



Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Buku Cerita Bergambar terhadap Siswa MTs Sunan Pandanaran

INFO PENULIS

Fany Rifqoh
MTs Sunan Pandanaran
fanyrifqoh08@gmail.com

Festi Hayu Winastri
MTs Sunan Pandanaran
fiojova2007@gmail.com

Muhammad Haikal Fakhri Naufal
MTs Sunan Pandanaran
haikalnaufal@gmail.com

Rei Syafi Abdul Rosyid
MTs Sunan Pandanaran
reisyafiar@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 6, No. 1, April 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi

Rifqoh, F., Winastri, F. H., Naufal, M. H. F., & Rosyid, R. S. A. (2026). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Buku Cerita Bergambar terhadap Siswa MTs Sunan Pandanaran. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 6 (1), 496-503.

Abstrak

Pola makan yang salah merupakan penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Hidangan makanan sehari-hari sebaiknya mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang. Bagi anak-anak, sangat penting untuk mereka menjalani pola makan yang sehat untuk mendapatkan gizi yang seimbang bagi tubuhnya. Salah satu alternatif media yang dapat digunakan untuk mengedukasi anak-anak adalah buku. Kegiatan membaca buku sendiri mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya melatih konsentrasi, melatih kemampuan berpikir logis, mengembangkan imajinasi serta kreativitas, dan masih banyak lagi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa yang diberi edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar MTs Sunan Pandanaran. Penelitian ini menggunakan metode Pre Eksperimental Design jenis One-Group Pretest-Posttest Design. Analisis data dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan program statistik komputer (SPSS 22.0 for Windows) dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar berpengaruh signifikan ($P < 0,05$) terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang di MTs Sunan Pandanaran.

Kata Kunci: Buku Cerita, Gizi Seimbang, Tingkat Pengetahuan, Siswa

Abstract

The wrong diet is the cause of the problem of deficiency and excess nutrition. Daily meals should refer to the Balanced Nutrition Guidelines. For children, it is very important for them to have a healthy diet to get balanced nutrition for their bodies. One alternative media that can be used to educate children is books. The activity of reading books itself has several advantages, including training concentration, practicing logical thinking skills, developing imagination and creativity, and much more. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of students who were given balanced nutrition education through story book media at MTs Sunan Pandanaran. This study uses the Pre-Experimental Design method with the type of One-Group Pretest-Posttest Design. Data analysis was carried out quantitatively using a computer statistical program (SPSS 22.0 for Windows) using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the provision of balanced nutrition education through picture book media had a significant effect ($P < 0.05$) on increasing knowledge about balanced nutrition at MTs Sunan Pandanaran.

keywords: Story Book, Balanced Nutrition, Level Of Knowledge, Students.

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk individu dan sosial akan menampilkan tingkah laku tertentu, akan terjadi peristiwa terpengaruh dan mempengaruhi antara individu satu dengan individu yang lain. Hasil dari peristiwa saling mempengaruhi ini maka timbulah perilaku sosial tertentu yang akan mewarnai pola interaksi tingkah laku setiap individu. Perilaku sosial individu akan ditampilkan apabila berinteraksi dengan orang lain. Perilaku sosial ini biasanya terjadi pada kaum remaja, karena mereka menganggap bahwa masa remaja merupakan masa transisi (Wahyuni, Soesilowati and Banowati, 2016). Masa transisi merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini dikarenakan para remaja dalam pergaulannya mudah terpengaruh oleh teman-teman sebayanya. Ketika seseorang melakukan atau memakai sesuatu yang mereka anggap itu menarik, tanpa memikirkan fungsi dan kegunaannya, seseorang akan mengikutinya.

Pada masa remaja tak heran jika ditemui adanya suatu pergaulan yang kental antara satu dengan yang lainnya. Pergaulan remaja terhadap peningkatan gaya hidup (life style) sangat berpengaruh karena para remaja masa kini yang selalu ingin mengikuti zaman dan tidak ingin ketinggalan zaman. Dimana masa-masa remaja dapat dikatakan masa yang paling menyenangkan. Kebanyakan remaja masih memiliki sifat labil atau cenderung mengikuti perkembangan di sekitarnya. Mereka beranggapan pada masa remaja, mereka dapat dengan bebas melakukan apa yang mereka suka. Jika tidak mengikuti perkembangan, berarti mereka tidak modern atau ketinggalan zaman.

Pola makan yang tidak teratur dan kurang tepat merupakan penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Hidangan makanan sehari-hari sebaiknya mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS berisi semua aspek kehidupan, tidak hanya aspek kebutuhan gizi saja (melalui makanan yang beragam, seimbang, dan cukup jumlahnya), tetapi juga mencakup keamanan makanan, kebersihan diri, aktivitas fisik dan anjuran untuk memonitoring berat badan menuju ideal. Bagi anak-anak, sangat penting untuk mereka menjalani pola makan yang sehat untuk mendapatkan gizi yang seimbang bagi tubuhnya. Melalui pola makan yang sehat, gizi seimbang terpenuhi dan akan berpengaruh positif terhadap kesehatan serta tumbuh kembang anak. Pangan yang sehat mencakup pangan yang bergizi dan aman dikonsumsi. Pangan yang sehat dapat menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan seseorang.

Oleh karena itu kandungan gizi merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan pangan yang sehat untuk dikonsumsi (Hartono dkk., 2015). Diantara aspek pemenuhan pangan yang sehat, pemberian edukasi mengenai gizi seimbang merupakan salah satu prioritas pangan yang menjadi perhatian serius. Hal tersebut dikarenakan kebiasaan jajan sangat melekat pada anak sekolah. Pola makan anak usia sekolah cenderung tinggi makanan jajanan dan rendah buah dan sayuran. Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa jajanan yang paling sering dikonsumsi anak sekolah adalah makanan digoreng, minuman, dan kue, sedangkan buah dikonsumsi dengan frekuensi rendah. Pendidikan gizi sebaiknya diberikan sedini mungkin.

Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode 6 sampai 14 tahun, karena pada usia ini anak mulai matang secara seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual. Dari rentang usia tersebut yang paling tepat diberikan pendidikan gizi adalah usia 11 tahun karena pada usia tersebut anak berada dalam tahapan operasional formal, yaitu mampu untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia (Fatimah, 2017). Salah satu alternatif media yang dapat digunakan untuk mengedukasi anak-anak adalah buku. Kegiatan membaca buku sendiri mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya melatih konsentrasi, melatih kemampuan berpikir logis, mengembangkan imajinasi serta kreativitas, dan masih banyak lagi. Dengan membaca, pesan dalam buku lebih mudah diingat oleh anak dan bertahan lebih lama.

Buku yang menginformasikan tentang jajanan sehat dan bagaimana kualitas jajanan sehat di sekolah masih sangat jarang dijumpai apalagi dalam bentuk komik dengan karakter tokoh yang lucu. Media internet sendiri belum efektif untuk anak Sekolah Dasar. Anak seusia tersebut lebih cenderung memilih game dibanding mencari informasi kesehatan. Penyampaian pesan kesehatan perlu diberikan secara terus menerus pada anak. Dalam memberikan informasi pada anak perlu strategi khusus agar menarik dan anak tidak bosan. Penggunaan media diperlukan dalam hal ini. Media merupakan suatu bentuk yang digunakan untuk menyalurkan pesan informasi. Pengembangan satu media akan mempengaruhi efektifitas dalam menyampaikan pesan saat proses belajar.

Media juga tidak hanya pesan tertulis saja, namun dapat berbentuk gambar seperti cergam atau cerita bergambar. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa ada peningkatan rata-rata tingkat pengetahuan anak sekolah dari sebelumnya 4,82 menjadi 6,99 setelah diberikan edukasi dengan buku cerita bergambar. Pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar dilakukan agar dapat mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas. Berdasarkan permasalahan tersebut maka pentingnya dilakukan edukasi gizi seimbang pada anak SD untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan tentang kesehatan dan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, Mendorong kebiasaan makan yang baik, Meningkatkan kesehatan dan tumbuh kembang. Meningkatkan konsentrasi dan melatih kemampuan berpikir logis, Serta mengembangkan imajinasi dan kreativitas siswa MTs Sunan Pandanaran mengenai gizi seimbang

B. Metodologi

Masalah gizi pada remaja usia sekolah termasuk siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs), masih menjadi perhatian serius di Indonesia. Pola makan yang kurang tepat dapat berdampak pada status gizi (seperti anemia, gizi kurang, atau bahkan kelebihan gizi/obesitas) dan berdampak pada konsentrasi belajar serta kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang sangat penting untuk ditanamkan sejak dini. Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental (eksperimen). Media pembelajaran yang digunakan menarik dan sesuai dengan karakteristik usia remaja. Buku cerita bergambar (cergam) dinilai sebagai salah satu media yang efektif karena kombinasi visual dan narasi dapat mempermudah pemahaman, meningkatkan daya ingat, dan membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji seberapa efektif penggunaan buku cerita bergambar sebagai media edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa MTs Sunan Pandanaran. Penelitian ini berangkat dari permasalahan rendahnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran siswa MTs tentang pentingnya Gizi Seimbang. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah utama yang diajukan adalah apakah terdapat peningkatan pengetahuan Gizi Seimbang pada siswa MTs Sunan Pandanaran setelah diberikan edukasi melalui media buku cerita bergambar?

Pelaksanaan penelitian mengenai efektivitas edukasi gizi seimbang melalui buku cerita bergambar ini akan dibagi menjadi enam tahapan utama yang terstruktur, dimulai dari persiapan hingga pelaporan hasil. Tahap awal berfokus pada legalitas dan instrumen. Pertama, peneliti harus mengurus surat izin penelitian ke pihak sekolah (MTs Sunan Pandanaran) dan lembaga terkait. Kedua, mempersiapkan media utama, yaitu penyelesaian dan finalisasi buku cerita bergambar tentang gizi seimbang. Ketiga, menyusun dan menguji instrumen penelitian (kuesioner) untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya dalam mengukur pengetahuan atau sikap gizi. Terakhir, peneliti akan melakukan penentuan sampel dengan memilih siswa yang akan masuk ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Setelah kelompok penelitian ditetapkan, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) secara serentak pada kedua kelompok. Pengukuran ini menggunakan instrumen yang sama untuk

merekam data awal mengenai tingkat pengetahuan, sikap, atau perilaku gizi seimbang siswa sebelum diberikan perlakuan apa pun. Tahap ini adalah inti dari penelitian. Kelompok intervensi akan menerima program edukasi gizi seimbang yang secara spesifik menggunakan buku cerita bergambar sebagai media utamanya dalam sesi yang terstruktur. Sementara itu, kelompok kontrol akan menerima edukasi gizi seimbang menggunakan metode konvensional yang biasa dilakukan di sekolah, atau tidak diberikan perlakuan sama sekali, tergantung rancangan penelitian yang dipilih. Segera setelah periode intervensi selesai dilaksanakan, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) pada kedua kelompok menggunakan instrumen kuesioner yang sama persis dengan yang digunakan pada saat *pre-test*. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengukur perubahan atau peningkatan pengetahuan, sikap, atau perilaku yang terjadi setelah perlakuan.

Data yang terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok akan diolah menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis yang dilakukan meliputi uji statistik deskriptif dan inferensial (seperti uji *t-test* atau *Mann-Whitney U*) untuk mengetahui perbedaan rata-rata perubahan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis ini akan menentukan apakah penggunaan buku cerita bergambar efektif secara signifikan. Tahap akhir adalah interpretasi hasil yang ditemukan, di mana peneliti akan membahas signifikansi temuan. Kemudian, semua proses, data, dan hasil akan disusun menjadi laporan penelitian akhir yang lengkap dan sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa MTs Sunan Pandanaran tentang gizi seimbang sebelum diberikan intervensi edukasi menggunakan buku cerita bergambar, menganalisis perbedaan yang signifikan pada peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa MTs Sunan Pandanaran setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan buku cerita bergambar, menganalisis perubahan sikap siswa MTs Sunan Pandanaran terhadap penerapan gizi seimbang setelah diberikan intervensi edukasi melalui media buku cerita bergambar.

C. Hasil dan Pembahasan

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa mengenai konsep gizi seimbang setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan media buku cerita bergambar. Temuan ini memperlihatkan bahwa metode penyampaian informasi yang kreatif dan menarik dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai prinsip-prinsip dasar gizi seimbang. Namun setelah kegiatan edukasi berlangsung, terlihat adanya perubahan yang cukup jelas pada tingkat pengetahuan mereka. Siswa menjadi lebih mampu memahami jenis-jenis makanan yang bergizi, pentingnya menjaga keseimbangan antara berbagai kelompok makanan, serta peran gizi dalam menjaga kesehatan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran yang memadukan unsur cerita dan ilustrasi mampu menyederhanakan informasi yang kompleks sehingga lebih mudah dipahami oleh siswa. Dengan demikian, penggunaan buku cerita bergambar dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan literasi gizi di kalangan remaja sekolah.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilihat secara jelas dari hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh siswa selama proses penelitian. Nilai rata-rata *post-test* menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test* yang diperoleh sebelum intervensi edukasi diberikan. Data ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran melalui media buku cerita bergambar berhasil membantu siswa memahami materi yang sebelumnya belum mereka kuasai dengan baik. Selain itu, peningkatan skor ini juga mengindikasikan bahwa siswa mampu menyerap informasi yang disampaikan melalui metode pembelajaran yang lebih visual dan naratif. Ketika siswa membaca cerita yang disertai ilustrasi menarik, mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat dalam proses memahami alur cerita dan pesan yang terkandung di dalamnya. Kondisi ini membuat proses belajar menjadi lebih aktif dan bermakna bagi siswa, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat tersimpan dengan lebih baik dalam ingatan mereka.

Selain peningkatan skor secara umum, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan terkait dengan kelompok makanan bergizi dan makanan yang kurang bergizi setelah mengikuti kegiatan edukasi. Sebelum intervensi dilakukan, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam membedakan jenis makanan yang termasuk dalam kategori sehat dan yang kurang sehat. Namun setelah diberikan penjelasan melalui cerita dan ilustrasi yang menarik, siswa menjadi lebih mudah memahami perbedaan tersebut. Mereka

dapat mengidentifikasi contoh makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, serta memahami pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan secara seimbang. Pengetahuan ini penting bagi siswa karena dapat membantu mereka dalam menentukan pilihan makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya kemampuan siswa dalam mengenali jenis makanan bergizi, diharapkan mereka dapat mulai membangun kebiasaan makan yang lebih baik sejak usia remaja.

Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman terkait porsi makan yang dianjurkan serta pentingnya sarapan sebagai bagian dari pola makan sehat. Setelah mengikuti kegiatan edukasi, sebagian besar siswa mampu menjelaskan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam menyediakan energi bagi tubuh sebelum memulai aktivitas belajar di sekolah. Mereka juga mulai memahami bahwa sarapan yang baik seharusnya mengandung unsur gizi yang seimbang, bukan sekadar makanan yang mengenyangkan. Di samping itu, siswa menjadi lebih memahami bahwa setiap kelompok makanan memiliki fungsi yang berbeda bagi tubuh dan perlu dikonsumsi dalam porsi yang tepat. Pemahaman mengenai porsi makan yang dianjurkan ini penting untuk membantu siswa menghindari kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji atau jajanan yang kurang bergizi. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, siswa diharapkan dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

Perubahan Sikap dan Perilaku Makan

Selain peningkatan pengetahuan, penelitian ini juga mengamati adanya perubahan sikap dan perilaku makan siswa, meskipun perubahannya tidak secepat peningkatan pada aspek kognitif. Berdasarkan hasil observasi dan kuesioner yang dilakukan selama kegiatan penelitian, sebagian siswa mulai menunjukkan kecenderungan untuk memilih makanan yang lebih beragam dan bernilai gizi saat jam istirahat. Hal ini terlihat dari meningkatnya minat siswa terhadap konsumsi buah dan sayur, serta mulai berkurangnya ketergantungan pada jajanan yang kurang sehat. Perubahan ini menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman mengenai gizi dapat memengaruhi cara pandang siswa terhadap pilihan makanan yang mereka konsumsi sehari-hari.

Di sisi lain, kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat seperti gorengan, minuman kemasan, dan minuman saset masih cukup ditemukan di kalangan siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kebiasaan yang telah terbentuk sebelumnya serta faktor lingkungan yang mendukung atau menghambat terbentuknya pola makan sehat. Meskipun demikian, terdapat indikasi positif bahwa sebagian siswa mulai mengurangi konsumsi makanan tersebut dan mencoba memilih alternatif yang lebih sehat, terutama ketika tersedia pilihan makanan yang lebih bergizi.

Namun demikian, perubahan perilaku makan pada siswa memerlukan proses yang lebih panjang serta dukungan berkelanjutan dari lingkungan sekitar, khususnya pihak sekolah dan pengelola pondok pesantren. Ketersediaan makanan sehat menjadi faktor penting dalam mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang lebih baik. Di Pondok Pesantren Sunan Pandanaran, misalnya, penyediaan makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang seperti konsep empat sehat lima sempurna masih belum sepenuhnya terpenuhi, terutama dalam hal ketersediaan buah-buahan secara rutin. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama antara pihak pesantren, sekolah, dan pengelola kantin untuk menyediakan pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi, sehingga perubahan perilaku makan siswa dapat berlangsung secara lebih konsisten dan berkelanjutan.

Keunggulan Buku Cerita Bergambar sebagai Media Edukasi

Penggunaan buku cerita bergambar sebagai media edukasi dalam penelitian ini terbukti efektif dalam menyampaikan materi tentang gizi seimbang kepada siswa tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang setara dengan jenjang sekolah menengah pertama. Media ini memiliki daya tarik visual yang kuat sehingga mampu menarik perhatian siswa sejak awal proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan remaja, pendekatan visual dan naratif sering kali lebih mudah diterima dibandingkan penyampaian informasi yang bersifat abstrak dan teoritis. Melalui buku cerita bergambar, materi gizi yang pada dasarnya informatif dapat disampaikan dalam bentuk yang lebih komunikatif dan menarik. Karakter tokoh serta alur cerita yang disajikan dalam buku tersebut membantu siswa memahami pesan yang ingin disampaikan secara bertahap. Dengan cara ini, siswa tidak hanya memperoleh informasi baru, tetapi juga terlibat secara emosional dalam alur cerita. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi lebih

menyenangkan dan tidak terasa membosankan, sehingga siswa dapat memahami konsep dasar gizi dengan lebih mudah dan efektif dalam kegiatan belajar mereka.

Selain itu, kehadiran gambar-gambar ilustrasi dalam buku cerita bergambar berperan penting dalam membantu siswa memvisualisasikan konsep yang bersifat abstrak. Banyak konsep dalam edukasi gizi yang memerlukan pemahaman konkret, seperti komposisi makanan sehat, pembagian porsi makan yang seimbang, atau pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan bergizi. Melalui ilustrasi yang sederhana namun informatif, siswa dapat melihat secara langsung gambaran mengenai makanan sehat yang dianjurkan. Misalnya, ilustrasi tentang piring makan yang berisi sayur, buah, sumber protein, dan karbohidrat dapat membantu siswa memahami prinsip gizi seimbang dengan lebih jelas. Visualisasi semacam ini mempermudah siswa dalam menghubungkan informasi yang mereka baca dengan praktik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, gambar yang menarik juga membantu meningkatkan daya ingat siswa terhadap pesan yang disampaikan. Dengan demikian, kombinasi antara teks naratif dan ilustrasi visual terbukti mampu memperkuat pemahaman sekaligus memperpanjang retensi informasi dalam ingatan siswa.

Keunggulan lain dari penggunaan buku cerita bergambar adalah kemampuannya untuk menyampaikan pesan edukatif melalui pendekatan yang lebih kontekstual dan dekat dengan pengalaman siswa. Dalam cerita yang disajikan, tokoh-tokoh yang muncul biasanya digambarkan sebagai remaja yang menghadapi situasi sehari-hari yang familiar, seperti memilih makanan di kantin sekolah atau menentukan menu makan bersama teman. Pendekatan ini memungkinkan siswa merasa lebih dekat dengan tokoh dalam cerita, sehingga mereka lebih mudah memahami pesan yang ingin disampaikan. Ketika siswa melihat tokoh cerita menghadapi pilihan antara makanan sehat dan makanan kurang sehat, mereka dapat belajar dari pengalaman tokoh tersebut secara tidak langsung. Proses ini membuat pembelajaran menjadi lebih reflektif dan bermakna. Melalui cerita yang relevan dengan kehidupan mereka, siswa dapat menyadari pentingnya memilih makanan yang sehat dan seimbang. Dengan demikian, buku cerita bergambar tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membantu membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga pola makan yang sehat sejak usia remaja.

Di samping itu, pendekatan melalui cerita juga mampu membangun keterikatan emosional antara siswa dengan pesan edukatif yang disampaikan. Ketika siswa mengikuti alur cerita dan berinteraksi secara imajinatif dengan tokoh-tokoh dalam buku, mereka cenderung lebih mudah memahami serta menerima nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Keterlibatan emosional ini menjadi faktor penting dalam proses pembelajaran, karena siswa tidak hanya memahami informasi secara kognitif, tetapi juga merasakan relevansi pesan tersebut dengan kehidupan mereka. Berbeda dengan metode ceramah konvensional yang sering kali bersifat satu arah, pendekatan berbasis cerita memberikan ruang bagi siswa untuk berimajinasi, berempati, dan merefleksikan perilaku mereka sendiri. Hal ini menjadikan proses pembelajaran lebih partisipatif dan berkesan. Dengan adanya keterlibatan emosional tersebut, pesan mengenai pentingnya pola makan sehat dapat tertanam lebih kuat dalam ingatan siswa. Oleh karena itu, metode ini dinilai lebih efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada siswa dibandingkan metode penyampaian yang hanya menekankan aspek informatif semata.

Secara keseluruhan, penggunaan buku cerita bergambar sebagai media edukasi gizi menunjukkan potensi yang besar dalam mendukung proses pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif di lingkungan sekolah. Media ini mampu menggabungkan unsur visual, naratif, dan emosional sehingga informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan lebih mudah oleh siswa. Selain meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang, buku cerita bergambar juga dapat menumbuhkan minat belajar serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Keberhasilan penggunaan media ini menunjukkan bahwa pendekatan kreatif dalam pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran siswa terhadap pola hidup sehat. Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran yang serupa dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas edukasi gizi di sekolah. Dengan dukungan dari guru, pihak sekolah, dan lingkungan sekitar, media edukasi yang menarik seperti buku cerita bergambar dapat berkontribusi dalam membentuk generasi remaja yang lebih sadar gizi dan mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak pada Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

Peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi yang digunakan mampu menyampaikan informasi mengenai gizi secara efektif kepada siswa. Materi yang disajikan melalui pendekatan yang menarik dan mudah dipahami membuat siswa lebih cepat menangkap pesan tentang pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang.

Penyampaian informasi yang komunikatif membantu siswa memahami berbagai konsep dasar gizi yang sebelumnya mungkin terasa rumit atau abstrak. Hal ini terlihat dari meningkatnya pemahaman siswa terhadap jenis makanan bergizi, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta perlunya menjaga keseimbangan antara berbagai kelompok makanan dalam menu harian.

Selain itu, peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi yang kreatif dapat memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran siswa. Media yang menarik tidak hanya membantu memperjelas materi yang disampaikan, tetapi juga mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa selama proses edukasi berlangsung. Ketika siswa merasa tertarik dengan metode pembelajaran yang digunakan, mereka cenderung lebih aktif dalam menyimak informasi dan lebih mudah mengingat pesan yang diberikan. Dengan demikian, strategi penyampaian materi yang inovatif menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan program edukasi gizi di lingkungan sekolah.

Namun demikian, peningkatan pengetahuan tidak selalu secara langsung diikuti oleh perubahan perilaku. Perubahan perilaku makan merupakan proses yang lebih kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Kebiasaan makan yang telah terbentuk sejak lama sering kali sulit diubah dalam waktu singkat, terutama jika kebiasaan tersebut telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari siswa. Selain itu, lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang cukup besar dalam membentuk pola konsumsi makanan seseorang.

Faktor lain yang turut memengaruhi perilaku makan siswa adalah ketersediaan jenis makanan di rumah maupun di lingkungan sekolah, serta pengaruh teman sebaya. Apabila pilihan makanan yang tersedia didominasi oleh makanan cepat saji atau jajanan yang kurang sehat, maka siswa cenderung akan memilih makanan tersebut meskipun mereka telah mengetahui pentingnya konsumsi makanan bergizi. Demikian pula, pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi preferensi makanan siswa, karena pada usia remaja mereka sering kali mengikuti kebiasaan yang dilakukan oleh kelompok pergaulannya.

Atas dasar itu, edukasi gizi sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui penyampaian informasi semata, tetapi juga menjadi bagian dari program yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Program seperti pengembangan kantin sehat, penyediaan menu makanan bergizi di lingkungan sekolah atau pesantren, serta kegiatan edukatif seperti kelas memasak atau praktik pengolahan makanan sehat dapat menjadi sarana yang efektif untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Dengan adanya dukungan lingkungan yang kondusif, pengetahuan yang telah dimiliki siswa dapat lebih mudah diterapkan dalam praktik sehari-hari sehingga tujuan pembentukan pola makan bergizi seimbang dapat tercapai secara lebih optimal.

Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buku cerita bergambar merupakan media yang menjanjikan untuk digunakan sebagai alat edukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Penyajian materi melalui cerita yang menarik dan ilustrasi yang komunikatif membuat siswa lebih mudah memahami serta mengingat informasi yang disampaikan. Media ini juga mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif dibandingkan dengan metode penyampaian informasi yang bersifat konvensional. Oleh karena itu, buku cerita bergambar dapat menjadi alternatif strategi edukasi yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada siswa tingkat Madrasah Tsanawiyah.

Meskipun demikian, efektivitas media ini dapat menjadi lebih optimal apabila didukung oleh pendekatan edukasi yang lebih komprehensif. Proses pembelajaran mengenai gizi seimbang tidak hanya cukup melalui penyampaian materi dalam bentuk cerita, tetapi juga dapat diperkuat melalui berbagai kegiatan pendukung. Misalnya, kegiatan diskusi kelompok yang memungkinkan siswa bertukar pandangan mengenai pola makan sehat, praktik langsung seperti menyusun atau membuat menu sehat, serta keterlibatan orang tua dan guru dalam memberikan contoh perilaku makan yang baik. Pendekatan yang lebih menyeluruh ini diharapkan dapat membantu siswa tidak hanya memahami konsep gizi secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, penelitian lanjutan dengan cakupan responden yang lebih luas dan durasi penelitian yang lebih panjang juga diperlukan untuk melihat keberlanjutan perubahan sikap dan perilaku makan siswa. Kajian semacam ini penting untuk mengetahui sejauh mana dampak edukasi melalui buku cerita bergambar dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa edukasi gizi seimbang melalui buku cerita bergambar efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa MTs. Media ini juga memiliki

potensi untuk mendorong perubahan sikap serta perilaku makan yang lebih sehat, terutama apabila didukung oleh program edukasi yang berkelanjutan dan lingkungan yang kondusif.

D. kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media buku cerita bergambar sebagai sarana edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) Sunan Pandanaran. Hasil perbandingan antara skor pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti intervensi edukasi. Daya tarik visual, narasi yang sederhana, serta karakter yang mudah dipahami membuat informasi gizi yang relatif kompleks menjadi lebih mudah diterima oleh siswa. Dengan demikian, buku cerita bergambar tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga mampu meningkatkan minat belajar serta menjadikan proses edukasi gizi lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program kesehatan di lingkungan sekolah. Media buku cerita bergambar dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan pembelajaran atau program kesehatan sekolah sebagai alternatif metode edukasi yang lebih interaktif dan berpusat pada siswa. Selain itu, keberhasilan program ini juga perlu didukung oleh upaya berkelanjutan, seperti penyediaan lingkungan makanan yang sehat, pengembangan konten edukasi yang relevan dengan isu gizi remaja, serta penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas dan durasi yang lebih panjang untuk mengukur dampaknya terhadap perubahan perilaku makan siswa. Dengan pendekatan yang berkelanjutan dan kolaboratif, edukasi gizi melalui media kreatif diharapkan dapat berkontribusi dalam membentuk generasi siswa yang lebih sadar gizi, sehat, dan mampu menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

E. Referensi

- Almatsier, S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Banowati, L. (2012). Perilaku Sosial Remaja. *Edu Geography*, 1(1), 1-7.
- Fatimah, (2017) .Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik. Buku Psikologi Perkembangan (Hlm. 122-130)
- Hadi, H. (2005). Beban Ganda Masalah Gizi: Obesitas dan Stunting. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hartono dkk., (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* (Hlm. 5-12)
- Helmyati, S. (2020). Manajemen Intervensi Gizi Spesifik dan Sensitif dalam Pencegahan Stunting. Yogyakarta: UGM Press.
- Iswarawanti, D. N. (2010). Pemanfaatan Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam Pemberian Makanan Bayi dan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4(4), 147-152.
- Kusuma, S. (2018). Efektivitas Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 110-115.
- Napianto.Y.E dan Raibowo.S.(2020).Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT*.1(2).114-124
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspita, H. (2019). Pengembangan Media Kreatif dalam Edukasi Kesehatan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(1), 45-50.
- Setyowati, dkk. (2021). Peningkatan Pengetahuan Gizi melalui Media Cergam (Cerita Bergambar). *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 9(1), 60-70.
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2014). Gizi pada Anak Sekolah. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Susetyowati. (2016). Pola Makan dan Status Gizi di Institusi/Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Clinical Nutrition*, 12(3), 88-95.
- Wahyuni, dkk (2016) . Perilaku Sosial Remaja di Lingkungan Lokalisasi. *Jurnal Edu Geography* Vol. 4 No. 3.