



# PENGARUH PENGGUNAAN *ACTIVITY BOOK* TERHADAP PENGUASAAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG PADA SISWA MI TARBIYATUL AULAD DESA NGUDIREJO KABUPATEN JOMBANG

**Choirin Sayyidah Afiah**

(Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email: [choirin.18013@mhs.unesa.ac.id](mailto:choirin.18013@mhs.unesa.ac.id)

**Siti Sulandjari**

(Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email: [sitisulandjari@unesa.ac.id](mailto:sitisulandjari@unesa.ac.id)

## Abstrak

*Activity book* adalah buku berisi rangkaian aktivitas keterampilan dan permainan untuk kegiatan pembelajaran yang interaktif. *Activity book* dapat dimanfaatkan sebagai media untuk meningkatkan penguasaan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa kelas 3 Madrasah Ibtidaiyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan *activity book* terhadap penguasaan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Aulad Desa Ngudirejo Kabupaten Jombang. Jenis penelitian adalah *quasi experimental* yang menggunakan *non-equivalen control-group design*, dimana terdapat 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan media *activity book* gizi seimbang dan kelompok kontrol yang diberikan *handout* gizi seimbang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 36 siswa Madrasah Ibtidaiyah kelas 3, yang terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 18 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 18 siswa. Variabel bebas pada penelitian ini adalah penggunaan media *activity book*, sedangkan variabel terikat penelitian adalah penguasaan pengetahuan gizi seimbang yang diukur menggunakan *pretest* dan *posttest* penguasaan pengetahuan, dan sikap gizi seimbang yang diukur menggunakan angket sikap. Analisis data dilakukan dengan uji T dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media *activity book* berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan ( $p = 0,000$ ) dan sikap ( $p = 0,001$ ) pada siswa MI Tarbiyatul Aulad Desa Ngudirejo Kabupaten Jombang.

**Kata kunci:** *Activity Book*, Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap, Pendidikan Gizi

## Abstract

An activity book is a book containing a series of skill activities and games for interactive learning activities. The activity book can be applied as a medium to improve mastery of knowledge and attitudes about balanced nutrition in grade 3 students of madrasah ibtidaiyah. The purpose of this study was to decide the effect of using activity books on mastery of knowledge and attitudes about balanced nutrition in students of Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Aulad, Ngudirejo Village, Jombang Regency. The type of this research was quasi experimental. The research design was a non-equivalent control-group design, in which there were 2 groups: the experimental group which was given a balanced nutrition activity book and the control group which was given a balanced nutrition handout. The subjects in this study were 36 grade 3 students of Madrasah Ibtidaiyah, which consisted of 18 students in the experimental group and 18 students in the control group. The independent variable was the use of the Activity Book media, while the dependent variable in this study was mastery of balanced nutrition knowledge as measured with pretest and posttest, and balanced nutritional attitudes as measured with a questionnaire. Data analysis used the T test with a 95% confidence level. The results represented that nutrition education using activity book media had an effect on mastery of knowledge ( $p = 0.000$ ) and attitudes ( $p = 0.001$ ) in students of MI Tarbiyatul Aulad, Ngudirejo Village, Jomba Regency.

**Keywords:** Activity Book, Balance Nutrition, Knowledges, Attitudes, Nutrition Education



## PENDAHULUAN

Masalah gizi dapat dialami oleh setiap individu dari berbagai golongan usia termasuk anak-anak. Beberapa data telah menunjukkan masalah gizi yang dihadapi anak dengan masalah kesehatan lainnya. Kekurangan gizi dan kegemukan merupakan salah satu masalah gizi yang berkaitan dengan lebih tingginya tingkat kematian dan kesakitan pada anak. Malnutrisi dapat mengakibatkan mortalitas pada anak dibawah lima tahun di seluruh dunia sebesar 45% (Black, dkk., 2013) dan merupakan faktor predisposisi penyebab penyakit menular seperti ISPA dan diare pada anak (Black, dkk., 2008). Anak dengan kelebihan berat badan cenderung akan mengalami penyakit tidak menular yang berkaitan dengan pola makan contohnya penyakit kardiovaskular (Litwin, 2014) dan diabetes tipe 2 (Bjerregaard, dkk., 2018) saat dewasa. Anak dengan masalah gizi, lebih sering tidak datang ke sekolah dan memiliki prestasi akademik yang kurang baik (Dewey & Begum, 2011).

Masalah-masalah gizi tersebut dapat ditimbulkan oleh kurangnya kesadaran tentang pola makan bergizi seimbang sehingga konsumsi zat gizi tertentu tidak adekuat. Menurut data hasil penelitian SKMI pada tahun 2014, menunjukkan bahwa 45,7% populasi di Indonesia mengonsumsi  $\geq 70\%$  AKG untuk energi, dan 36,1% mengonsumsi  $\geq 80\%$  AKG untuk protein. Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, konsumsi sayuran dan buah dengan frekuensi lebih dari lima kali dalam seminggu pada anak usia 5-9 tahun sebanyak 3,1% lebih rendah daripada konsumsi makanan manis (59%), minuman manis (66,5%), makanan berlemak (42,3%), dan mi instan (65,4%) dengan frekuensi lebih dari sekali dalam sehari.

Konsumsi zat gizi yang tidak adekuat karena kurangnya kesadaran terhadap pola makan gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh faktor penguasaan pengetahuan dan sikap (Green dalam Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan diuraikan sebagai hasil individu dalam memahami objek melalui indranya (Notoatmodjo, 2010). Azwar (2010) menjelaskan bahwa sikap diartikan sebagai respon atau reaksi yang tampak dari seseorang terhadap objek yang mengarah pada perilaku terhadap objek dengan cara tertentu. Budiman dan Riyanto (2013) menyebutkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan meliputi pendidikan dan informasi. Gerungan

(2004), menyebutkan bahwa salah satu faktor pembentuk sikap adalah interaksi untuk memperoleh informasi dan komunikasi.

Pendidikan gizi atau edukasi gizi merupakan suatu upaya untuk menimbulkan perubahan pada penguasaan pengetahuan dan sikap tentang gizi, serta perilaku hidup sehat. Fasli (2010) mengemukakan tujuan pemberian pendidikan gizi adalah untuk memicu terbentuknya perubahan yang berhubungan dengan makanan dan gizi menuju perilaku yang positif. Pada pelaksanaan pendidikan gizi terdapat beberapa komponen penting untuk direncanakan salah satunya adalah media pendidikan. Penggunaan media kreatif memungkinkan kegiatan belajar lebih baik dan performa belajar meningkat sesuai tujuan yang ingin dicapai (Mubarak, dkk., 2007).

Pemilihan media kreatif untuk anak sekolah dasar disesuaikan dengan karakter anak sekolah dasar. Menurut Piaget (1996), pada usia sekolah dasar, perkembangan kognitif anak berada pada tingkat operasional konkret, anak telah mengetahui simbol-simbol matematis. Pada usia ini anak akan senang bekerja dengan aktivitas yang menyibukkan dan bermain.

*Activity book* dapat menjadi alternatif media dalam pendidikan gizi seimbang dengan memberikan kesempatan pada anak untuk belajar sambil bermain. *Activity book* merupakan buku yang berisi gambar-gambar menarik yang dapat dibuka, dipasang, atau ditempel dari tema setiap halaman. *Activity book* memfokuskan pada aktivitas yang berhubungan dengan keterampilan misalnya menyortir, mencocokkan, bermain peran, atau memakai pakaian sendiri (Ramadhani, 2018). Istilah lain yang serupa dengan *activity Book*, yaitu *busy book*, *play book*, *quiet book*, dan *interactive book*. Berdasar pada uraian tentang kebutuhan pendidikan gizi seimbang dan kelebihan media *activity book*, maka akan dilakukan penelitian tentang "Pengaruh Penggunaan *Activity Book* terhadap Penguasaan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Siswa MI Tarbiyatul Aulad Desa Ngudirejo Kabupaten Jombang".

## METODE

Jenis penelitian yang diaplikasikan adalah *quasi experimental*. Penelitian ini menggunakan *non-equivalent control group design*. Kegiatan penelitian diawali dengan memberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui keadaan kedua kelompok

sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan media *activity book* dan kelompok kontrol diberikan media *handout*. Kemudian diberikan *posttest* untuk mengetahui keadaan kelompok setelah diberikan intervensi.

Populasi penelitian yaitu siswa kelas 3 MI Tarbiyatul Aulad Desa Ngudirejo Kabupaten Jombang yang berjumlah 40 siswa. Sampel total yang sesuai dengan kriteria inklusi berjumlah 36 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 18 siswa.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah penguasaan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Penguasaan pengetahuan diukur menggunakan tes pilihan ganda dan sikap diukur menggunakan angket. Validasi instrumen (RPP, media *activity book*, butir soal *pre-posttest*, dan angket sikap) dengan menggunakan angket validasi.

Data yang telah didapat kemudian disajikan dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk diagram batang, dan secara statistik dengan uji T yaitu *Independent T-test*. Pengujian data *Independent Sample T-test* adalah uji beda antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan yaitu kelompok eksperimen yang menggunakan *activity book* dengan kelompok kontrol yang menggunakan *handout* untuk mengetahui signifikansi perbedaan dari kedua kelompok. Dalam uji ini, digunakan tingkat kepercayaan sebesar 95% dengan menggunakan *SPSS* versi 21. Apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan nilai  $p < 0,05$  pada skor rata-rata *posttest*, maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata *posttest* penguasaan pengetahuan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jika skor rata-rata *posttest* penguasaan pengetahuan kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol, maka penggunaan media *activity book* berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan dan sikap gizi seimbang dan lebih baik dari *handout* gizi seimbang.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

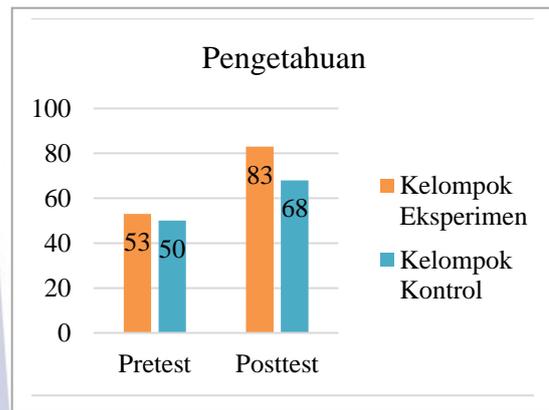
**Karakteristik Siswa**

Pada penelitian ini terdapat 36 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok. Pertama adalah kelompok eksperimen dan yang kedua adalah kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, siswa berjenis kelamin laki-laki

berjumlah lebih banyak yaitu sebesar 56% dan 61%. Sebagian besar siswa pada kelompok eksperimen berusia 9 tahun dengan persentase 83%. Pada kelompok kontrol juga ditemukan sebagian besar siswa berusia 9 tahun dengan persentase 94%.

**Analisis Pengaruh Penggunaan Media *Acvitivity Book* terhadap Penguasaan Pengetahuan Hasil Penguasaan Pengetahuan**

Hasil penguasaan pengetahuan siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Skor Rata-rata Penguasaan Pengetahuan Siswa

Gambar 1 menunjukkan bahwa, skor rata-rata *pretest* penguasaan pengetahuan tidak jauh berbeda yaitu pada kelompok eksperimen adalah 53 dan pada kelompok kontrol adalah 50. Skor rata-rata *posttest* penguasaan pengetahuan kelompok eksperimen setelah diberikan media *activity book* menjadi 83, sedangkan pada kelompok kontrol skor rata-rata *posttest* penguasaan pengetahuan setelah diberikan *handout* buku gizi seimbang menjadi 68. Skor rata-rata *posttest* penguasaan pengetahuan kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Sehingga *activity book* memiliki kecenderungan terhadap penguasaan pengetahuan daripada *handout*.

**Analisis Statistik Pengetahuan**

Analisis penguasaan pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 1.

Tabel 2. Uji Pengaruh Penggunaan Media Terhadap Penguasaan Pengetahuan

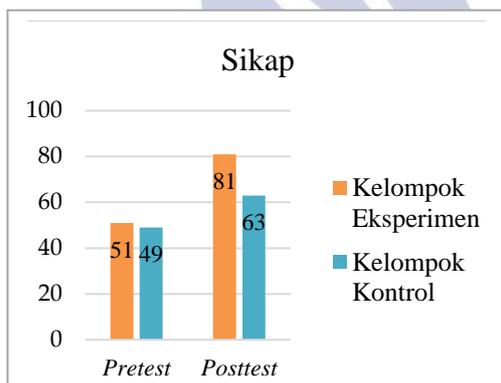
	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	4.64	34	0.000

<i>Equal variances not assumed</i>	4.64	32.6	0.000
------------------------------------	------	------	-------

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji *independent t-test* didapatkan nilai  $t = 4,64$  dengan  $p = 0,000$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan media *activity book* dengan penggunaan media *handout* terhadap penguasaan pengetahuan. Kesimpulannya, terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* penguasaan pengetahuan antara kelompok eksperimen yang menggunakan media pendidikan *activity book* dengan kelompok kontrol yang menggunakan media *handout*.

**Analisis Pengaruh Penggunaan Media Activity Book terhadap Sikap Hasil Sikap**

Berikutnya, hasil sikap siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada gambar 2.



Gambar 3. Skor Rata-rata Sikap Siswa

Gambar 2 menunjukkan bahwa skor rata-rata *pretest* sikap tidak jauh berbeda yaitu pada kelompok eksperimen adalah 51 dan pada kelompok kontrol adalah 49. Skor rata-rata *posttest* sikap kelompok eksperimen setelah diberikan media *activity book* menjadi 81, sedangkan pada kelompok kontrol skor rata-rata *posttest* sikap setelah diberikan *handout* buku gizi seimbang menjadi 63. Skor rata-rata *posttest* sikap kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Hal ini menjelaskan bahwa *activity book* memiliki kecenderungan terhadap sikap gizi seimbang daripada *handout*.

**Analisis Statistik Sikap**

Analisis sikap siswa setelah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Pengaruh Penggunaan Media Terhadap Sikap

	<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
<i>Equal variances assumed</i>	3.59	34	0.001
<i>Equal variances not assumed</i>	3.59	29.869	0.001

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji *independent t-test* didapatkan nilai  $t = 3,59$  dengan  $p = 0,001$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan media *activity book* dengan penggunaan media *handout* terhadap sikap. Kesimpulannya, terdapat perbedaan pengaruh pada hasil *posttest* sikap antara kelompok eksperimen yang menggunakan media pendidikan *activity book* dengan kelompok kontrol yang menggunakan media *handout*.

**Pembahasan Pengaruh Penggunaan Media Activity Book terhadap Penguasaan Pengetahuan**

Nilai  $p$  yang didapatkan dari hasil uji beda penggunaan media pendidikan terhadap penguasaan pengetahuan adalah  $0.000 (<0.05)$ . Maka, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *posttest* penguasaan pengetahuan kelompok eksperimen yang menggunakan media *activity book* dan kelompok kontrol yang menggunakan *handout*. Skor rata-rata *posttest* penguasaan pengetahuan kelompok eksperimen yang menggunakan media *activity book* lebih baik daripada kelompok kontrol yang menggunakan *handout*. Dengan demikian penggunaan *activity book* sebagai media pendidikan gizi berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas 3 MI Tarbiyatul Aulad Desa Ngudirejo Kabupaten Jombang.

Menurut Notoatmodjo (2018) seseorang menghasilkan pengetahuan saat mengingat sesuatu yang telah diamati dan diketahui. Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh penginderaan individu. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan, digunakan media kreatif. Penelitian ini menggunakan *activity book* untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penguasaan pengetahuan gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Humaida & Abidin (2021) menguraikan bahwa media *busy book* meningkatkan kemampuan kognitif berhitung dan mendorong pengembangan berbagai potensi intelektual. Sejalan dengan penelitian ini, Riawan, dkk., (2020) menemukan bahwa media buku aktivitas dapat meningkatkan motivasi belajar. Motivasi belajar berpengaruh yang signifikan terhadap penguasaan pengetahuan



(Anisa, dkk., 2017). Penggunaan media kreatif memungkinkan kegiatan belajar lebih baik dan performa belajar meningkat sesuai tujuan yang diharapkan (Mubarak, dkk., 2007).

*Activity book* merupakan buku interaktif dengan aktivitas didalamnya sehingga dapat digunakan sebagai media pembelajaran sekaligus permainan yang menyenangkan untuk siswa. *Activity book* menarik bagi siswa sehingga dapat memudahkan siswa mendapatkan informasi tentang gizi seimbang. Penelitian ini menggunakan media *activity book* gizi seimbang untuk meningkatkan penguasaan pengetahuan siswa. *Activity book* merupakan media yang interaktif dan menyenangkan serta berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan gizi seimbang.

Menurut Husna dan Prasko (2019), *activity book* mempunyai kelebihan sebagai berikut:

1. Membantu mengembangkan aspek-aspek perkembangan yang ada pada siswa karena merupakan media interaktif.
2. Merupakan media yang kreatif dan inovatif.
3. Sesuai dengan kebutuhan siswa pada proses pembelajaran karena mendorong siswa untuk terlibat langsung dalam mencari informasi.
4. Membantu menstimulasi kemampuan membaca yang merupakan aspek penting untuk meningkatkan pemahaman peserta didik.

#### **Pembahasan Pengaruh Penggunaan Media *Activity Book* terhadap Sikap**

Nilai p yang didapatkan dari hasil uji beda penggunaan media pendidikan terhadap penguasaan pengetahuan adalah 0.001 ( $<0.05$ ), dan dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor *posttest* sikap kelompok eksperimen yang menggunakan media *activity book* dan kelompok kontrol yang menggunakan *handout*. Skor rata-rata *posttest* sikap pada kelompok eksperimen yang menggunakan media *activity book* lebih baik daripada kelompok kontrol yang menggunakan *handout*. Dengan demikian, pendidikan gizi menggunakan media *activity book* berpengaruh terhadap sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas 3 MI Tarbiyatul Aulad Desa Ngudirejo Kabupaten Jombang.

Sikap merupakan respon tertutup terhadap suatu objek yang dapat memunculkan kecenderungan untuk bertindak berupa emosi dan pendapat tertentu. Menurut Sunaryo (2004) individu dapat mempelajari dan membentuk sikap selama hidupnya karena sikap tidak dibawa sejak lahir, sehingga sikap seseorang bisa berubah seiring berjalannya waktu. Sikap gizi dapat berubah jika *tratment* hanya dilakukan sekali. Sehingga untuk mempertahankan ingatan jangka panjang, diperlukan informasi berulang tentang gizi (Sari, 2016).

Sejalan dengan penelitian Jenab & Inten (2021), media *busy book* efektif untuk meningkatkan *life skill*. *Life skill* dapat membantu individu mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan dan pekerjaan. Misalnya, dengan memiliki keterampilan komunikasi yang baik, individu dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, yang dapat mengarah pada pandangan hidup yang lebih positif (Sumantri, 2004). Putri, dkk., (2021), menyebutkan bahwa sikap gizi seimbang dapat ditingkatkan dengan penggunaan media *AR book*. Media pendidikan memungkinkan terjadinya peningkatan sikap tentang gizi seimbang. *Activity book* merupakan buku interaktif dengan aktivitas didalamnya yang dapat menambah minat anak dalam mempelajari gizi seimbang. Terdapat beberapa kegiatan yang dapat membantu anak mengembangkan sikap positif sehingga dapat menjadi cara yang menyenangkan, menarik, dan dilakukan secara langsung untuk meningkatkan sikap dan pola pikir positif.

#### **PENUTUP Simpulan**

Berdasarkan pada hasil dan pembahasan terhadap media *activity book* terhadap penguasaan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa MI dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan media *activity book* berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan gizi seimbang pada siswa MI.
2. Penggunaan *activity book* berpengaruh terhadap sikap gizi seimbang pada siswa MI.

#### **Saran**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, diperoleh saran sebagai berikut:

1. *Activity book* gizi seimbang dapat diterapkan sebagai media pembelajaran gizi seimbang.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mempelajari tentang *activity book* dengan hasil penelitian yang lebih baik, diharapkan menambah besar sampel.
3. *Activity book* dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran namun harga cetak yang mahal masih menjadi kelemahan dari media ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat berinovasi dengan *activity book* yang lebih terjangkau.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anisa, E. N., Rudibyani, R. B., & Sofya, E. 2017. Pembelajaran Discovery Learning untuk Meningkatkan Motivasi Belajar dan Penguasaan Konsep Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Kimia*, 6(2), 139651.
- Azwar, S. 2010. Sikap manusia teori dan pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka



- Pelajar Offset.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2014. Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
- Bjerregaard, L. G., Jensen, B. W., Ångquist, L., Osler, M., Sørensen, T. I., & Baker, J. L. 2018. Change in overweight from childhood to early adulthood and risk of type 2 diabetes. *New England Journal of Medicine*.
- Black, R. E., Allen, L. H., Bhutta, Z. A., Caulfield, L. E., De Onis, M., Ezzati, M., ... & Maternal and Child Undernutrition Study Group. 2008. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *The lancet*, 371(9608), 243-260.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., ... & Maternal and Child Nutrition Study Group. 2013. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The lancet*, 382(9890), 427-451.
- Dedeh, K., Marfuah, P., & Saeful, I. 2010. Sehat dan Buger Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Kompas Gramedia, 101-24.
- Dewey, K. G., & Begum, K. 2011. Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & child nutrition*, 7, 5-18.
- Gerungan, W.A. 2004. Psikologi Sosial. Bandung: Renika Aditama.
- Greene, H. A., & Petty, W. T. 1981. Developing language skills in the elementary schools. Boston: Allyn and Bacon.
- Humaida, R. T., & Abidin, M. Z. 2021. Penggunaan Media Busy Book Terhadap Kognitif Pengenalan Kemampuan Berhitung pada Anak Usia Dini. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 9(1), 135-156.
- Husna, N., & Prasko, P. 2019. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi dengan Menggunakan Media Busy Book terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 6(1), 51-55.
- Jenab, S., & Inten, D. N. 2021. Efektivitas Penggunaan Media Busy Book dalam Meningkatkan Life Skill pada Anak Usia 3-4 Tahun di Playgroup X. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 38-44.
- Litwin, S. E. 2014. Childhood obesity and adulthood cardiovascular disease: quantifying the lifetime cumulative burden of cardiovascular risk factors. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(15), 1588-1590.
- Mubarak, W. I., Chayatin, N., Rozikin, K., & Supradi. 2007. Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2018. Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta: Jakarta
- Piaget, Jean, & Barbel Inhelder, 2010. Psikologi Anak, Terj. Miftahul Jannah, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. 2021. Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118-127.
- Ramadhani, S. N., & Sudarsini, S. 2018. Media Quiet Book dalam Meningkatkan Keterampilan Memakai Baju Berkancing bagi Tunagrahita. *Jurnal Ortopedagogia*, 4(1), 12-16.
- Riawan, M. R. I., Sukamto, S., & Subekti, E. E. 2020. Keefektifan Media Pembelajaran Buku Aktivitas Peta Si Pintar dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: e-Saintika*, 4(2), 95-104.
- Sari, L. 2016. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar.
- Sumantri, M. 2004. Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills). *Inovasi Kurikulum*, 1(1), 21-25.
- Sunaryo, 2004. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: ECG, hlm 143-146.