

Uji Kelayakan Media Flashcard Perilaku Gizi Seimbang sebagai Media Edukasi pada Remaja

Salma Fadhilah Riyadhah¹, Risna Nurlia², Enung Nur'Aisah³

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

salmafadhilahriadha@gmail.com

ABSTRAK

Remaja membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mengoptimalkan pertumbuhan, namun pemenuhan konsumsi buah dan sayur di Indonesia saat ini masih sangat rendah. Rendahnya perilaku gizi seimbang tersebut salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya Tingkat pengetahuan remaja serta keterbatasan media edukasi yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan media *flashcard* perilaku gizi seimbang sebagai media edukasi pada remaja berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan pengguna. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan evaluatif yang dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Subjek penelitian terdiri atas satu ahli materi, satu ahli media, dan empat siswa SMA selaku pengguna, dengan instrumen berupa lembar penilaian skala Likert 1-5. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menghitung persentase rata-rata skor kelayakan media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi ahli materi memperoleh skor kelayakan sebesar 100% (sangat layak), validasi ahli media sebesar 94% (sangat layak), dan uji pengguna sebesar 85,5% (sangat layak). Secara keseluruhan, media *flashcard* mendapatkan rata-rata persentase kelayakan sebesar 93,2% sehingga masuk dalam kategori sangat layak dengan disarankan untuk melakukan penyempurnaan media melalui penambahan informasi ukuran rumah tangga (URT) dan peningkatan resolusi gambar sebelum digunakan secara luas dalam promosi kesehatan di sekolah.

Kata kunci : Media *Flashcard*, Uji Kelayakan, Perilaku Gizi Seimbang

ABSTRACT

Adolescents need balanced nutritional intake to optimize growth, but the fulfilment of fruit and vegetable consumption in Indonesia is currently still very low. The low level of balanced nutrition behavior is one of the reasons for the lack of adolescent knowledge level and the limitations of interesting educational media. This study aims to determine the feasibility of balanced nutritional behavior flashcard media as an educational medium for adolescent based on the assessment of material expert, media expert, and users. This type of research is a quantitative descriptive with an evaluative approach which will be carried out in May 2026. The research subjects consisted of one material expert, one media expert, and four high school students as users, with instruments in the form of Likert scale assessment sheets 1-5. The data obtained was the analyzed by calculating the average percentage of media eligibility scores. The result showed that the validation of material expert obtained a feasibility score of 100% (very feasible), the validation of media expert of 94% (very feasible), and user tests of 85,5% (very feasible). Overall, flashcard media received an average feasibility percentage of 93,2% so that it was included in the category of very feasible with the recommendation to improve the media through the addition of household size information (URT) and an increase in image resolution before being widely used in health promotion in schools.

Keywords: Flashcard Media, Feasibility Test, Balanced Nutritional Behavior

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kesehatan secara optimal (Krisetya *et al.*, 2026). Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain status sosial ekonomi, pendidikan orang tua, akses terhadap layanan kesehatan, serta lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah (Fikroh *et al.*, 2025). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang berdampak terhadap kesehatan pada masa dewasa (Zahroh *et al.*, 2026).

Masalah perilaku makan pada remaja masih menjadi perhatian di Indonesia. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, sebanyak 96,7% penduduk Indonesia usia ≥ 5 tahun masih mengonsumsi buah dan sayur kurang dari rekomendasi, yaitu kurang dari lima porsi per hari selama tujuh hari dalam seminggu (Kemenkes, 2023). Tingginya proporsi penduduk yang belum memenuhi rekomendasi konsumsi buah dan sayur mengindikasikan bahwa penerapan perilaku gizi seimbang di masyarakat, termasuk remaja masih belum optimal (Prasetyo *et al.*, 2024). Penelitian Badriyah *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja masih rendah sehingga berpotensi memengaruhi kualitas asupan gizi harian. Selain itu, penelitian Woisiri *et al.* (2022) menemukan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA masih berada pada kategori rendah sehingga diperlukan upaya edukasi yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku konsumsi pangan sehat.

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku gizi remaja adalah tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang (Fikroh *et al.*, 2025). Pengetahuan gizi yang baik berperan dalam membantu remaja memilih makanan yang lebih sehat dan menerapkan perilaku hidup sehat. Sebaliknya, perilaku makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta minuman berpemanis, dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan, obesitas, diabetes melitus, dan

berbagai penyakit metabolik lainnya (Hanifah *et al.*, 2023). Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai perilaku gizi seimbang.

Keberhasilan edukasi gizi tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh media yang digunakan. Media edukasi yang menarik dapat meningkatkan perhatian, minat belajar, dan pemahaman sasaran terhadap pesan yang disampaikan. Salah satu media yang banyak digunakan dalam edukasi kesehatan adalah *flashcard*, yaitu media visual berbentuk kartu bergambar yang dapat menciptakan proses belajar yang menyenangkan, menarik perhatian, serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan sasaran (Maulana & Kustin, 2025). Penelitian (Arnisam & Z, 2024) menunjukkan bahwa media *flashcard* memiliki tingkat penerimaan yang baik, mudah dipahami, dan membantu penyampaian pesan gizi pada anak. Selain itu, (Zahroh *et al.*, 2026) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media permainan berbasis *flashcard* mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai makanan sehat karena penyampaian informasi menjadi lebih menarik dan interaktif.

Media *flashcard* dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan sepuluh pesan umum Pedoman Gizi Seimbang yang disesuaikan dengan karakteristik remaja sekolah menengah atas. Validasi dan uji kelayakan merupakan tahapan penting dalam pengembangan media edukasi untuk memastikan kesesuaian materi, kualitas tampilan, kemudahan dipahami, dan kelayakan media sebelum digunakan dalam kegiatan edukasi (Haniyah *et al.*, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan media *flashcard* perilaku gizi seimbang sebagai media edukasi pada remaja berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan pengguna.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan evaluatif yang bertujuan untuk mengetahui kelayakan media *flashcard* perilaku gizi seimbang sebagai media edukasi pada remaja. Pendekatan evaluatif digunakan untuk menilai kualitas media berdasarkan penilaian validator

ahli materi, validator ahli media, dan pengguna sebelum media diterapkan dalam kegiatan edukasi. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan tingkat kelayakan media berdasarkan skor penilaian yang diperoleh dari instrumen validasi dan uji pengguna, sehingga dapat diketahui apakah media memenuhi kriteria layak untuk digunakan sebagai media edukasi (Irawan *et al.*, 2023).

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Objek penelitian berupa media *flashcard* perilaku gizi seimbang yang berisi sepuluh pesan perilaku gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang. Media terdiri atas empat puluh kartu yang memuat pesan-pesan perilaku gizi seimbang dengan ilustrasi visual pada bagian depan dan penjelasan singkat pada bagian belakang. Subjek penelitian terdiri atas satu validator ahli materi yaitu seorang dosen dan juga kaprodi gizi, satu validator ahli media yaitu seorang dosen dan ahli promosi kesehatan, dan empat pengguna/sasaran. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian dengan skala Likert 1-5, yaitu skor 1 (sangat tidak layak), skor 2 (tidak layak), skor 3 (cukup layak), skor 4 (layak), dan skor 5 (sangat layak). Data yang diperoleh dianalisis dengan menghitung persentase kelayakan media menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase kelayakan (\%)} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

Tabel 1. Tingkat Validitas dan Kategori kelayakan

No	Skor (%)	Kategori Kelayakan
1	<21%	Sangat Tidak Layak
2	21 – 40%	Tidak Layak
3	41 – 60%	Cukup Layak
4	61 – 80%	Layak
5	81 – 100%	Sangat Layak

3. HASIL

Karakteristik Media *Flashcard*

Media yang dikembangkan berupa *flashcard* perilaku gizi seimbang yang dirancang sebagai media edukasi untuk remaja. Media terdiri atas empat puluh kartu yang memuat sepuluh pesan umum Pedoman Gizi Seimbang.

Setiap kartu terdiri atas dua sisi, yaitu sisi depan yang menampilkan ilustrasi visual disertai judul materi dan sisi belakang yang berisi penjelasan singkat mengenai perilaku gizi seimbang yang disampaikan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh remaja.

Media *flashcard* didesain menggunakan kombinasi warna yang menarik dengan ilustrasi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja. Materi yang disampaikan meliputi konsumsi aneka ragam makanan, konsumsi sayur dan buah, konsumsi lauk berprotein, pembatasan gula, garam, dan lemak, kebiasaan sarapan, konsumsi air putih, membaca label pangan, mencuci tangan menggunakan sabun, aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal.

Sebelum digunakan sebagai media edukasi, media *flashcard* dilakukan uji kelayakan oleh ahli materi, ahli media, dan pengguna untuk mengetahui kesesuaian isi, tampilan media, serta kemudahan penggunaan.



Gambar 1. Desain Flashcard Perilaku Gizi Seimbang

Hasil Validasi Ahli Materi

Penilaian ahli materi dilakukan terhadap sepuluh aspek yang berkaitan dengan kesesuaian isi media, ketepatan materi, penggunaan bahasa,

dan relevansi materi terhadap karakteristik sasaran. Hasil penilaian ahli materi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi

No	Aspek Penilaian	Skor	Kategori
1	Materi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang berlaku	5	Sangat Layak
2	Materi yang disajikan sesuai dengan tujuan pembelajaran	5	Sangat Layak
3	Isi materi sesuai dengan karakteristik siswa SMA	5	Sangat Layak
4	Materi perilaku gizi seimbang disajikan secara lengkap	5	Sangat Layak
5	Informasi yang disajikan akurat dan sesuai dengan ilmu gizi	5	Sangat Layak
6	Bahasa yang digunakan jelas dan mudah dipahami siswa	5	Sangat Layak
7	Materi mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang perilaku gizi seimbang	5	Sangat Layak
8	Materi mampu membentuk sikap positif terhadap perilaku gizi seimbang	5	Sangat Layak
9	Materi relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa SMA	5	Sangat Layak
10	Secara keseluruhan materi layak digunakan dalam media <i>flashcard</i>	5	Sangat Layak
Total		50	Sangat Layak
Persentase		100%	Sangat Layak

Berdasarkan hasil validasi, seluruh aspek memperoleh skor maksimal sehingga media memperoleh persentase kelayakan sebesar 100% dengan kategori sangat layak.

Validator ahli materi memberikan beberapa masukan untuk penyempurnaan media, yaitu penambahan nama pada beberapa gambar

makanan yang belum memiliki keterangan seperti gambar daging, serta menambahkan ukuran rumah tangga (URT) pada informasi batas maksimal konsumsi gula, garam, dan lemak harian. Seluruh masukan tersebut digunakan sebagai dasar revisi media sebelum dilakukan uji kepada pengguna.

Hasil Validasi Ahli Media

Validasi ahli media dilakukan terhadap aspek desain visual, warna ilustrasi, tata letak,

keterbacaan, serta kemudahan penggunaan media. Hasil penilaian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Media

No	Aspek Penilaian	Skor	Kategori
1	Desain visual <i>flashcard</i> menarik dan sesuai untuk siswa SMA	4	Layak
2	Kombinasi warna yang digunakan harmonis dan nyaman dilihat	5	Sangat Layak
3	Ilustrasi/gambar mendukung penyampaian materi	5	Sangat Layak
4	Ukuran dan jenis huruf mudah dibaca	5	Sangat Layak
5	Tata letak (<i>layout</i>) informasi tersusun dengan baik	5	Sangat Layak
6	Keseimbangan antara teks dan gambar sudah proporsional	4	Layak
7	Kualitas cetak dan bahan <i>flashcard</i> memadai	4	Layak
8	Urutan penyajian materi pada <i>flashcard</i> runtut dan sistematis	5	Sangat Layak
9	<i>Flashcard</i> praktis digunakan dalam kegiatan edukasi	5	Sangat Layak
10	Secara keseluruhan media <i>flashcard</i> layak digunakan sebagai media edukasi gizi	5	Sangat Layak
Total		47	Sangat Layak
Persentase		94%	Sangat Layak

Berdasarkan hasil validasi ahli media, memperoleh persentase kelayakan sebesar 94% dengan kategori sangat layak.

Validator media menyatakan bahwa kombinasi warna yang digunakan sudah menarik dan materi mudah dipahami. Namun demikian, validator menyarankan agar beberapa gambar diganti dengan kualitas visual media menjadi lebih baik.

Hasil Uji Validasi Pengguna

Uji pengguna dilakukan terdapat empat orang siswa SMA sebagai perwakilan sasaran media. Penilaian dilakukan terhadap sepuluh aspek yang berkaitan dengan daya Tarik media, kemudahan penggunaan, dan manfaat media dalam membantu memahami perilaku gizi seimbang.

Tabel 4. Hasil Uji Validasi Pengguna

No	Aspek Penilaian	Pengguna				Rata-rata	%	Keterangan
		1	2	3	4			
1	Tampilan <i>flashcard</i> menarik perhatian saya saat pertama kali melihatnya	4	4	5	4	4,25	85	Sangat Layak
2	Warna dan gambar pada <i>flashard</i> terlihat jelas dan menarik	4	4	5	5	4,50	90	Sangat Layak
3	Ukuran tulisan pada <i>flashcard</i> mudah dibaca	4	4	5	4	4,25	85	Sangat Layak
4	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	4	4	5	5	4,50	90	Sangat Layak
5	Informasi yang disampaikan pada <i>flashcard</i> mudah dimengerti	4	4	5	5	4,50	90	Sangat Layak
6	Materi perilaku gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan saya sebagai remaja	4	4	5	4	4,25	85	Sangat Layak
7	<i>Flashcard</i> membantu saya memahami pesan-pesan gizi seimbang	4	4	5	3	4,00	80	Layak
8	<i>Flashcard</i> membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan	4	4	5	3	4,00	80	Layak
9	<i>Flashcard</i> meningkatkan pengetahuan saya tentang perilaku gizi seimbang	4	4	5	4	4,25	85	Sangat Layak
10	<i>Flashcard</i> mendorong saya untuk menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari	4	4	4	5	4,25	85	Sangat Layak
Rata-rata						4,275	85,5	Sangat Layak

Berdasarkan hasil uji pengguna, media *flashcard* perilaku gizi seimbang memperoleh rata-rata skor sebesar 4,275 dengan persentase kelayakan sebesar 85,5% dan termasuk dalam kategori sangat layak. Aspek dengan persentase tertinggi terdapat pada indikator warna dan gambar pada *flashcard* terlihat jelas dan menarik, bahasa yang digunakan mudah dipahami, serta informasi yang disampaikan mudah dimengerti dengan persentase masing-masing sebesar 90%. Sementara itu, aspek *flashcard* membantu memahami pesan-pesan gizi seimbang dan *flashcard* membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan memperoleh persentase sebesar 80% dengan kategori layak. Secara keseluruhan, pengguna menilai bahwa media edukasi menarik, mudah dipahami, dan dapat digunakan sebagai media edukasi perilaku gizi seimbang pada remaja.

Rekapitulasi Hasil Uji Kelayakan

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Uji Kelayakan

Subjek Uji Coba	Hasil Skor (%)	Kategori
Ahli Materi	100%	Sangat Layak
Ahli Media	94%	Sangat Layak
Pengguna	85,5%	Sangat Layak
Rata-rata	93,2%	Sangat Layak

Secara keseluruhan media *flashcard* memperoleh persentase kelayakan sebesar 93,2%, sehingga dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media edukasi perilaku gizi seimbang pada remaja.

4. PEMBAHASAN

Kelayakan Materi pada Media *Flashcard*

Hasil validasi ahli materi menunjukkan bahwa media memperoleh persentase kelayakan sebesar 100% dengan kategori sangat layak. Hasil ini menunjukkan bahwa isi media telah sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang, tujuan pembelajaran, dan karakteristik remaja sebagai sasaran edukasi. Ketepatan isi materi merupakan

salah satu komponen utama dalam pengembangan media edukasi karena menentukan kualitas informasi yang diterima oleh pengguna (Dinatha & Pajo, 2026).

Meskipun memperoleh nilai maksimal, validator tetap memberikan masukan berupa penambahan nama pada beberapa gambar makanans serta ukuran rumah tangga (URT) pada informasi batas konsumsi gula, garam, dan lemak. Revisi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kejelasan informasi sehingga media menjadi lebih informatif dan mudah dipahami. Temuan ini menunjukkan bahwa proses validasi tidak hanya berfungsi menilai kelayakan media, tetapi juga menjadi dasar dalam penyempurnaan produk sebelum digunakan secara luas (Emilia *et al.*, 2026).

Kelayakan Tampilan Media *Flashcard*

Hasil validasi ahli media memperoleh persentase sebesar 94% dengan kategori sangat layak. Penilaian ini menunjukkan bahwa desain visual, kombinasi warna, tata letak, dan penyajian materi telah memenuhi kriteria media edukasi yang baik. Media visual yang menarik dapat meningkatkan perhatian dan motivasi belajar sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh sasaran (Hastuti *et al.*, 2025).

Saran yang diberikan validator media berkaitan dengan peningkatan kualitas resolusi gambar. Penggunaan gambar dengan resolusi tinggi akan meningkatkan kualitas tampilan media dan memberikan pengalaman visual yang lebih baik bagi pengguna. Penelitian (Emilia *et al.*, 2026) menyebutkan bahwa media edukasi yang memiliki kualitas visual baik lebih efektif dalam membantu peserta didik memahami materi dibandingkan media yang hanya berbentuk teks. Oleh karena itu, penyempurnaan kualitas gambar sebagaimana disarankan validator media menjadi Langkah penting untuk meningkatkan kualitas media secara keseluruhan.

Tanggapan Pengguna terhadap Media *Flashcard*

Hasil uji pengguna menunjukkan bahwa media memperoleh persentase kelayakan sebesar 85,5% dengan kategori sangat layak. Pengguna memberikan penilaian tinggi pada aspek tampilan media, kombinasi warna, kejelasan

Bahasa, serta kemudahan memahami informasi. Hal ini menunjukkan bahwa media *flashcard* telah sesuai dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih tertarik pada media visual dengan informasi yang ringkas. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sutrisna & Sartika, 2023) bahwa penggunaan media *flashcard* dalam edukasi gizi mampu meningkatkan ketertarikan peserta didik karena informasi yang disajikan secara singkat disertai gambar yang menarik, sehingga lebih mudah mengingat informasi dibandingkan penyampaian materi secara konvensional.

Beberapa aspek memperoleh nilai lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, yaitu kemampuan media dalam membantu memahami materi dan membuat proses belajar lebih menyenangkan. Meskipun masih masuk kategori layak, hasil tersebut menunjukkan bahwa media masih memiliki peluang untuk dikembangkan lebih lanjut melalui penyempurnaan ilustrasi, variasi penyajian materi, maupun penambahan unsur interaktif.

Kelayakan Media *Flashcard* sebagai Media Edukasi

Berdasarkan hasil penilaian ahli materi, ahli media, dan pengguna, media *flashcard* memperoleh persentase rata-rata sebesar 93,2% dengan kategori sangat layak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media telah memenuhi aspek isi, tampilan, bahasa, dan kemudahan penggunaan sehingga layak digunakan sebagai media edukasi perilaku gizi seimbang pada remaja.

Media *flashcard* memiliki keunggulan berupa penyajian informasi yang singkat, visual yang menarik, serta mudah digunakan dalam kegiatan edukasi kelompok maupun individu. Dengan karakteristik tersebut, media *flashcard* berpotensi menjadi salah satu alternatif media edukasi yang efektif dalam mendukung promosi perilaku gizi seimbang pada remaja. Hasil penelitian Nurmaya *et al.* (2026) menunjukkan bahwa media edukasi berbasis visual memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi gizi dan pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang.

Dengan demikian, media *flashcard* perilaku gizi seimbang dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif media edukasi yang layak digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan maupun Pendidikan gizi di sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, media *flashcard* perilaku gizi seimbang memperoleh hasil uji kelayakan yang sangat baik berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan pengguna. Validasi oleh materi memperoleh persentase sebesar 100%, validasi oleh ahli media memperoleh sebesar 94%, sedangkan uji pengguna memperoleh persentase sebesar 85,5%. Secara keseluruhan, media *flashcard* memperoleh rata-rata persentase kelayakan sebesar 93,2% dengan kategori sangat layak.

Meskipun demikian, hasil validasi juga menunjukkan adanya beberapa aspek yang perlu disempurnakan, yaitu penambahan keterangan pada beberapa gambar makanan, penambahan informasi ukuran rumah tangga (URT) pada batas konsumsi gula, garam, dan lemak, serta peningkatan kualitas resolusi gambar agar media menjadi lebih informatif dan menarik.

6. REFERENSI

- Arnisam, & Z, I. (2024). Pengembangan Media Flashcard tentang Sayur dan Buah sebagai Media Pendidikan Gizi pada Anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 13(1), 38–47. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1.706>
- Badriyah, L., Paramita, F., Lenggono, K. A., Veronica, S. Y., Indrayati, A. M., & Gustawan, R. (2025). Preferensi dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9), 2025. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1983>
- Dinatha, N. M., & Pajo, B. I. S. (2026). Development of a PBL-based interactive e-module to improve students' knowledge, attitudes, and balanced nutrition behavior. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 36(2).

- <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v36i1.4196>
- Emilia, E., Rosmiati, R., & Hanifa, Z. N. (2026). Use of Digital Technology in Nutrition Education: Development of the Eduzire Application for Early Prevention of Stunting in Adolescence. *Amerta Nutrition*, 10(1), 180–192.
- Fikroh, Y., Nurjanah, Rimawati, E., Yuantari, M. C., & Khoironi, A. (2025). The influence of nutritional literacy and adolescent eating habits: A literature review. *Science Midwifery*, 13(1), 2721–9453. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v13i1.1869>
- Hanifah, R. A., Wiboworini, B., & Budiastuti, V. I. (2023). *Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang Dirasakan pada Remaja*. 165–172. <https://tin.persagi.org>
- Haniyah, F., Rakhma, L. R., & Budi, T. W. A. S. (2025). Validitas dan Efektivitas Media Flashcard Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Balita tentang Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). *Proceeding Seminar on Food and Dietetics*, 2025, 307.
- Hastuti, P. T., Utami, S. B., Rialihanto, M. P., Susilo, J., Attawet, J., & Siswati, T. (2025). Enhancing Adolescent Nutrition Knowledge Through Digital Innovation: Evaluating the Effectiveness of E-Pocket Books in Reducing Obesity. *Health Dynamics*, 2(8), 341–349. <https://doi.org/10.33846/hd20803>
- Irawan, R. W., Nugrahani, F., & Sudiyana, B. (2023). Pengembangan Media Flash Card dalam Penguatan Pembelajaran Keterampilan Menulis Teks Deskriptif Siswa SMP. *Alfabeta: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pembelajarannya*, 6(2), 32–42. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/alfabeta>
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*.
- Krisetya, S. R., Davidson, S. M., & Mangalik, G. (2026). Penilaian Konsumsi Makan Berdasarkan Indeks Gizi Seimbang 3-60 pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Tegaltrejo. *Media Gizi Pangan*, 33(1), 2026.
- Maulana, G., & Kustin. (2025). The Effect of Health Education Using Flash Card Media on Adolescent Reproductive Health Behavior. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.58545/jkki.v5i1.489>
- Nurmaya, I., Soeyono, R. D., Afifah, C. A. N., Nugraheni, F., Anggraini, R., & Rusydiana, H. A. (2026). “Fill My Plate” Educational Action: Improving Nutritional Literacy and Healthy Habits Among Madiun Gen Z. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 18(1).
- Prasetyo, Y. B., Sunaringsih, S., & Farera, F. A. (2024). Determinant Factors Affecting Adolescent Fruit and Vegetable Consumption in Indonesia. *Ankara Medical Journal*, 24(1), 14–27. <https://doi.org/10.5505/amj.2024.82609>
- Sutrisna, M. A., & Sartika, A. N. (2023). The Effect of Nutrition Education Through Flashcard Media on Knowledge of Iron Sources Food Consumption in Adolescent Women at SMP N 33 Bekasi City. *Innovation and Future Prospect in Health for Well-Being*.
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), 261–269. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1423>
- Zahroh, N. A., Ariestiningsih, E. S., & Rahma, A. (2026). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Permainan Quaterd Flashcard dalam Meningkatkan Pengetahuan Terkait Makanan Sehat pada Remaja di MA Ma’Arif NU Sidomukti. *Ghidza Media Jurnal*, 1(7), 25–39.