

“EFFECTIVENESS OF COUNSELING THROUGH *FLASHCARD* MEDIA  
ON KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION IN ELEMENTARY  
SCHOOL STUDENTS ”

Rizka Andini<sup>1</sup> , Irianton Aritonang<sup>2</sup>, Almira Sitasari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email : [rizkaandini0406@gmail.com](mailto:rizkaandini0406@gmail.com)

ABSTRACT

**Background:** School age children who are able to react to intellectual stimuli. In this age, they also can carry out learning tasks that require intellectual abilities or cognitive abilities (such as: reading, writing, and counting). One of the factors that causes the lack of balanced nutrition behavior is the low knowledge and understanding of children about balanced nutrition. Efforts to increase children's knowledge about balanced nutrition can be done with balanced nutrition counseling using flashcard media as a communication medium.

**Objective:** To investigate whether flashcard can increase knowledge about balanced nutrition in elementary school students.

**Methods:** This type of research is a quasi-experimental research with Pre-Posttest with Control Group Design. The intervention provided was education on balanced nutrition knowledge using flashcard and leaflet media. The research sample this time is grade 3 students at SDN Kaliduren and SDN Sumberagung with a total sample of 54 students. Knowledge is measured using a questionnaire that will be given before and after the intervention. Data on the difference in the average value of knowledge were analyzed using the Paired sample T-Test

**Results :** The results showed that the average score for the flashcard was 58.51 and after the intervention was given the average result of the respondents' knowledge increased to 87.40. While the average for the leaflet before being given the intervention was 53.82 and after being given the intervention the average increased to 80.00. Based on these results, it can be seen that in the knowledge variable using flashcard there is an average increase that is higher than using leaflet media, media flashcard on students' knowledge about balanced nutrition.

**Conclusion:** Flashcard media is more effective in increasing knowledge about balanced nutrition than leaflet media

**Keywords :** Flashcard, Leaflet, Knowledge, Balanced Nutrition, School Children

# “EFEKTIVITAS PENYULUHAN MELALUI MEDIA *FLASHCARD* TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH DASAR “

Rizka Andini<sup>1</sup>, Irianton Aritonang<sup>2</sup>, Almira Sitasari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman  
Email : [rizkaandini0406@gmail.com](mailto:rizkaandini0406@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anak usia sekolah mampu bereaksi terhadap rangsangan intelektual. Pada usia ini, mereka juga dapat melaksanakan tugas-tugas belajar yang memerlukan kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti: membaca, menulis, dan berhitung). Salah satu faktor penyebab kurangnya perilaku gizi seimbang adalah rendahnya pengetahuan dan pemahaman anak tentang gizi seimbang. Upaya peningkatan pengetahuan anak tentang gizi seimbang dapat dilakukan dengan penyuluhan gizi seimbang menggunakan media flashcard sebagai media komunikasi.

**Tujuan :** Untuk mengetahui apakah flashcard dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa sekolah dasar

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *Pre -Posttest With Control Group Design*. Intervensi yang diberikan adalah edukasi pengetahuan gizi seimbang menggunakan media *flashcard* dan *leaflet*. Sampel penelitian kali ini yaitu siswa kelas 3 SDN kaliduren dan SDN Sumberagung dengan total sampel yaitu 54 siswa. Pengetahuan diukur dengan menggunakan kuesioner yang akan diberikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Data perbedaan rata-rata nilai pengetahuan di analisis menggunakan uji *Paired sample T-Test*

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata untuk kelompok *flashcard* sebesar 58.51 dan setelah diberikan intervensi rata-rata hasil pengetahuan responden meningkat menjadi 87,40. Sementara rata-rata untuk kelompok *leaflet* sebelum diberikan intervensi sebesar 53.82 dan setelah diberikan intervensi rata-rata meningkat menjadi 80,00. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui pada variable pengetahuan menggunakan media *flashcard* terdapat peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dari pada menggunakan media *leaflet*, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh penggunaan media *flashcard* terhadap pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

**Kesimpulan :** Media *flashcard* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang dibandingkan media *leaflet*

**Kata Kunci :** *Flashcard, Leaflet, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Anak Sekolah*