



BOOKLET KOMAZI SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS VI DI SEKOLAH DASAR

The Effect of Health Education Using Komazi's Booklet Media on Knowledge of Balanced Nutrition in elementary Student

Marwan Riki Ginanjar^{1*}, Fitriyani^{2**}, Sri Tirtayanti^{3***}

^{***} Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespodensi Email: ginanjar.marky@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gizi seimbang adalah urutan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh. Malnutrisi anak masih bertahan pada tingkat yang mengkhawatirkan diperkirakan 149 juta anak terhambat pertumbuhannya, 45 juta terbuang sia-sia dan 39 juta kelebihan berat badan pada tahun 2020. Salah satu penyebab masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan. Upaya dalam meningkatkan pengetahuan anak adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan media *booklet*. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Sebelum intervensi-setelah intervensi Design* dengan jumlah sampel 69 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat, uji normalitas data dengan uji *Kolmogorov-smirnov* dan analisis bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon*. **Hasil:** Nilai *nilai tengah* pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi pada siswa kelas VI yaitu 10,00 dan 12,00 sehingga didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi terhadap pengetahuan gizi seimbang (*p value* = 0,001). **Diskusi:** Ada Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet Komazi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Pengetahuan, Pendidikan Kesehatan, *Booklet*.

ABSTRACT

Introduction: *Balanced nutrition is a sequence of daily foods that contain nutrients in the type and amount according to the body's needs. Child malnutrition still persists at an alarming level, it is estimated that 149 million children are stunted, 45 million are wasted and 39 million are overweight in 2020. One of the causes of nutritional problems is a lack of knowledge. Efforts to improve children's knowledge are by providing health education with booklet media. The purpose of this study was to determine the effect of health education with Komazi booklet media on knowledge of balanced nutrition in grade VI students in elementary schools. Method: This study used a Pre-Experimental design with a One Group Sebelum intervensi-setelah intervensi Design approach with a sample size of 69 respondents. The sampling technique used Total Sampling. Data analysis used univariate analysis, data normality test with the Kolmogorov-Smirnov test and bivariate analysis with the Wilcoxon statistical test. Results: The nilai tengah value of balanced nutrition knowledge before and after health education with Komazi booklet media in grade VI students was 10.00 and 12.00, so there was a significant difference between before and after health education with Komazi booklet media on balanced nutrition knowledge (p value = 0.001). Discussion: There is an Effect of Health Education with Komazi Booklet Media on Balanced Nutrition Knowledge in Grade VI Elementary School Students.*

Keywords: *Nutrition, Knowledge, Health Education, Booklet.*



PENDAHULUAN

Anak-anak memerlukan asupan nutrisi yang tepat untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, baik secara fisik maupun mental. Kekurangan nutrisi dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kemampuan belajar mereka, sehingga penting untuk memastikan mereka mendapatkan makanan yang seimbang dan bergizi. Dengan demikian, mereka dapat mencapai potensi maksimal dan memiliki masa depan yang cerah (Inten & Permatasari, 2019).

Malnutrisi anak masih bertahan pada tingkat yang mengkhawatirkan diperkirakan 149 juta anak terhambat pertumbuhannya, 45 juta terbuang sia-sia dan 39 juta kelebihan berat badan pada tahun 2020 (UNICEF, 2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwa di Indonesia Distribusi status gizi anak usia 5-12 tahun berdasarkan indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U) menunjukkan bahwa sebagian besar anak (70,8%) memiliki status gizi normal. Namun, terdapat juga proporsi anak yang mengalami kekurangan gizi (sangat kurus 2,4% dan kurus 6,8%), serta kelebihan gizi (gemuk 10,8% dan obesitas 9,2%).

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak sehingga akan mengalami kekurangan gizi pada anak usia sekolah seperti gizi adalah pengetahuan (Jayanti & Novananda, 2017). Peningkatan pengetahuan anak diupayakan dengan memberikan edukasi kesehatan oleh pemerintah (Laraeni et al., 2021).

Pendidikan gizi seimbang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang gizi yang baik, sehingga mereka dapat memiliki lifestyle yang sehat. Menurut temuan Utami & Simanungkalit, (2020), terdapat peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan anak setelah mereka menerima pendidikan gizi seimbang, yaitu dari 63,26 menjadi 96,52. Ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan awareness dan knowledge tentang gizi pada anak-anak, sehingga mereka dapat membuat pilihan yang tepat untuk kesejahteraan.

Dalam proses pendidikan kesehatan, pemilihan media yang sesuai dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan keterlibatan dan minat siswa. Booklet merupakan salah satu contoh media cetak yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Dengan mengintegrasikan teks dan gambar yang relevan dengan kebutuhan dan kondisi siswa, booklet dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan siswa, sekaligus mengurangi kebosanan dalam proses pembelajaran. Desain booklet yang tepat dapat membantu meningkatkan efektivitas pendidikan kesehatan di sekolah (Jatmika et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2022) menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menerima penyuluhan menggunakan media booklet memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan media leaflet. Perbedaan ini terbukti signifikan secara statistik, dengan nilai p-value 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media booklet lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan media leaflet.

Berdasarkan Studi Pendahuluan melalui wawancara kepada 10 orang siswa kelas VI didapatkan data bahwa sebanyak 5 siswa tidak tahu apa itu makanan bergizi, 10 siswa lebih suka jajanan disekolah dibandingkan membawa bekal dari rumah dan 4 siswa juga tidak tahu mengenai porsi makan yang dianjurkan dalam setiap makan dan melalui wawancara kepada guru di sekolah dasar mengatakan bahwa belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang, tetapi terdapat materi pembelajaran tentang makanan bergizi & jajanan sehat di kelas III. Maka dari itu terdapat masalah terkait pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* konsumsi makanan bergizi (Komazi) terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VI.

BAHAN DAN METODE

Studi ini menerapkan metode Pre-



Experimental dengan rancangan *One group sebelum intervensi-setelah intervensi design* untuk mengkaji dampak intervensi pada pengetahuan gizi seimbang siswa sekolah dasar. Dilaksanakan pada Februari 2023, penelitian ini menggunakan total sampling pada siswa kelas VI Sekolah Dasar sebagai responden berjumlah 69 siswa.

Data yang dikumpulkan mencakup data primer dan sekunder, dengan fokus pada karakteristik siswa dan perubahan pengetahuan gizi seimbang yang diukur melalui kuesioner sebelum intervensi dan setelah intervensi yang terdiri dari 12 pertanyaan. Dengan demikian, penelitian ini dapat mengevaluasi efektivitas intervensi dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa. Data sekunder yang didapatkan adalah data jumlah siswa kelas VI, jumlah siswa yang tidak mengetahui tentang makanan bergizi, dan informasi belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dan gambaran SD. Pada penelitian ini media pendidikan kesehatan yang dipakai yaitu media *booklet* Komazi.

Tahap saat dilakukannya penelitian yaitu pertama dilakukan *sebelum intervensi* kepada responden dengan diberikan waktu 15 menit, kemudian setelah itu dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi selama 45 menit. Tahap terakhir yaitu dilakukan *setelah intervensi* dengan waktu 15 menit. Lalu hasil dikumpulkan, dimasukkan ke komputer, diperiksa kembali kemudian dibuat tabel dan dianalisis.

Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat untuk melihat karakteristik jenis kelamin, usia serta pengetahuan *sebelum intervensi-setelah intervensi* dan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi pada siswa kelas VI dengan uji statistik *Wilcoxon*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang dengan nomor: 0022/KEPK/Adm2/II/2023.

HASIL

Tabel.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas

VI		
Variabel	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	34	49,3
Perempuan	35	50,7
Total	69	100

Sumber: data primer penelitian

Diketahui untuk jenis kelamin sebagian besar banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu 50,7%.

Tabel.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas VI

Variabel	N	Rerata	Nilai tengah	Simp. baku	Min-maks
Usia	69	11,35	11,00	0,638	10-13

Sumber: data primer penelitian

Diketahui bahwa dari 69 responden nilai *Rerata* usia responden yaitu 11,35 tahun dan nilai *nilai tengah* usia responden yaitu 11,00 tahun dengan simpangan baku 0,638.

Tabel.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan sebelum intervensi-setelah intervensi Siswa Kelas VI

Variabel	N	Rerata	Nilai tengah	Simp. baku	Min-Maks
<i>Sebelum intervensi</i>	69	10,45	10,00	1,301	6-12
<i>Setelah intervensi</i>	69	11,80	12,00	0,472	10-12

Sumber: data primer penelitian

Diketahui bahwa dari 69 responden nilai *Rerata* pengetahuan *sebelum intervensi* yaitu 10,45 dan *nilai tengah* pengetahuan *sebelum intervensi* yaitu 10,00 dengan Simpangan baku 1,301 kemudian nilai. Nilai *Rerata* pengetahuan *setelah intervensi* yaitu 11,80 dan *nilai tengah* pengetahuan *setelah intervensi* yaitu 12,00 dengan Simpangan baku 0,472.

Tabel.4 Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Booklet* Komazi Terhadap Pengetahuan Gizi seimbang Pada Siswa Kelas VI

Variabel	Nilai tengah	SD	Min-maks	P value
<i>Sebelum intervensi</i>	10,00	1,301	6-12	0,001
<i>Setelah intervensi</i>	12,00	0,472	10-12	

Sumber: data primer penelitian

<https://doi.org/10.52523/maskermedika.v13i1.765>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)



Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *nilai tengah* pengetahuan *sebelum intervensi* adalah 10,00 dengan simpangan baku 1,301 dan nilai *nilai tengah* pengetahuan *setelah intervensi* adalah 12,00 dengan simpangan baku 0,472. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,001 dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($p < \alpha$) sehingga ada perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *booklet* Komazi sehingga dapat dikatakan ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VI.

PEMBAHASAN

A. Pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi pada siswa kelas VI

Nilai tengah pengetahuan responden sebelum dilakukan pendidikan kesehatan yaitu 10,00 dengan Minimum 6 dan Maksimum 12 serta Simpangan baku 1,301.

Pengetahuan seseorang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan sekitar, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, akses informasi, lingkungan sosial, dan usia. Kemampuan indera manusia juga berperan penting dalam memperoleh pengetahuan, karena informasi diterima dan diproses melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, dan peraba. Dengan demikian, pengetahuan seseorang dapat berkembang dan meningkat seiring dengan pengalaman dan interaksi yang dialami. (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini berlandaskan pada kompetensi dasar yang tertuang dalam Permendikbud No 37 Tahun 2018, yang mengatur tentang kompetensi inti dan kompetensi dasar pada kurikulum 2013. Fokus penelitian ini adalah pada kompetensi dasar 3.9 dan 4.9 yang terkait dengan pemahaman dan penerapan pengetahuan tentang pentingnya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh. Kompetensi dasar ini menjadi acuan dalam

mengembangkan materi penelitian yang sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar. (Kemendikbud, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini et al., (2019) yang menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik sebelum penyuluhan yaitu 52%, hal ini dipengaruhi oleh usia responden yang digunakan peneliti yaitu mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 11 tahun, yaitu sebanyak 33 siswa (72%), sedangkan sisanya berusia 12 tahun, yaitu 3 siswa (6%). Penelitian ini dilakukan di wilayah perkotaan yang memiliki akses informasi yang luas dan mudah dijangkau, sehingga memungkinkan responden untuk terpapar berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian. Faktor lokasi ini dapat mempengaruhi pengetahuan dan kesadaran responden terkait dengan topik yang dibahas.

Masih ada responden yang belum mengetahui tentang gizi seimbang. Banyak faktor yang dapat mengubah pengetahuan seseorang diantaranya yaitu usia, tempat tinggal dan tingkatan pendidikan. Anak sekolah yang dijadikan responden rata-rata usianya yaitu 11,35 tahun, dimana bertambahnya usia, kemampuan kognitif dan pola pikir seseorang cenderung berkembang, sehingga memungkinkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik. Proses pematangan mental dan pengalaman hidup yang diperoleh seiring waktu dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami dan mengolah informasi. Adapun faktor lain yaitu dari informasi dan lingkungan responden yang berada di perkotaan sehingga akan dengan mudah dalam mendapatkan pengetahuan. Tingkatan Pendidikan responden sekarang juga menjadi faktor karena responden pernah mendapatkan materi pembelajaran di kelas III mengenai makanan bergizi dan jajanan sehat.

c. Pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi pada siswa kelas VI

Nilai tengah pengetahuan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan yaitu 12,00



dengan Minimum 10 dan Maksimum 12 serta Simpangan baku 0,472.

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberdayakan individu, kelompok, dan masyarakat agar memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani gaya hidup sehat. Melalui edukasi ini, diharapkan mereka dapat membuat keputusan yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan diri sendiri serta komunitasnya. Pendidikan kesehatan berperan penting dalam mempromosikan perilaku sehat dan mencegah penyakit. (Widodo, 2016). Media pendidikan kesehatan memiliki tujuan yaitu agar sasaran bisa mendapatkan pengetahuan, kemudian dapat memperbaiki perilaku sasaran menjadi lebih positif (Jatmika et al., 2019).

Booklet merupakan media yang bisa dengan mudah menarik perhatian siswa. *Booklet* tedapat gambar-gambar yang berwarna serta keterangan tambahan yang mudah diambil isi pesannya oleh seseorang. Pengembangan media *Booklet* dan ukurannya relatif mudah di pindah-pindahkan (Utami & Bestari, 2018).

Dalam hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maslakah & Setiyaningrum (2017) yang menunjukkan bahwa setelah pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan gizi seimbang responden dalam kategori baik dengan persentasenya 90,3%, hal ini terjadi karena pendidikan kesehatan yang diberikan menggunakan media yang menarik.

Ginanjari (2018) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan ibu terlihat setelah pendidikan kesehatan, dengan nilai tengah skor mencapai 10. Pendidikan kesehatan memberikan dampak positif, baik dalam jangka pendek maupun panjang, sehingga ibu dapat memperoleh pengetahuan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan keluarga. Informasi yang disampaikan dalam pendidikan kesehatan berperan penting dalam membentuk pengetahuan dan kesadaran ibu.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori dari penelitian terkait, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan responden sudah banyak yang mengetahui tentang gizi

seimbang, Hal ini dikarenakan pendidikan kesehatan dapat memberikan pengaruh sehingga responden mendapatkan pengetahuan, dari pengetahuan yang didapat akan terciptanya perilaku kesehatan yang baik. Dalam pemberian pendidikan kesehatan kepada anak sekolah dasar harus memperhatikan media yang akan digunakan karena anak sekolah lebih suka mempelajari apabila media yang digunakan lebih menarik dan mudah dipahami. *Booklet* dapat dengan mudah menarik perhatian siswa serta keterangan yang mudah dipahami. *Booklet* sangat cocok untuk diberikan kepada anak sekolah sehingga mereka bisa lebih memahami pembahasan yang diberikan.

c. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media *Booklet* Komazi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas VI

Nilai signifikan *p value* 0,001 didapatkan dari uji *wilcoxon*

Sehingga dikatakan pengetahuan awal berbeda dengan pengetahuan akhir setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi pada siswa kelas VI.

Mayoritas pengetahuan manusia didapatkan melalui telinga, mata dan sumber informasi (Lubis et al., 2022). Pengetahuan bisa diperoleh dengan banyak cara, seperti dalam acara peningkatan kapasitas dan ilmu seseorang ataupun dengan mengumpulkan bahan bacaan (Kartini et al., 2019).

Media *booklet* adalah cetakan yang istimewa dengan penyajian dan isi yang lebih singkat dibandingkan buku pada umumnya dan penyusunan isi *booklet* dengan materi semenarik mungkin (Lubis et al., 2022).

Booklet yang bagus dan full warna bisa membuat anak-anak lebih *excited* belajar, karena mereka bisa membayangkan dan mengembangkan imajinasi mereka sendiri. "Visual yang menarik" dan ilustrasi yang kreatif, dalam *booklet* bisa jadi "*effective learning tool*" yang membuat anak-anak lebih *engaged* dan senang belajar. Jadi, *booklet* bisa jadi salah satu cara dalam membuat proses belajar lebih *fun* dan interaktif (Az-zahra &



Kurniasari, 2022).

Menurut Sudarsana (2014) membaca membuka ilmu pengetahuan. Membaca bagi seorang anak akan menambah manfaat yang besar dalam meningkatkan kecerdasannya. Melalui membaca seorang anak tidak hanya melihat huruf-huruf dan simbol tetapi ada proses pemahaman serta interpretasi terhadap apa yang dibacanya. Hal inilah yang akan membuat bertambahnya pengetahuan dan akan merubah sikap serta perilaku.

Informasi yang masuk diproses oleh neuron dan diteruskan ke otak untuk diolah menjadi memori. Memori membutuhkan waktu sekitar 1-2 detik untuk menyerap informasi visual dan 3 detik untuk informasi *auditory*. (Baharuddin & Wahyuni, 2015). Memori jangka pendek berada di hippocampus (Julianto & Etsem, 2015). Menurut Guyton & Hall dalam Julianto & Etsem (2015) waktu 5-10 menit sampai satu jam memori jangka pendek tersimpan. Proses suatu informasi dipengaruhi oleh 3 hal penting yaitu *encoding*, *storage* dan *retrieval*. *Encoding* adalah suatu proses menginput informasi. *Storage* yaitu penyimpanan informasi. *Retrieval* adalah mengingat kembali dari *storage* (Pramesti, 2017).

Susilo et al., (2019) Penggunaan booklet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi anak-anak, dengan 44 anak menunjukkan perbaikan pengetahuan setelah menggunakan booklet. Analisis statistik Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penggunaan booklet (p-value = 0,000). Booklet yang didesain dengan bahasa sederhana dan ilustrasi menarik membuat materi lebih mudah dipahami dan dinikmati oleh anak-anak.

Penelitian Lendra et al., (2018) Intervensi gizi menggunakan media booklet terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa, dari skor awal 11,70 menjadi 16,23. Perbedaan ini signifikan secara statistik (p-value = 0,000). Booklet yang disajikan secara individual dan materinya yang sinkron dengan pertanyaan sebelum intervensi dan setelah intervensi memungkinkan siswa memahami informasi dengan lebih baik dan menjawab pertanyaan setelah intervensi dengan lebih

akurat.

Penelitian Bagaray et al., (2016) menunjukkan nilai p-value 0,025 pada kelompok media booklet, yang berarti ada peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penggunaan booklet. Booklet yang berisi "*combination of attractive images*" dan "*easy to understand language*" membuat responden lebih mudah memahami materi yang disampaikan sehingga meningkatkan pengetahuan mereka secara matang.

Berdasarkan penelitian hasil peneliti dan teori, peneliti berasumsi ada pengaruh penkes dengan media *booklet* Komazi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VI. Buktinya adalah pengetahuan responden mengalami peningkatan yang signifikan, terlihat dari perbedaan antara nilai rata-rata *sebelum intervensi* ke *setelah intervensi* yang terjadi peningkatan dengan perbedaan yang paling tinggi pengetahuan tentang jumlah pesan gizi seimbang. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan dapat diperoleh dengan melihat dan membaca. Dalam membaca responden tidak hanya melihat huruf-huruf tetapi mereka memahami apa yang dibacanya, hal ini juga menunjukkan bahwa mata dapat menyalurkan informasi yang baik. Dari mata tersebut informasi akan dibawah oleh neuron yang bertugas menyampaikan informasi, dimana informasi yang dilihat akan terserap kurang lebih 1-2 detik. Memori jangka pendek akan tersimpan di dalam *hippocampus* 5-10 menit sampai satu jam dan saat dilakukannya *setelah intervensi*, informasi tersebut dibutuhkan maka terjadilah proses *retrieval* yaitu mengambil informasi yang telah tersimpan di dalam memori jangka pendek sehingga inilah yang menyebabkan responden mengalami pertambahan dalam pengetahuannya.

Hal lain yang menyebabkan pertambahan pengetahuan juga pada responden adalah dengan menggunakan media pendidikan kesehatan yaitu *booklet* yang sudah disesuaikan dengan usia responden dan ditampilkan dengan menarik yang di dalamnya berisi pembahasan yang disajikan dengan gambar dan tulisan yang *full colour* sehingga akan meningkatkan penyaluran ilmu menjadi lebih menarik serta mudah disimpan dalam memori responden.



Dalam pembagian *booklet*, responden diberikan satu-satu sehingga mereka bisa lebih fokus untuk membaca *booklet* tersebut. Responden juga bisa membayangkan dan berimajinasi tentang apa saja yang dapat diaplikasikan dari ilmu yang ada. Namun, peneliti menyadari bahwa masih ada faktor lain yang dapat mengubah pengetahuan responden, faktornya tidak hanya dari pendidikan kesehatan dan *booklet* yang diberikan saja.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *booklet* Komazi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VI dengan *p value* = 0,001.

SARAN

Booklet Komazi disarankan dapat dipakai untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas VI Sekolah Dasar. Booklet komazi dapat dikembangkan dengan metode pemberian intervensi yang berbeda.

FUNDING

Peneliti mendanai sendiri proses penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Konflik kepentingan tidak berpotensi terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak yang berperan dalam selesainya penelitian.

KEPUSTAKAAN

Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618–627.

<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>

Bagaray, F. E. K., Wowor, V. N. S., & Mintjelungan, C. N. (2016). Perbedaan efektivitas DHE dengan media booklet dan media flip chart terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan gigi dan mulut siswa SDN 126 Manado. *E-GIGI*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/eg.4.2.2016.13487>

Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>

Jatmika, septian emma dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *Buku Ajar*.

Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pegetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2), 100–108.

Julianto, V., & Etsem, M. B. (2015). The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed trough the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 17 – 29.

Kartini, T., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Media Gizi Pangan, Vol. 26, Edisi 2, 2019 Penyuluhan, Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang. *Media Gizi Pangan*, 26, 201–208.

Laraeni, Y., Luthfiyah, F., Abdi, K., & Lestari, A. (2021). PENGARUH PENYULUHAN GIZI PADA SANTRIWATI DENGAN MASLAH GIZI MELALUI PENYULUHAN DENGAN MEDIA BOOKLET DI KELAS X PONDOK PESANTREN NURUL HAKIM LOMBOK BARAT. 16(1978), 6787–6796.

Lendra, M., Marlenywati, & Abrori. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecukupan Energi Remaja (Studi Pada Siswa-Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Pontianak). *Jumantik*, 4–5.

Lubis, M. S., Pramana, C., & Kasjono, H. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Sebatik*, 26(1), 270–276. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1544>

Maslakah, N., & Setiyaningrum, Z. (2017). Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 9.



- <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5487>
Pramesti, C. (2017). PENERAPAN PENDEKATAN PEMROSESAN INFORMASI BAGI MAHASISWA. *Jurnal Edukasi*, 3(1), 51–68.
- Sudarsana, U. (2014). Konsep Dasar Pembinaan Minat Baca. *Pembinaan Minat Baca*, 1–49.
- Susilo, M. T., Mardiana, A. R. K., Tianri, P. D. D., & Triyono, A. (2019). EDUKASI SARAPAN SEHAT ANAK SEKOLAH MELALUI MEDIA C-BREAKLET (CREATIVE BREAKFAST BOOKLET) DI SEMARANG. *Sport and Nutritional Journal*, 1(2), 53–57.
<https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010>
- UNICEF. (2021). *The state of food security and Nutrition in the world*.
- Utami, & Bestari. (2018). Pengembangan Media Booklet Teknik Kaitan Untuk Siswa Kelas X Smkn 1 Saptosari Gunung Kidul. *Jurnal Fesyen*, vol 7, 1–7.
- Utami, M. A., & Simanungkalit, S. F. (2020). Pengaruh Media Wayang dan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), 154–162.
- Widodo, B. (2016). Pendidikan Kesehatan Dan Aplikasinya di SD/MI. *Madrasah*, 7(1), 12.
<https://doi.org/10.18860/jt.v7i1.3306>