

## Media Edukasi Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Tentang Makanan Sehat Dan Bergizi

### *Leaflet Education Media On Students' Knowledge Level About Healthy And Nutritious Food*

Cici Andayani<sup>1\*</sup>, Hanna Clarissa Simanjuntak<sup>2</sup>, Ismi Nurfajriyah<sup>3</sup>, Rhiska Ainul Zannah<sup>4</sup>, Rizqiyah Triyani<sup>5</sup>, Tania Mardatillah<sup>6</sup>, Suci Nurjanah.<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Jurusan Kesehatan, Prodi Keperawatan, Politeknik Negeri Indramayu

\*Corresponding Author e-mail: [rhiskazannah@gmail.com](mailto:rhiskazannah@gmail.com)

Article info Received : 01 Juli 2024, Accepted : 24 April 2025, Publish : 25 April 2025

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang makanan dan bagaimana hal itu memengaruhi kesehatan tubuh. Status gizi adalah keadaan tubuh yang dihasilkan dari konsumsi makanan dan zat gizi dalam jangka waktu lama. **Metode:** Dalam penelitian ini terdapat populasi terdiri dari mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu yang belajar di jurusan Teknik Mesin, Teknik Informatika, dan Teknik Pendinginan dan Tata Udara. Sampel penelitian ini berjumlah 35 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan desain kuesioner dengan metode eksperimen dengan soal pre-test dan post-test tertutup. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah membaca leaflet. Dalam penelitian analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test. **Hasil:** Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (57,1%) dan dari jurusan Teknik Mesin (42,9%). Sebelum intervensi, hanya 5,71% siswa yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang makan sehat. Setelah intervensi, 94,27% siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka yang signifikan ( $p < 0,001$ ). Dalam pengujian validitas *chi-square* menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai p sebesar 0,363. **Pembahasan:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi yang didukung oleh leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gizi sehat. Media edukasi leaflet yang visual dan mudah dipahami, seperti leaflet ini, dapat menjadi cara yang bagus untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan. **Kesimpulan:** Intervensi edukasi berbasis Leaflet efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang makanan sehat dan bergizi. Informasi yang diberikan melalui leaflet dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat bagi pelajar untuk hidup sehat.

**Kata Kunci:** Edukasi melalui leaflet, Pengetahuan gizi, Makanan sehat, Mahasiswa.

#### ABSTRACT

**Background:** Nutrition is the study of food and how it affects the health of the body. Nutritional status is the state of the body that results from the consumption of food and nutrients over a long period of time. **Methods:** In this study, the population consisted of students studying in the Department of Mechanical Engineering, Informatics Engineering, and Refrigeration and Air Conditioning Engineering. The sample of this study amounted to 35 students selected using purposive sampling technique. This study used a questionnaire design with an experimental method with closed pre-test and post-test questions. Data were collected through questionnaires filled out before and after reading the leaflet. In the study, data analysis was carried out using paired t-test. **Results:** Most of the respondents were male (57.1%) and from Mechanical Engineering majors (42.9%). Before the intervention, only 5.71% of students had a high level of knowledge about healthy eating. After the intervention, 94.27% of students showed a significant increase in their knowledge which was significant ( $p < 0.001$ ). The chi-square validity test showed a statistically significant difference with a p value of 0.363. **Discussion:** The results of this study show that education supported by leaflets is effective in improving students' knowledge about healthy nutrition. Visual and easy-to-understand

*leaflet education media, such as this leaflet, can be a great way to improve health knowledge.*

**Conclusion:** *Leaflet-based educational interventions are effective in improving students' knowledge about healthy and nutritious food. Information provided through leaflets can be an effective tool to increase awareness and healthy eating habits for students to live a healthy life.*

**Keywords:** *Leaflet education; Nutrition knowledge; Healthy food; College students.*

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan ilmu terapi yang berkaitan dengan banyak ilmu dasar seperti kimia, biologi, fisiologi, patologi dan ilmu gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh dimana hasil makan dan mengonsumsi zat gizi dari makanan dalam jangka waktu lama. Pola makan dapat ditentukan oleh indeks massa tubuh (Bening & Margawati, 2014). Pola makan seseorang dapat ditentukan dengan melakukan penelitian makanan. Tujuan survei adalah untuk mengukur jumlah makanan yang dikonsumsi oleh kelompok, rumah tangga, dan individu, mengetahui kebiasaan makan mereka dan menganalisis kecukupan makanan yang dikonsumsi oleh orang tersebut (Studi Pendidikan et al., n.d.). Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat memengaruhi gizi. Hal ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi memengaruhi asupan makanan dan dengan demikian kesehatan individu dan masyarakat. Nutrisi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan normal tubuh dan pikiran mulai dari bayi, anak remaja, hingga lanjut usia (Rahmi et al., 2024).

Pengetahuan, sikap dan kebiasaan makan merupakan hasil dari perilaku yang berhubungan dengan makanan. Terkait dengan pilihan makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi. Asupan gizi yang tidak memadai menyebabkan kekurangan gizi, dan sebaliknya terlalu banyak menyebabkan makan berlebihan (Simanjuntak, 2022). Masih banyak masyarakat yang belum memiliki pengetahuan tentang gizi, sehingga ada masyarakat yang kurang pengetahuan dalam mengonsumsi makanan, pengetahuan gizi masih kurang di kalangan warga masyarakat terutama generasi muda (remaja), kandungan bahan makanan dan kemampuan dalam memilih gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan. sehingga terhindar dari penyakit dan mendapatkan tubuh yang sehat. Nutrisi adalah makanan yang mengandung gizi. Ada enam nutrisi penting yang dibutuhkan manusia: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan utuh sebenarnya tidak selalu mahal. Kita dapat menggunakan atau mengganti makanan yang murah dan mudah didapat, seperti daging, yang dapat diganti dengan ikan atau telur sebagai sumber protein (Sofiatun & Sulasyi, 2023).

Malnutrisi mencakup kekurangan gizi dalam segala bentuknya (kurus, kerdil, dan berat badan kurang), pola makan dan vitamin atau mineral, yang tidak mencukupi ditandai dengan kelebihan berat badan, obesitas, serta penyakit kronis dan tidak menular. kekurangan gizi terkait mikronutrien, termasuk kekurangan mikronutrien (kekurangan vitamin dan mineral) atau kelebihan mikronutrien; dan kelebihan berat badan, obesitas, dan penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker (Ersado et al., 2023). Menurut penelitian (Maharani & Hernanda, 2020; Wang et al., 2018) menyatakan bahwa, durasi dan kualitas tidur dapat meningkatkan risiko obesitas. Jangka tidur yang pendek juga dapat menyebabkan perubahan beberapa hormon seperti ghrelin dan leptin yang mengakibatkan terjadinya peningkatan nafsu makan. Akibatnya, asupan pola makan dan rutinitas gizi seseorang menjadi terganggu. Hal tersebut dapat memengaruhi status gizi mahasiswa. Meskipun peneliti tidak menemukan hubungan antara lama tidur dengan asupan makanan dan gizi, namun mahasiswa diharapkan memperhatikan lama tidur dan kebiasaan makan sehat sesuai prinsip gizi. Tujuannya adalah untuk mencegah perubahan pola makan yang berpotensi menyebabkan obesitas atau kegemukan. Status gizi seseorang dalam kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk durasi tidur.

Menurut (World Health Organization, 2000). Obesitas merupakan penimbunan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi (energy intake) dan pengeluaran energi (energy expenditure) dalam jangka waktu lama. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 65% populasi dunia tinggal di daerah pedesaan pada tahun 2008. Dimana obesitas dan kelebihan berat badan merupakan penyebab utama kematian (termasuk di negara berpenghasilan tinggi dan menengah). Setidaknya 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas setiap tahunnya. Selain itu, orang yang kelebihan berat badan dan obesitas berisiko terkena penyakit diabetes (44%) dan penyakit jantung iskemik (23%) serta kanker (7-41%). Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) yang diterbitkan oleh WHO pada tahun 2014 masalah kesehatan yang disebabkan oleh sektor industri dan industri eksternal. Penyakit Tidak Menular (PTM) Indikator 3 SDGs. (Kemenkes RI, 2015). (Kemenkes, 2013).

Provinsi Jawa Barat termasuk dalam 13 provinsi dengan angka obesitas tertinggi (10,8%) secara nasional (Kemenkes, 2013). Angka tersebut meningkat sekitar 15,4% remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat orang-orang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes, 2019). Kementerian Kesehatan RI memiliki tautan ke kebiasaan makan sehat, kuantitas dan kualitas dalam bentuk panduan gizi lengkap dengan kebiasaan aktivitas, latihan, kebugaran, dan pelacakan berat badan yang teratur. Hal tersebut dikelola dengan benar dan dapat mencegah kekurangan gizi pada remaja. Namun, penelitian (Rahmazahra Danty et al., 2019), menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja memiliki pola makan sehat yang negatif apabila diukur dengan suplementasi gizi.

Dalam tingkat pengetahuan kesehatan gizi pada mahasiswa, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa mahasiswa mengetahui makanan yang sehat dan bergizi dengan edukasi melalui media visual dengan judul “Media edukasi leaflet terhadap tingkat pengetahuan mahasiswa/i tentang makanan sehat dan bergizi”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang meliputi kuesioner tertutup dengan desain pre-tes dan post-tes. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pentingnya gizi dan pendidikan sehat dan bergizi melalui survei media cetak leaflet dan penelitian yang dilakukan di Politeknik Indramayu. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media leaflet. Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk menentukan apakah leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang makanan bergizi. Populasi penelitian ini menargetkan mahasiswa jurusan teknik mesin, teknik informatika, serta pendingin dan tata udara. Sekitar 35 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data primer dikumpulkan melalui distribusi kuesioner dan leaflet yang dibuat di Google Form dan Canva, serta pengujian pra dan pasca sebelum dan sesudah diberikan edukasi leaflet. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2024 di Politeknik Negeri Indramayu. Sampel yang digunakan terdiri dari 35 responden. Penelitian ini memiliki variabel independen tentang tingkat pengetahuan gizi melalui pembagian kuesioner dan leaflet, dalam tingkat pengetahuan makanan sehat dan bergizi, dan variabel dependen tentang bagaimana pengetahuan mahasiswa untuk ditingkatkan. Dalam penelitian ini menggunakan tiga prosedur yaitu Petama, pre-test: Mahasiswa mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang makanan sehat dan bergizi. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban ganda. Terdiri dari pertanyaan pilihan ganda tertutup yang bila dijawab dengan benar maka skor 1 dan bila salah skor 0 dengan kriteria: nilai tinggi: >80-100%, sedang: 50-70%, dan kecil: <50% (Suharsimi Arikunto, 2010). Kedua, intervensi: Mahasiswa diberikan leaflet dan luangkan waktu 5-10 menit untuk membaca leaflet edukasi tentang makanan sehat dan bergizi. Leaflet ini berisi informasi tentang Jenis makanan bergizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, manfaatnya bagi

kesehatan dan tips memilih makanan sehat. Ketiga, post-test: Setelah membaca leaflet, mahasiswa mengisi kuesioner post-test untuk mengukur pengetahuan mereka tentang makanan sehat dan bergizi. Kuesioner post-test sama dengan kuesioner pre-test. Peneliti memantau hasil sebelum dan sesudah tes untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan tentang pentingnya makanan bergizi dalam meningkatkan kesehatan fisik.

Data dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk mengetahui perbedaan pengetahuan mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah disetujui pelaksanaannya berdasarkan uji Komisi Etik Penelitian Kesehatan Stikes Bahrul Ulum Jombang No.003/EC/KEPK-BU/VII/2024. Nama kuesioner penelitian adalah peran penting makanan bergizi dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam kesehatan tubuh. Kuesioner telah diuji validitasnya dengan metode uji analisis data *Chisquare*, *Chisquare* adalah uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel, Nilai p-value dibandingkan dengan tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 5% atau 0,05. Jika p-value < 0,05: ditolak hipotesis nol ( $H_0$ ): Tidak ada hubungan antara variabel. Di terima hipotesis alternatif ( $H_a$ ): Terdapat hubungan antara variabel. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Sedangkan jika p-value  $\geq$  0,05 maka hasilnya adalah sebaliknya (Tri Lestiana, 2019). Hasil uji validitas penelitian pre-test dan post-test menunjukkan nilai uji *Chisquare* p-value = 0.363 ( $\alpha = < 0,05$ ) bahwa kuesioner valid dan dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan mahasiswa tentang makanan sehat dan bergizi.

## HASIL

Hasil dari pengisian kuisisioner mahasiswa pre-test dan post-test :

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	N (n=35)	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	20	57,1%
Perempuan	15	42,9%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>
<b>Jurusan</b>		
D3 Teknik Mesin	15	42,9%
D3 Teknik Pendingin dan Tata Udara	7	20%
D3 Teknik Informatika	12	37,1%
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2024

Hasil penelitian digambarkan dalam Tabel 1. Hasil analisis mayoritas mahasiswa Laki-laki 57,1% dan Perempuan 42,9%. Serta dari 3 jurusan, mayoritas yang mengisi kuesioner yaitu Teknik Mesin sebanyak 42,9%.

**Tabel 2. Frekuensi hasil survei pre-test edukasi tingkat pengetahuan mahasiswa tentang makanan sehat dan bergizi**

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	11	31,42%
2.	Sedang	22	62,85%
3.	Rendah	2	5,71%
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 di atas, menyatakan bahwa dari 35 responden, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa sebelum edukasi leaflet berada pada terkategori rendah yaitu sebanyak 2 orang (5,71%).

**Tabel 3. Frekuensi hasil survei post-test edukasi tingkat pengetahuan mahasiswa tentang makanan sehat dan bergizi**

No	Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1.	Tinggi	33	94,27%
2.	Sedang	2	5,71%
3.	Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 3 di atas, menyatakan bahwa dari 35 responden menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa setelah diberi waktu membaca leaflet, sebagian besar mahasiswa terkategori tinggi yaitu sebanyak 33 responden (94, 27%). Menurut penelitian (Durrotunnisa & Nur, 2020), Jika nilai R hitung lebih besar dari nilai R tabel, maka soal tersebut juga dianggap valid. Jika nilai R hitung lebih kecil dari nilai R tabel, maka soal tersebut tidak diperhitungkan. Soal tersebut valid dan tidak dapat digunakan.

**Tabel 4. Frekuensi hasil kontingensi pengetahuan pre-test dan post-test**

Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Jumlah
Tinggi	11 (31,42%)	33 (94,27%)	44 (62,8%)
Sedang	22 (62,85%)	2 (5,71%)	24 (43,2%)
Rendah	2 (5,71%)	0	2 (28,5%)
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Nilai uji Chi Square p value = 0.363 ( $\alpha < 0,05$ )*

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4, bahwa hasil kontingensi pengetahuan pre-test dan post-test, didapatkan hasil kategori tinggi dengan jumlah mahasiswa 44 (62,8%), sedang dengan jumlah mahasiswa 24 (43,2%), dan rendah dengan jumlah mahasiswa 2 (28,5%).

Dari hasil uji *chisquare* diperoleh nilai p value sebesar 0,363 yang berarti  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa setelah mereka membaca leaflet edukasi tentang makanan sehat dan bergizi. Hasil ini menunjukkan bahwa leaflet tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Melakukan pengujian validitas yang berlaku umum, instrumen yang dimodifikasi lebih sulit daripada melakukan pengujian reliabilitas karena pengujiannya validitas mengukur data yang berkaitan dengan pengetahuan atau informasi, sedangkan pengujian reliabilitas hanya dikaitkan dengan skor konsistensi (Hasnida & Ghazali, 2016).

## PEMBAHASAN

Edukasi gizi merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah. Tujuan promosi kesehatan di sekolah ada tiga: menyediakan informasi dan mengajarkan tentang kebutuhan gizi; memberdayakan siswa dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan membuat pilihan makanan bergizi serta meningkatkan literasi kesehatan dengan menyediakan pelajaran menyiapkan makanan dan memasak sederhana (Drummond, 2011).

Hasil dari edukasi respon kuesioner penelitian ini terdapat jumlah laki-laki 20 (57,1%) dan perempuan 15 (42,9%). Berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 35 mahasiswa Teknik Mesin Politeknik Negeri Indramayu sebelum membagikan leaflet setelah mengisi kuesioner, pengetahuan mereka tentang makanan bergizi tidak mencapai standar pengetahuan yang sesuai, 2 mahasiswa (5,71%) memperoleh nilai terendah. Sebanyak 35 mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu mengisi angket pengetahuan tentang makanan bergizi dan hasil tersebut diperoleh dari perolehan skor tertinggi sebanyak 33 mahasiswa (94,27%). Penelitian ini dilakukan di Polindra Negeri Indramayu pada tanggal 27 Mei 2024 untuk mahasiswa jurusan Teknik Mesin, Teknik Informatika, dan Teknik Pendinginan dan Tata Udara. Observasi dilakukan terhadap skor pengetahuan sebelum dan sesudah tes.

Hasil sebelum mahasiswa membaca leaflet Hasil angket sebelum edukasi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa relatif rendah. Hasil survei sebelum menggunakan media leaflet menunjukkan skor tinggi sebanyak 11 orang (31,42%), skor sedang sebanyak 22 orang (62,85%), dan skor rendah sebanyak 2 orang (5,71%).

Hasil setelah siswa membaca leaflet Dalam penelitian yang dilakukan pada tanggal 27 Mei 2024, mahasiswa menilai pengetahuan gizi mereka meningkat setelah menyelesaikan kuesioner post-test Hal ini ditunjukkan Setelah menggunakan media leaflet, hasil survei menunjukkan 33 orang (94,27%) mendapat nilai tinggi, 2 orang (5,71%) mendapat nilai sedang, dan 0% mendapat nilai rendah.

Berdasarkan hasil uji validasi data *chisquare* pengetahuan mahasiswa tingkat tinggi, sedang, dan rendah dengan jumlah kuesioner didapat nilai  $p\text{-value} = 0,363$  nilai ini lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (Alpha) 0,05. Maka  $H_0$  ditolak, ini berarti ada hubungan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Secara statistik, perubahan dari kuesioner sebelum dan sesudah menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam kategori pengetahuan tinggi, sedang, rendah (Nurbaity Arrsy et al., 2021).

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan leaflet edukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai makanan sehat dan bergizi. Sebelum intervensi, hanya 5,71% responden yang menunjukkan tingkat pengetahuan tinggi tentang pola makan sehat. Namun, setelah intervensi, angka ini melonjak menjadi 94,27%, yang menyoroti efektivitas media edukasi visual dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan di kalangan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya edukasi gizi dalam memperbaiki kebiasaan diet dan hasil kesehatan (Drummond, 2011; Khoirin & Juliasih, 2020).

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat diatribusikan pada kejelasan dan aksesibilitas informasi yang disajikan dalam leaflet. Materi edukasi yang menarik secara visual dan mudah dipahami telah terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan (Riau et al., 2016). Hasil penelitian ini mendukung anggapan bahwa intervensi edukasi yang dirancang dengan baik dapat menghasilkan peningkatan substansial dalam literasi kesehatan, terutama di kalangan orang dewasa muda yang mungkin kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi (Ersado et al., 2023).

Namun, desain penelitian yang bersifat quasi-eksperimental, meskipun efektif dalam menunjukkan dampak intervensi, memiliki beberapa keterbatasan. Ukuran sampel yang kecil,

yaitu 35 mahasiswa, dapat membatasi generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih besar. Penelitian di masa depan sebaiknya mempertimbangkan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk memvalidasi hasil ini di berbagai demografi. Selain itu, durasi intervensi yang singkat mungkin tidak dapat menangkap perubahan jangka panjang dalam retensi pengetahuan dan modifikasi perilaku. Memperpanjang periode intervensi dapat memberikan wawasan tentang keberlanjutan pengetahuan yang diperoleh melalui inisiatif edukasi (Maharani & Hernanda, 2020).

Sebagai kesimpulan, penelitian ini menekankan efektivitas intervensi berbasis leaflet dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pola makan sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa alat edukasi semacam ini dapat berperan penting dalam mempromosikan praktik diet yang lebih sehat di kalangan orang dewasa muda. Penelitian di masa depan sebaiknya bertujuan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari intervensi ini dan menyelidiki faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi pilihan diet, seperti dukungan sosial dan akses terhadap sumber daya nutrisi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa Politeknik Negeri Indramayu tentang makanan sehat dan bergizi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan, di mana persentase mahasiswa dengan pengetahuan tinggi meningkat dari 5,71% menjadi 94,27% setelah intervensi. Edukasi melalui leaflet terbukti menarik dan mudah dipahami, sehingga meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya pola makan sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan efektivitas media edukasi visual dalam meningkatkan literasi kesehatan di kalangan remaja dan dewasa muda.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam serta memperpanjang durasi intervensi untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari edukasi gizi. Penelitian lebih lanjut juga perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku makan sehat, seperti dukungan sosial dan akses terhadap sumber daya nutrisi. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa intervensi edukasi berbasis leaflet dapat berkontribusi pada perbaikan kebiasaan makan dan kesehatan masyarakat.

## SARAN

1. Penerapan media leaflet: Media leaflet dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan Politeknik Negeri Indramayu sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang berbagai topik, termasuk makanan bergizi.
2. Pengembangan media edukasi: Selain media leaflet, perlu dikembangkan media edukasi lain yang menarik dan mudah dipahami oleh mahasiswa, seperti video edukasi, infografis, dan aplikasi mobile.
3. Kerjasama dengan pihak terkait: Perlu dilakukan kerjasama dengan pihak terkait, seperti Dinas Kesehatan atau organisasi kesehatan lainnya, untuk mengadakan seminar, workshop, atau kegiatan edukasi lainnya tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui asupan makanan bergizi.
4. Penelitian lebih lanjut: Pertama, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan ukuran sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil. Hal ini penting untuk memastikan bahwa temuan dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas. Kedua, memperpanjang durasi intervensi dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai keberlanjutan pengetahuan yang diperoleh dan perubahan perilaku

makan yang mungkin terjadi setelah edukasi. Penelitian jangka panjang dapat membantu mengevaluasi efektivitas intervensi dalam mempengaruhi kebiasaan makan sehat secara berkelanjutan. Ketiga, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku makan sehat, seperti dukungan sosial, akses terhadap sumber daya nutrisi, dan faktor lingkungan. Penelitian yang mempertimbangkan aspek-aspek ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tantangan dan peluang dalam meningkatkan pola makan sehat di kalangan mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Bening, S., & Margawati, A. (2014). Perbedaan pengetahuan gizi, body image, asupan energi dan status gizi pada mahasiswi gizi dan non gizi universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 715–722. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6872>
- Drummond, C. (2011). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43–54. <https://doi.org/10.21913/jsw.v4i2.724>
- Durrotunnisa, & Nur, H. R. (2020). Jurnal basicedu. Jurnal Basicedu,. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3(2), 524–532. <https://journal.uui.ac.id/ajie/article/view/971>
- Ersado, T. L., Uliso, T. B., & Geltore, T. E. (2023). Prevalence and factors associated with malnutrition among school adolescents of Durame Town, Kambeta Tembaro Zone, Ethiopia. *The Pan African Medical Journal*, 44(163), 163. <https://doi.org/10.11604/PAMJ.2023.44.163.27841>
- Hasnida, N., & Ghazali, M. (2016). A Reliability and Validity of an Instrument to Evaluate the School-Based Assessment System: A Pilot Study. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 5(2), 148–157. <https://ijere.iaescore.com/index.php/IJERE/article/view/4533>
- Kemendes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Gastronomia ecuatoriana y turismo local*. (Vol. 1, Issue 69).
- Khoirin, K., & Juliasih, D. (2020). Pengaruh pemberian leaflet dan edukasi penyakit hipertensi terhadap tingkat pengetahuan. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(2). <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/406>
- Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2), 285–299. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/513/0>
- Mone, B., Agustine, U., Belarminus, P., & Santoso, S. D. R. P. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Psikososial (Ketidakberdayaan) pada Pasien Stroke di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 21–31. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1294>
- Novitayanti, E. (2023). Hubungan Umur dengan Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 119–124. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i2.1013>
- Nurbaity Arrsy, E., Permata Nugraha, I., & Cholilawati, C. (2021). Green Consumption Terhadap Keputusan Pembelian Produk Fashion Pada Generasi Milenial. *Practice of Fashion and Textile Education Journal*, 1(1), 9–14. <https://doi.org/10.21009/pftj.0101.02>
- Rahmazahra Danty, F., Nur Hasan Syah, M., Eka Sari, A., Studi, P. S., Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi Timur Jl Pengasinan, I., Semut, R., & Timur, B. (2019). The Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Kota Bekasi.

- Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43–54.  
<https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/198>
- Rahmi, C., Rasima, R., Yasni, H., Asmanidar Orisinal Orisinal, A., Julissasman, J., & Husaini Poltekkes Kemenkes Aceh, M. (2024). Edukasi Gizi Melalui Leaflet “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh selatan. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 4(Riskesda 2018), 2024.
- Riau, N., Safitri, 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. <https://doi.org/10.14710/JNC.V5I4.16438>
- Santoso, S. D. R. P., Agustin, V. D., & Nurjanah, S. (2022). Application Of Intervention Evidence Based Nursing: Deep Breathing And Finger Hold In Pain In Post Appendectomy. *Well Being*, 7(2), 125–134. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.195>
- Santoso, S. D. R. P., Agustine, U., Belarminus, P., & Paju, W. (2023). Optimalisasi Peran Remaja Melalui Program Remaja Peduli Kesehatan Sebagai Strategi Preventif Bebas TBC. *AMJPM*, 3(1), 8–16. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Santoso, S. D. R. P., & Sasmito, N. B. (2020). Syndicate Group Discussion Combination with Brain Gym on Anxiety in Pulmonary Tuberculosis: Quasy Experiment Study. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 97–102. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i1.385>
- Sholichah, N. F., Santoso, S. D. R. P., & Prasetyo, J. (2020). Analisis Faktor Intrinsik yang berhubungan dengan Kepatuhan Berobat Pasien Tb Paru. *Journal Well Being*, 5(2), 87–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.51898/wb.v5i2.66>
- Simanjuntak, R. R. (2022). Gambaran pengetahuan, sikap, praktik makan dan status gizi mahasiswi jurusan gizi poltekkes kemenkes medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(2), 364–369. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1350>
- Sofiatun, A., & Sulasyi, S. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan gizi, status gizi terhadap pola konsumsi fast food dan soft drink pada siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan*, 1(1), 13–18.
- Studi Pendidikan, P., Keluarga, K., Pariwisata, F., & Perhotelan, D. (n.d.). *Hubungan pengetahuan dengan kecukupan gizi mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga konsentrasi tata boga mayang fadillah*.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan PRAKTIK*. Rineka Cipta.
- Suja, M. D. D., Puspitaningrum, E. M., & Bata, V. A. (2023). Tingkat pendidikan ibu dan keberhasilan ASI eksklusif di perkotaan indonesia: analisis data ifls 5: mother’s education level and successful exclusive breastfeeding in urban indonesia: an analysis of ifls 5 data. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(2), 71-79.
- Suryaningsi, D., Dulahu, W. Y., & Maru, A. F. A. (2024). Analisis Kepuasan Pasien Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan di Puskesmas Paleleh Kabupaten Buol: Analysis of Patient Satisfaction Based on Education and Employment at Puskesmas Paleleh, Kabupaten Buol. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 70-78.
- Tambajong, C. a., Malonda, N., & Kapantow, N. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester Ii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*.
- Tri Lestiana, H. (2019). *Diktat Komputasi Matematik Minitab dan SPSS*. 1–72.
- Wang, H., Hu, R., Du, H., Fiona, B., Zhong, J., & Yu, M. (2018). The relationship between sleep duration and obesity risk among school students: A cross-sectional study in

- Zhejiang, China. *Nutrition and Metabolism*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12986-018-0285-8>
- Tukang, F. M., Santoso, S. D. R. P., & Paju, W. (2023). Penerapan Intervensi Berdasarkan Evidence Based Nursing: Breathing Exercise (PLB, Deep Breathing, Diaphragm Breathing) terhadap Sesak pada Pasien Pneumonia. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i1.1286>
- World Health Organization. (2000). *The Asia- Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment*.
- Yagi, J. K., Agustine, U., & Boa, G. F. (2022). Sebuah studi kasus kebutuhan psikososial dengan masalah ketidakberdayaan pada pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.837>