam pencegahan suatu penyakit dan meningkatkan kesehatan. Pada umumnya, individu mulai menyadari pentingnya kesehatan tubuh mereka ketika mereka sakit. Usia dewasa muda adalah 19-24 tahun dan berada pada masa transisi dari remaja ke usia

tua. Diantara perubahan yang terjadi di masa dewasa ini adalah komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Adanya perubahan komposisi tubuh dapat meningkatkan kebutuhan zat gizi individu. Asupan gizi tertentu yang tidak terpenuhi dan berlebihan ataupun tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan.

Permasalahan gizi orang dewasa lebih cenderung pada kelebihan berat badan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi berat badan berlebih pada dewasa yang telah berusia >18 tahun adalah 13,6% prevalensi obesitas 21,8% (Riskesdas, 2018).

Faktor gaya hidup seperti kebiasaan makan seseorang dapat mempengaruhi sikapnya. Sikap dalam memilih makanan secara tidak langsung dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi, yang menentukan paham atau tidaknya seseorang mengenai manfaat kandungan gizi dari makanan yang dimakan.

Kurangnya pengetahuan gizi dapat mempengaruhi tindakan seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi melalui konsumsi makanannya. Diharapkan seseorang dengan pengetahuan yang baik akan mampu memperhatikan kualitas dan jenis makanan yang dimakannya (Selaindoong *et al*, 2020).

Upaya pemerintah dalam mengatasi masalah status gizi salah satunya adalah dengan gerakan Isi Piringku (Kencana, 2019). "Isi Piringku" adalah panduan porsi konsumsi makanan sehari-hari dalam satu piring yang terdiri dari 50% sumber serat dan sumber vitamin, dan sisanya terdiri dari 50% sumber karbohidrat dan sumber protein.

Salah satu hal terpenting dalam pendidikan kesehatan yaitu peningkatan pengetahuan gizi dimana pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikapnya. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan gizi yaitu melalui edukasi tentang gizi (Darni, 2020).

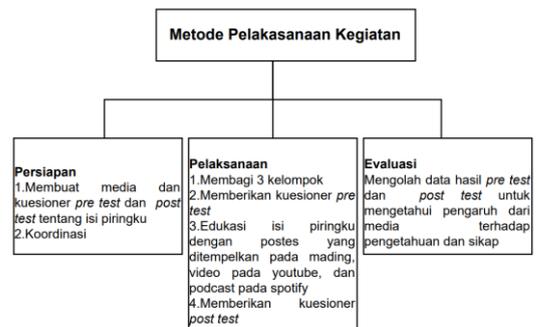
Penggunaan media sangat penting untuk menyampaikan suatu pesan. Media tidak hanya menarik, tetapi juga dapat merangsang pikiran dan perasaan serta mendorong proses pembelajaran. Media yang digunakan dalam edukasi dimaksudkan untuk menyampaikan pesan dan informasi yang dimaksudkan untuk disampaikan guna menambah pengetahuan. Media disusun dengan baik agar dapat menyerap pengetahuan yang dapat ditangkap oleh panca indera (Sumantri *et al*, 2020).

Perubahan pengetahuan gizi membutuhkan media pendukung seperti poster, video, dan *podcast*. Mengetahui pengaruh penggunaan media poster, video dan *podcast* terhadap pengetahuan dan sikap tentang isi piringku merupakan tujuan dari penelitian ini.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan edukasi menggunakan media ditunjukkan pada Gambar 1. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa non kesehatan yang berusia 19 sampai 24 tahun. Data hasil pengetahuan dan

sikap diperoleh dengan mengisi kuesioner sebelum diberikan media dan 7 hari sesudah diberikan media. Kegiatan pengabdian ini menjelaskan perbandingan antara 3 kelompok perlakuan. Sebanyak 45 responden dari masing-masing kelompok perlakuan dipilih secara *purposive sampling* yaitu *group* 1 diedukasi menggunakan poster, *group* 2 menggunakan video dan *group* 3 menggunakan *podcast*.



Gambar 1. Metode pelaksanaan

Variabel yang diteliti adalah pengetahuan gizi dan sikap responden. Pengetahuan gizi dalam penelitian ini adalah informasi tentang isi piringku. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Pertanyaan berbentuk pilihan ganda, jawaban benar mendapatkan nilai 10 dan jawaban salah mendapatkan nilai 2. Indradewi (2020) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dikategorikan baik apabila nilai hasil $\geq 75\%$, cukup apabila 56-74% dan dikategorikan kurang apabila nilai $\leq 55\%$. Pengukuran sikap diukur dengan menggunakan skala Likert. Sikap adalah cara seseorang memahami isi piringku dan mewujudkannya melalui suatu tindakan. Pengukuran dilakukan dengan mengisi kuesioner tentang sikap. Pertanyaan berbentuk pilihan ganda dengan jawaban terbaik. Skor 4 jika jawaban sangat setuju, skor 3 jika jawaban setuju, skor 2 jika jawaban tidak setuju, dan skor 1 jika jawaban sangat tidak setuju. Responden dianggap mempunyai sikap negatif jika $T \text{ hitung} \leq T \text{ mean}$ dan mempunyai sikap positif jika $T \text{ hitung} > T \text{ mean}$ (Notoatmodjo, 2014).

Analisis data yang digunakan adalah uji distribusi frekuensi untuk melihat urutan data menurut kategori, uji normalitas untuk mengetahui data terdistribusi dengan normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* karena data yang diperoleh tidak terdistribusi normal yang digunakan untuk menentukan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan media.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis kelamin, usia, dan status gizi merupakan karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden berusia 19 sampai 24 tahun dengan rata-rata usia 21-22 tahun dan 57,8% diantaranya adalah perempuan dan 42,2% adalah laki-laki. Sebanyak 97,8% responden pada saat *pre-test* dan *post-test* memiliki status gizi normal.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	26	57,8
Laki-laki	19	42,2
Usia		
19-20	14	31,1
21-22	30	66,7
23-24	1	2,2
Status Gizi		
Kurus	1	2,2
Normal	29	64,4
Gemuk	15	33,4

Sumber: Data primer, 2023

Data status gizi yang diperoleh sejalan dengan hasil penelitian Yurni *et al* (2017), yang menunjukkan tidak ada perubahan status gizi responden dalam rentang waktu 2 minggu, sedangkan hasil penelitian Nurmaryita *et al* (2015) menunjukkan terdapat perbedaan status gizi responden ketika sesudah diberikan intervensi selama 3 bulan. Oleh karena itu, lama rentang waktu pemberian edukasi mempengaruhi perubahan status gizi responden.

Tabel 2. Karakteristik Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Media

Variabel	n	(%)
Pre-Test Media Poster		
Kurang	4	26,7
Cukup	5	33,3
Baik	6	40
Post-Test Media Poster		
Kurang	0	0
Cukup	2	13,3
Baik	13	86,7
Pre-Test Media Video		
Kurang	1	6,7
Cukup	11	73,3
Baik	3	20
Post-Test Media Video		
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	15	100
Pre-Test Media Podcast		
Kurang	0	0
Cukup	11	73,3
Baik	4	26,7

Variabel	n	(%)
Post-Test Media Podcast		
Kurang	0	0
Cukup	2	13,3
Baik	13	86,7

Sumber: Data primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi memiliki pengetahuan yang termasuk kategori kurang atau cukup mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik sesudah dilakukannya intervensi yaitu pemberian media poster, video, dan *podcast*.

Tabel 3. Karakteristik Sikap Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Media

Variabel	n	(%)
Pre-Test Media Poster		
Negatif	0	0
Positif	15	100
Post-Test Media Poster		
Negatif	0	0
Positif	15	100
Pre-Test Media Video		
Negatif	0	0
Positif	15	100
Post-Test Media Video		
Negatif	0	0
Positif	15	100
Pre-Test Media Podcast		
Negatif	0	0
Positif	15	100
Post-Test Media Podcast		
Negatif	0	0
Positif	15	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan tidak terdapat perbedaan pada sikap mengenai isi piringku antar setiap kelompok media poster, video, dan *podcast*. Seluruh responden yang diteliti memiliki sikap yang positif.

Tabel 4. Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Responden

Variabel	n	Pre-Test		Post-Test		p-value
		Min - Max	Mean ± SD	Min - Max	Mean ± SD	
Poster	15	44 - 100	72,2 ± 18,6	68 - 100	93,6 ± 12,1	0,002
Video	15	44 - 100	71,2 ± 13,1	84 - 100	94,6 ± 6,5	0,001
Podcast	15	60 - 92	73,8 ± 12,2	76 - 100	92,5 ± 8,2	0,001

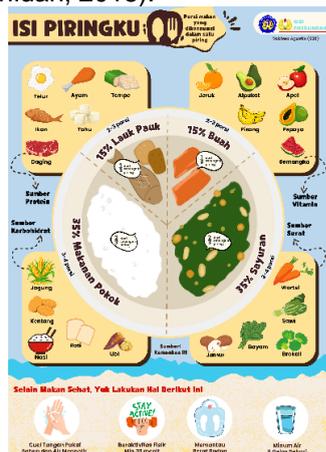
Sumber: Data primer, 2023

Pengetahuan yaitu hasil dari mengetahui apa yang terjadi setelah seseorang mempersepsikan objek tertentu. Persepsi terjadi melalui panca indera manusia (Djafar,

2014). Media diartikan sebagai alat untuk mempromosikan kesehatan menggunakan panca indera untuk memudahkan komunikasi dalam menyebarkan informasi kesehatan (Trisnowati dan Sunarti, 2016).

Tabel 4 menunjukkan hasil uji Wilcoxon pada pengetahuan didapatkan p-value <0,05 artinya terdapat pengaruh media terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media poster, video dan *podcast*, dengan nilai rata-rata 72,2 sebelum diberikan poster dan meningkat menjadi 93,6 sesudah diberikan poster dengan nilai selisih 21,4. Pada kelompok video, pengetahuan sebelum diberikan media mempunyai nilai *mean* 71,2 dan meningkat menjadi 94,6 sesudah diberikan video dengan nilai selisih 23,4. Sedangkan, pengetahuan sebelum diberikan *podcast*, mempunyai nilai *mean* 73,8 dan sesudah diberikan *podcast* nilai tersebut meningkat menjadi 92,5 dengan nilai selisih 18,7. Berdasarkan nilai selisih dari *pre-test* dan *post-test*, media yang paling berpengaruh terhadap pengetahuan responden adalah media video karena memiliki peningkatan pengetahuan tertinggi berdasarkan nilai *mean* dengan selisih 23,4.

Media video adalah alat bantu kegiatan belajar dan mengajar yang lebih efektif, (Firdaus, *et al*, 2016). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan menggunakan media video, materi yang diperoleh lebih mudah dipahami karena video tidak hanya dilihat ataupun didengar saja, sehingga pesan yang disampaikan dapat menarik perhatian, meningkatkan daya imajinasi responden serta dapat mempercepat pemahaman terhadap suatu pesan secara komprehensif (Anesty, M & Muwahhidah, 2018).



Gambar 2. Poster

Dalam proses pemberian edukasi melalui media poster, responden diminta untuk mengisi kuesioner sebelum dan sesudah diberikan poster. Setiap responden mendapatkan media untuk bahan bacaan pada saat edukasi. Poster yang dibagikan kepada

responden berisi tentang pengertian isi piringku, panduan porsi makan dalam satu piring, dan aktivitas sehat lainnya seperti cuci tangan pakai sabun, memantau berat badan, beraktivitas fisik dan minum air delapan gelas sehari.

Berdasarkan hasil dari kuesioner sebelum diberikan poster, terdapat beberapa responden menjawab salah pada pertanyaan mengenai pembagian porsi makan dalam satu piring. Hal ini dikarenakan responden kurangnya terpapar informasi mengenai porsi makan isi piringku sehingga pengetahuan respon tentang hal ini kurang baik. Hasil uji *wilcoxon* pada pengetahuan didapatkan p-value = 0,002 artinya terdapat pengaruh media poster terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan poster.



Gambar 3. Video

Video dibagikan dalam situs web berbagi video yang dapat ditonton secara gratis oleh responden. Pada video yang berdurasi kurang lebih 1.50 menit ini menjelaskan tentang pengertian isi piringku, panduan porsi makan dalam satu piring, dan aktivitas sehat lainnya seperti cuci tangan pakai sabun, memantau berat badan, beraktivitas fisik dan minum air delapan gelas sehari. Video yang dibagikan dibuat semenarik mungkin agar penonton tidak merasa bosan.

Berdasarkan hasil dari kuesioner sebelum dibagikan video, ditemukan beberapa responden banyak menjawab salah pada pertanyaan tentang pembagian porsi yang baik makan dalam satu piring. Hal ini dikarenakan responden kurangnya terpapar informasi mengenai porsi makan isi piringku sehingga pengetahuan respon tentang hal ini kurang baik. Hasil uji *wilcoxon* pada pengetahuan didapatkan p-value = 0,001 artinya terdapat pengaruh media video terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan video.



Gambar 4. Podcast

Podcast dengan durasi kurang lebih 2 menit dibagikan dalam salah satu aplikasi layanan music digital, podcast yang dapat didengar oleh responden secara gratis. Sama halnya dengan media poster, dan video. Podcast ini berisi seputar isi piringku.

Berdasarkan hasil dari kuesioner sebelum diberikan podcast, responden ditemukan banyak menjawab salah pada pertanyaan mengenai pembagian porsi yang baik makan dalam satu piring. Hal ini dikarenakan responden kurangnya terpapar informasi mengenai porsi makan isi piringku sehingga pengetahuan respon tentang hal ini kurang baik. Hasil uji wilcoxon pada pengetahuan didapatkan p-value = 0,001 artinya terdapat pengaruh media podcast terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan podcast.

Dari hasil dan pembahasan mengenai pengaruh media terhadap pengetahuan menunjukkan bahwa penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian Nurfitriani (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi menggunakan media poster dan video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Indah et al (2021) juga menyebutkan bahwa media memiliki pengaruh yang signifikan pada pengetahuan dan sikap tentang buah dan sayur.

Tabel 5. Pengaruh Edukasi Terhadap Sikap Responden

Variabel	n	Pre-Test		Post-Test		p-value
		Min - Max	Mean ± SD	Min - Max	Mean ± SD	
Poster	15	13 - 19	15,6 ± 1,5	16 - 18	17,2 ± 0,5	0,002
Video	15	13 - 18	15,4 ± 1,5	15 - 19	16,9 ± 0,7	0,005
Podcast	15	13 - 19	16 ± 2,0	16 - 19	17,4 ± 0,7	0,018

Sumber: Data primer, 2023

Sikap merupakan konsep penting dalam komponen sosio-psikologis, karena

merupakan kecenderungan dalam bertindak dan berpersepsi (Notoatmodjo, 2014).

Tabel 5 menunjukkan hasil uji Wilcoxon pada sikap didapatkan p-value <0,05 artinya terdapat perbedaan yang bermakna terhadap tingkat sikap antara sebelum dan sesudah diberikan media poster, video dan podcast, dengan nilai rata-rata 15,6 sebelum diberikan poster dan meningkat menjadi 17,2 sesudah diberikan poster dengan nilai selisih 1,6. Hasil sikap pada kelompok video, sebelum diberikan media mempunyai nilai mean 15,4 dan meningkat menjadi 16,9 sesudah diberikan video dengan nilai selisih 1,5. Sedangkan, sikap responden sebelum diberikan podcast, mempunyai nilai mean 16 dan sesudah diberikan podcast nilai tersebut meningkat menjadi 17,4 dengan nilai selisih 1,4.

Berdasarkan hasil nilai selisih dari pre-test dan post-test antar media poster, video, dan podcast memiliki perbedaan nilai selisih yang tidak terlalu jauh. Namun, media yang paling berpengaruh terhadap sikap responden adalah media poster karena memiliki peningkatan sikap tertinggi berdasarkan nilai mean dengan selisih 1,6.

Peningkatan nilai sikap responden dipengaruhi dengan adanya peningkatan pengetahuan yang didapatkan baik sehingga dapat memahami dan meyakinkan terhadap kebutuhan mereka. Penempatan media poster yang strategis dapat memudahkan responden untuk membaca informasi yang terdapat pada poster. Apabila seseorang membacanya secara berulang maka pesan yang disampaikan dalam poster tersebut dapat dipahami serta media poster yang menarik menjadi daya tarik utama responden. Sehingga, media poster berpengaruh positif terhadap pengetahuan dan sikap responden tentang isi piringku.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Harsismanto et al (2019) yang menunjukkan adanya pengaruh media terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pencegahan diare.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi mengenai isi piringku menggunakan media poster, video dan podcast terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa non-kesehatan (p<0,05).

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti variabel lain seperti asupan gizi responden serta mengembangkan media yang telah digunakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah bersedia menjadi responden, yang telah membimbing penulis dalam melakukan

penelitian serta penyusunan jurnal, sehingga dapat terselesaikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Anjani, R. P., & Kartini, A. (2013). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswi LPP Graha Wisata Dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang). *Journal Of Nutrition College*, 2(3), 312-320.
- Darni, J. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Komik Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Lemak Pada Anak Gizi Lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(1): 7-15.
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2021). EDUKASI KOMIK ISI PIRINGKU PADA ANAK SD OVERWEIGHT. *Jurnal GIZIDO*, 13(2 November), 70-74.
- Firdaus, A. (2017). Penerapan Media Audio Visual Pada Hasil Belajar Matematika Materi Operasi Hitung Campuran Kelas IV SD Negeri 02 Doro. In *SEMINAR NASIONAL FIP 2016*.
- Harsismanto, J., Oktavidiati, E., & Astuti, D. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pencegahan Penyakit Diare. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 75-85.
- Indah, J., & Junaidi, J. (2021). Efektivitas Penggunaan Poster Dan Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Buah Dan Sayur Pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 129-135.
- Indradewi, I. R. (2020). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Permainan Monopoli Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Isi Piringku Pada Siswa Sekolah Dasar.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70.
- Lestari, D. A., Hartono, R., & Rauf, S. (2021). EDUKASI VIRTUAL ISI PIRINGKU TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN BERAT BADAN BALITA. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(2), 199-206.
- Maharani, S. D., Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2023). Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 6(2), 132-137.
- Ma'munah, M. (2015). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Laktasi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2015).
- Marisa, M., & Nuryanto, N. (2014). Pengaruh pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Bendungan di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 925-932.
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503-506.
- Rahmadi, A., & Sastri, I. M. W. (2021). Media Intervensi "Piring Makanku" Meningkatkan Porsi Makan dan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 94-103.
- Rahmanindar, N., & Harnawati, R. A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Program Isi Piringku Terhadap Peningkatan Sikap Dan Perilaku Ibu Dalam Manangani Balita Gizi Buruk. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 259-270.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374-380.
- Sagitaa, A., Kurniasari, R., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar. *Jurnal gizi dan kesehatan*, 14(1), 81-87.
- Siahaya, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2021). Edukasi "Isi Piringku" terhadap pengetahuan dan perilaku pada ibu balita stunting di Maluku. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12, 199-202.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi COVID-

19. *KESMAS*, 9(6).
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.