
Pengaruh Permainan Edukasi Nutricard dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja tentang Gizi Seimbang di UPT SMP Negeri 34 Gresik

Afinda Primadita Damayanti¹, Amalia Rahma²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Gresik

(email penulis korespondensi : amaliarahma@umg.ac.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh permainan edukasi Nutricard dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 34 Kota Gresik. Penelitian dilakukan selama satu minggu pada bulan Maret 2025 dengan pendekatan kuantitatif eksperimental, menggunakan desain pre-test dan post-test. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari rata-rata nilai pre-test (75,71) ke post-test (87,32), serta peningkatan tentang pemahaman gizi seimbang dari 75% menjadi 96%. Hasil uji statistik Paired Sample T-Test menunjukkan nilai t-hitung = -60,060 dan Sig. = 0,000 ($p < 0,05$), membuktikan bahwa Nutricard berpengaruh nyata dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Berdasarkan angket, mayoritas siswa menyatakan bahwa permainan edukasi ini lebih menarik dan membantu dalam memahami materi dibanding metode pembelajaran konvensional. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa permainan edukasi Nutricard efektif meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja, sehingga layak digunakan sebagai media pembelajaran inovatif di sekolah.

Kata Kunci : Nutricard, gizi seimbang, edukasi gizi, permainan edukasi, siswa remaja

ABSTRACT

This study aims to encourage the influence of the Nutricard educational game in increasing awareness of balanced nutrition in grade VIII students at UPT SMP Negeri 34 Kota Gresik. The study was conducted for one week in March 2025 with an experimental quantitative approach, using a pre-test and post-test design. The subjects of the study were 28 students selected through purposive sampling. The results showed a significant increase from the average pre-test score (75.71) to the post-test (87.32), as well as an increase in understanding of balanced nutrition from 75% to 96%. The results of the Paired Sample T-Test statistical test showed a t-count value = -60.060 and Sig. = 0.000 ($p < 0.05$), proving that Nutricard had a significant effect on increasing students' understanding of balanced nutrition. Based on the questionnaire, most students stated that this educational game was more interesting and helpful in understanding the material than conventional learning methods. Therefore, it can be concluded that the Nutricard educational game is effective in increasing awareness of balanced nutrition in adolescents, so it is worthy of being used as an innovative learning media in schools.

Keywords : Nutricard, balanced nutrition, nutrition education, educational game, adolescent students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan kelompok usia yang krusial dalam siklus pertumbuhan, karena pada masa ini terjadi perubahan fisik, perubahan hormon, serta perkembangan kognitif dan emosional yang sangat signifikan [1]. Masa remaja merupakan suatu kondisi yang dimana terjadi peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, masa remaja juga merupakan masa yang sangat khusus dalam siklus kehidupan manusia. Pada masa ini remaja harus mendapatkan asupan makanan dan gizi yang seimbang untuk mendukung proses pertumbuhan remaja secara optimal [2].

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari – hari yang mengandung zat gizi dalam berbagai jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan seseorang. Selain itu, konsep ini juga memperhatikan prinsip variasi pada makanan, aktivitas fisik, kebersihan makanan, serta berat badan yang ideal [3]. Gizi seimbang harus berorientasi pada konsumsi makanan alami dengan kandungan nutrisi yang optimal. Pola makan yang seimbang melibatkan pemilihan bahan pangan yang beragam untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan semua zat gizi esensial. Prinsip ini juga mempertimbangkan faktor usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan individu dalam menentukan jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi [4].

Masalah gizi di anak usia sekolah umumnya yang biasa terjadi seperti kebiasaan makan dan perilaku yang tidak baik dilakukan di sekolah atau di rumah, salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi. Usia anak sekolah dapat digambarkan pada usia 6 – 12 tahun. Anak usia sekolah lebih banyak bersosialisasi dengan teman sebayanya serta bermain merupakan kebutuhan mereka [5].

Pentingnya untuk pemenuhan nutrisi bagi remaja dengan perilaku pola makan dan pengetahuan tentang makanan yang sehat, dimana remaja putri yang diharuskan makan 3x sehari dan termasuk camilan sehat seperti buah, dan pentingnya konsumsi makanan tinggi serat seperti sayuran, minum air putih sehari 1850-2300 liter, serta memperbanyak mengkonsumsi ikan dan ayam sehingga kebutuhan nutrisi pada remaja dapat terpenuhi secara baik [6].

Pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap seseorang. Pengetahuan dan sikap mengenai gizi seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam mempraktekkan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seseorang dapat menentukan mudah tidaknya mengerti fungsi kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan akan mempengaruhi sikapnya [7].

Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah pengetahuan yang sangat penting dan tentang makanan yang mengandung zat gizi. Sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dapat dipengaruhi dari berbagai faktor yaitu tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi sehingga mempengaruhi status gizi [8]. Selain pengetahuan gizi yang kurang, hal lain yang dapat menyebabkan tidak terpenuhinya gizi adalah perilaku gizi yang salah akibat keterbatasan informasi mengenai gizi yang benar. Informasi tersebut seperti ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada golongan remaja, mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai, tidak disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat menjadi anak-anak [9].

Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang berdampak pada keadaan gizi dan pembentukan kebiasaan makan seseorang, kurang pengetahuan tentang gizi serta kebiasaan makan yang kurang baik akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas, untuk mencegah hal tersebut maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan dan gizi terhadap anak usia sekolah. Pendidikan gizi membutuhkan media yang tepat sebagai penunjang keberhasilan, media tersebut bisa berupa permainan edukatif anak dengan konsep bermain sambil belajar dengan tujuan meningkatkan pengetahuan serta memudahkan anak memahami tentang gizi seimbang untuk menerapkan dalam kehidupan sehari – hari [10].

Siswa diharapkan mampu berfikir kritis, berkomunikasi, dapat berkolaborasi, serta kreatif dalam mengikuti dan mengatasi masalah saat pembelajaran berlangsung. Keterampilan tersebut akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa sehingga akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa karena apabila siswa mampu memproses informasi, memahami, dan mengambil keputusan saat kegiatan belajar mengajar, kemungkinan mereka sudah mampu memahami materi yang diajarkan. Selama proses pembelajaran, model pembelajaran sangat mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran. Memiliki model pembelajaran yang sesuai akan membantu siswa lebih memahami materi yang disampaikan. Hal ini terjadi karena model pembelajaran dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional yang selama ini digunakan [11].

Dalam dunia pendidikan terdapat berbagai macam pembelajaran yang digunakan untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik setiap siswa. Setiap metode pembelajaran memiliki karakteristik dan tantangan masing – masing dalam penyampaian. Salah satu jenis pembelajaran yang biasa digunakan yaitu dengan metode konvensional yang berbasis ceramah atau penyampaian materi secara langsung oleh pengajar. Metode ini sangat efektif dalam penyampaian informasi dalam waktu yang singkat tapi kurang interaktif yang dapat menyebabkan siswa menjadi pasif, selain itu terdapat metode pembelajaran yang berbasis teknologi atau bisa disebut e-learning dan blended learning yang mengembangkan teknologi digital dalam proses pembelajaran metode ini semakin berkembang seiring berjalannya kemajuan teknologi informasi dan dapat mengakses materi kapan saja dan dimana saja.

Pembelajaran yang berbasis pengalaman atau experiential learning juga menjadi salah satu metode pembelajaran yang banyak diterapkan terutama dalam pendidikan. Dengan banyaknya metode pembelajaran yang ada penting bagi pengajar untuk memilih dan menerapkan metode yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental tipe one-group pretest-posttest design, bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas permainan edukasi Nutricard dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 34 Kota Gresik.

Desain ini melibatkan pengukuran awal (pretest) dan akhir (posttest) untuk menilai perubahan tingkat kesadaran gizi setelah diberikan intervensi. Penelitian

dilaksanakan selama satu minggu pada bulan Maret 2025, sesuai dengan kalender akademik sekolah. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan karakteristik populasi dan ketersediaan data yang mendukung tujuan penelitian.

Populasi penelitian terdiri dari 28 siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 34 Kota Gresik. Mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, teknik total sampling digunakan sehingga seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu siswa yang hadir selama pelaksanaan penelitian, bersedia berpartisipasi, dan menandatangani surat persetujuan partisipasi. Kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak dapat mengikuti kegiatan karena alasan kesehatan atau izin dari orang tua.

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen primer, termasuk kuesioner kesadaran gizi seimbang yang diisi sebelum dan setelah intervensi, serta lembar observasi untuk menilai tingkat keterlibatan peserta selama sesi permainan edukasi Nutricard. Data demografi responden seperti usia dan jenis kelamin juga dikumpulkan melalui kuesioner karakteristik subjek. Analisis data dilakukan secara statistik dengan tahapan: analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik subjek dan distribusi skor pretest-posttest, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, serta uji hipotesis menggunakan paired sample t-test jika data berdistribusi normal, atau Wilcoxon Signed Rank Test jika tidak normal. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada nilai $p \leq 0,05$ dengan interval kepercayaan 95% [12].

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, edukasi gizi dengan media interaktif seperti permainan edukasi terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya pola makan seimbang dan pemenuhan zat gizi makro dan mikro [13].

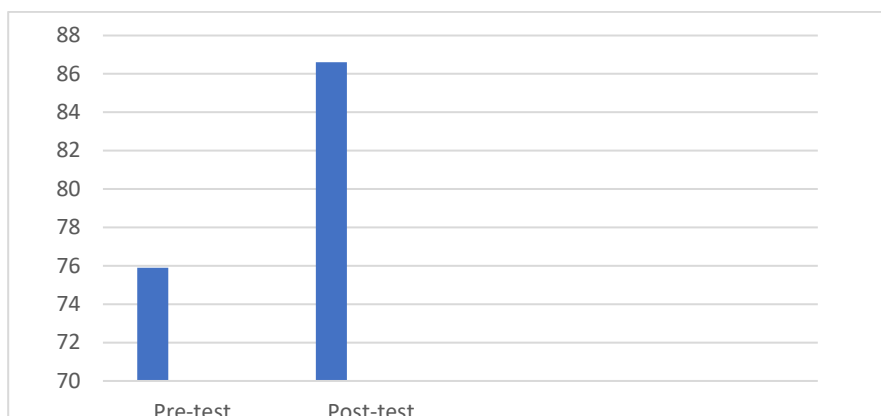
Hal ini mendukung penggunaan Nutricard sebagai media pembelajaran yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, penggunaan metode permainan dalam edukasi gizi memberikan dampak positif dalam memperkuat daya ingat dan minat belajar peserta didik.

Dengan pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti empiris tentang efektivitas media edukasi interaktif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran gizi pada remaja. 024/KET/II.3.UMG/KEP/A/2025.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMP Negeri 34 Kota Gresik selama satu minggu pada bulan Maret 2025. Subjek penelitian terdiri dari 28 siswa kelas VIII yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Dari jumlah tersebut, sebanyak 19 siswa (67,85%) merupakan perempuan dan 9 siswa (32,15%) merupakan laki-laki. Seluruh subjek berada dalam rentang usia 10–12 tahun.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan eksperimental kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Sebelum diberikan intervensi berupa permainan edukasi Nutricard, para siswa diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka tentang gizi seimbang. Setelah itu, selama enam pertemuan, siswa mengikuti pembelajaran menggunakan media permainan Nutricard. Di akhir rangkaian kegiatan, para siswa kembali diberikan post-test dan kuis untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan serta respon mereka terhadap metode pembelajaran yang digunakan.



Gambar 1 Grafik Perbandingan Nilai Post-Test dan Pre-Test

Data Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Rata-rata nilai pre-test responden adalah 75,71, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 87,32. Nilai terendah pre-test adalah 45, naik menjadi 50 pada post-test. Sementara itu, nilai tertinggi meningkat dari 95 menjadi angka sempurna 100. Median juga meningkat dari 75 menjadi 95, menunjukkan bahwa mayoritas siswa berhasil memahami konsep gizi seimbang setelah intervensi.

Peningkatan ketuntasan belajar juga cukup mencolok. Persentase siswa yang tuntas dalam memahami materi meningkat dari 75% pada pre-test menjadi 96% pada post-test. Peningkatan ini membuktikan bahwa permainan edukasi Nutricard efektif meningkatkan pemahaman siswa dalam waktu singkat.

Untuk memastikan validitas hasil, dilakukan serangkaian uji statistik. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test memiliki distribusi normal (Sig. > 0,05), ditunjukkan dalam tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Nilai Pre-Test	.102	Normal
Nilai Post-Test	.497	Normal

Adapun uji homogenitas menggunakan One-Way ANOVA memberikan hasil bahwa varian antar kelompok tidak berbeda secara signifikan (Sig. = 0,768), sehingga memenuhi asumsi homogenitas. Uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample T-Test. Hasil menunjukkan nilai t-hitung sebesar -60,060 dengan Sig. 0,000 ($p < 0,05$), membuktikan bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini menegaskan bahwa penerapan permainan edukasi Nutricard berpengaruh nyata dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja.

Dari analisis berdasarkan jenis kelamin, baik siswa laki-laki maupun perempuan menunjukkan peningkatan hasil belajar. Namun, siswa laki-laki cenderung lebih cepat menguasai materi, seperti terlihat dari nilai t-hitung yang sangat ekstrem (-354) dibandingkan siswa perempuan (-4,103). Meskipun begitu, kedua kelompok tetap memberikan respons positif terhadap penggunaan permainan edukasi Nutricard.

Kuisisioner yang diberikan setelah pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa lebih dari 50% siswa menyatakan bahwa permainan edukasi Nutricard lebih menarik, lebih menyenangkan, dan lebih membantu dalam memahami materi gizi seimbang

dibandingkan metode pembelajaran tradisional seperti ceramah atau buku. Beberapa indikator seperti minat belajar, motivasi, dan keinginan untuk menggunakan media serupa di masa depan juga mendapatkan respon yang sangat positif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan permainan edukasi Nutricard berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja. Peningkatan nilai rata-rata dari 75,71 ke 87,32, serta peningkatan persentase ketuntasan belajar dari 75% ke 96%, menunjukkan bahwa metode pembelajaran inovatif ini mampu meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan.

Permainan edukasi Nutricard membantu siswa dalam memahami konsep gizi seimbang karena menyajikan informasi dalam bentuk yang interaktif dan menyenangkan. Siswa tidak hanya mendengarkan atau membaca materi, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Hal ini selaras dengan penelitian Az-zahra & Kurniasari (2022) yang menyatakan bahwa media pembelajaran yang menarik dan inovatif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada remaja [14].

Berdasarkan hasil kuisioner, mayoritas siswa menyatakan bahwa permainan edukasi ini lebih menarik dan membantu dalam memahami materi dibandingkan metode pembelajaran konvensional. Lebih dari 85% siswa menyatakan ingin agar permainan kartu edukatif digunakan lebih sering dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini mendukung penelitian Samsiyah et al. (2021) yang menemukan bahwa penggunaan media permainan kartu kuartet meningkatkan minat belajar siswa dan menciptakan suasana kelas yang lebih hidup dan interaktif [15].

Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung lebih cepat dalam memahami materi, meskipun jumlah siswa perempuan lebih banyak. Meski demikian, kedua kelompok tetap memberikan respon positif terhadap penggunaan permainan edukasi Nutricard. Peningkatan ketuntasan belajar pada siswa perempuan lebih besar (dari 28,5% ke 57,1%) dibandingkan siswa laki-laki (dari 14,3% ke 17,9%).

Berdasarkan hasil yang positif ini, sangat disarankan bagi pihak sekolah dan guru-guru untuk mulai mempertimbangkan penggunaan media pembelajaran berbasis permainan seperti Nutricard dalam kegiatan pembelajaran rutin. Selain efektif, permainan ini juga mampu menciptakan suasana kelas yang lebih dinamis dan menyenangkan.

Pengembangan permainan edukasi dengan konten yang lebih luas dan adaptasi digital juga bisa menjadi langkah selanjutnya untuk meningkatkan daya tarik dan efektivitasnya. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan di wilayah yang lebih luas juga diperlukan untuk menguji dampak jangka panjang penggunaan permainan edukasi ini terhadap kebiasaan gizi siswa.

Secara keseluruhan, berdasarkan peningkatan hasil belajar, respons positif melalui angket, serta peningkatan ketuntasan belajar siswa, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Artinya, penerapan permainan edukasi Nutricard berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang gizi seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan permainan edukasi Nutricard terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang gizi seimbang di UPT SMP NEGERI 34 GRESIK. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari pre-test ke post-test serta meningkatnya jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar setelah intervensi. Uji statistik Paired t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh nyata dari permainan Nutricard terhadap peningkatan pemahaman dan sikap siswa terhadap pentingnya gizi seimbang. Selain itu, hasil angket menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa permainan ini menarik dapat membantu dalam memahami materi serta lebih memotivasi mereka dalam proses belajar dibanding metode konvensional.

SARAN

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada pihak sekolah dan pendidik untuk mempertimbangkan integrasi media pembelajaran berbasis permainan seperti Nutricard dalam kegiatan pembelajaran rutin khususnya pada materi gizi. Selain itu, pengembangan permainan serupa dengan variasi konten yang lebih luas dan menyesuaikan dengan perkembangan teknologi digital juga direkomendasikan untuk memperluas jangkauan dan efektivitas edukasi gizi dikalangan pelajar. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas untuk menguji keberlanjutan dampak dari permainan ini terhadap perubahan perilaku gizi dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru pembimbing, serta seluruh siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 34 Kota Gresik yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, tim peneliti, dan semua pihak yang telah membantu kelancaran proses pengumpulan data hingga penyusunan laporan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan khususnya dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriani, D., Rahman, F., Sari, Y. P., Ananda, A. S., Arief, E., & Hasyim, M. (2024). Peningkatan Kesadaran Gizi Seimbang melalui Penyuluhan pada Siswa SMA di Sulawesi Barat Education on Balanced Nutrition for High School Students in West Sulawesi. 3(2), 76–82.
2. Irawaty, E. (2022). Efektifitas Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi Periode Februari 2022. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 4(1), 40–50. <https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiahkesehatan/article/view/38/25>
3. Ilhami, A. (2024). *Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*

-
- Jurnal PG-PAUD FKIP Universitas Sriwijaya*. 11, 30–42.
4. Barco Leme, A. C., Fisberg, R. M., Baranowski, T., Nicklas, T., Callender, C. S., Kasam, A., Tucunduva Philippi, S., & Thompson, D. (2021). Perceptions About Health, Nutrition Knowledge, and MyPlate Food Categorization Among US Adolescents: A Qualitative Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(2), 110–119. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.11.008>
 5. Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 134–145.
 6. Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. (2021). Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah The effect of AR Book media on increased knowledge and balanced nutrition attitudes in school-age children Abstrak Pendahuluan. *Aceh Nutrition Journal*, 118–127.
 7. Selvi, S., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.38698>
 8. Oktaviasari, D. I., Susilowati, I., Wismaningsih, E. R., & Nurkhalim, R. F. (2021). Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Kembang Pada Remaja. *Bhakta Istitusi Ilmu Kesehatan*, 10–15.
 9. Siahaan, D. P., Suraya, R., & Siregar, N. H. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2774–5848), 1364–1371
 10. Madinah, S., Farhat, Y., & Hariati, N. W. (2024). Pengaruh Permainan Edukatif Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 6(1), 13–22. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v6i1.176>
 11. Mariska, R. N., Widiyanto, J., Ardhi, M. W., Biologi, P., Keguruan, F., & Madiun, U. P. (2024). *Pengaruh Model Project Based Learning (PjBL) Menggunakan Media Augmented Reality (AR) Terhadap Hasil Belajar Siswa Materi Sistem Peredaran Darah Manusia. 2024*, 124–130.
 12. Salsabila, N. F., Putri, V. S., Ramadhan, M. A., Nugraheni, D., Anshori, M. W., & Astuti, W. (2024). Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Game Nutristzil Berbasis Interactive Website di SMK Mahardhika Batujajar. *Jurnal SOLMA*, 13(3), 2955–2964. <https://doi.org/10.22236/solma.v13i3.14547>
 13. Raihana, J., Arinda, D. F., & Sari, I. P. (2024). Edukasi gizi dengan nutricard-vidbook tentang zat gizi makro dan mikro serta cairan. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3B), 1118–1127. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i3B.1933>
 14. 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>
 15. Samsiyah, S., Hermansyah, H., & Kuswidyanarko, A. (2021). Efektivitas Kartu Kuartet Terhadap Kemampuan Pemahaman Siswa Pada Mata Pelajaran Ips Kelas Iv. *Jurnal Holistika*, 5(2), 119. <https://doi.org/10.24853/holistika.5.2.119-126>
-