

Pengaruh Pemberian Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Isi Piringku dan Produktivitas Kerja pada Karyawan

Sarah Nur Aqila^{1*}, Ratih Kurniasari²

^{1,2} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 13 Juli 2026

Direvisi: 27 Juli 2026

Diterima: 28 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

sarahqila07@gmail.com

ABSTRAK

Produktivitas merupakan hubungan antara beberapa output yang dihasilkan dan beberapa input yang dibutuhkan untuk memproduksi output tersebut. Faktor lain yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja adalah gizi. Gizi kerja adalah salah satu syarat untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi para pekerja. Gizi kerja diperlukan oleh pekerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan. Asupan zat gizi yang baik dibutuhkan oleh seorang pekerja hendaknya menghasilkan produktivitas yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh media pada peningkatan pengetahuan isi piringku dan produktivitas kerja menggunakan bantuan media edukasi pada karyawan. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design*. Rancangan penelitian ini *pretest-posttest design* yang diaplikasikan dengan metode penelitian intervensi. Populasi pada penelitian ini adalah karyawan PT X di wilayah Cikarang Selatan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* dan *Paired T Test* menggunakan SPSS Versi 26. Hasil penelitian menunjukkan media booklet dan media inovatif (kalender) meningkatkan rata-rata skor pengetahuan dan produktivitas kerja, tetapi tidak signifikan secara statistik. Media video tidak meningkatkan pengetahuan isi piringku, namun meningkatkan produktivitas kerja secara signifikan ($p=0,005$). Disimpulkan bahwa media video lebih efektif dalam meningkatkan produktivitas kerja dibandingkan booklet dan kalender, sedangkan peningkatan pengetahuan isi piringku belum menunjukkan perbedaan yang bermakna.

Kata kunci: Isi Piringku, Produktivitas Kerja, Karyawan, Media Edukasi

ABSTRACT

Productivity is the relationship between the output produced and the input required to generate that output. One of the factors influencing work productivity is nutrition. Occupational nutrition is essential for achieving optimal health status, particularly among workers, as it helps meet nutritional requirements according to the type of work performed. Adequate nutrient intake is expected to improve employee productivity. This study aimed to determine the effect of educational media on improving the knowledge of "Isi Piringku" guidelines and work productivity among employees. This study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest intervention approach. The population consisted of employees of PT X in South Cikarang, with a sample of 30 respondents. Data were analyzed using the Wilcoxon test and Paired t-test with SPSS version 26. The results showed that booklet and innovative media (calendar) increased the mean scores of knowledge and work productivity, although the changes were not statistically significant. Video media did not significantly improve My Plate knowledge but significantly increased work productivity ($p=0.005$). In conclusion, video media were more effective in improving work productivity than booklet and calendar media, whereas no significant improvement was observed in "Isi Piringku" knowledge.

Keywords: Isi Piringku, Work Productivity, Employees, Educational Media

PENDAHULUAN

Produktivitas merupakan hubungan antara beberapa output yang dihasilkan dan input yang dibutuhkan untuk memproduksi output tersebut. Produktivitas sumber daya manusia juga dapat

dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya kompensasi, lingkungan kerja, dan stres kerja (Thalibana, 2022). Menurut data Kementerian Ketenagakerjaan RI (2022), pada tahun 2020 jumlah kecelakaan kerja mencapai 6.037 kasus dan

meningkat di tahun 2021 menjadi 7.298 kasus, dengan kasus terbanyak di Jawa Barat sebesar 3.858 kasus. Adapun indikator yang digunakan dapat mencakup kualitas, kuantitas, kreativitas kerja, dan pengetahuan kerja. Produktifitas bagi karyawan merupakan persyaratan kerja yang harus dipenuhi oleh setiap karyawan (Sinaga, 2020). Faktor lain yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja adalah gizi. Gizi kerja adalah salah satu syarat untuk tercapainya derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi para pekerja. Gizi kerja diperlukan oleh pekerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan (Sumigar et al., 2020).

Pengetahuan gizi dapat meliputi semua jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, makanan yang aman untuk dikonsumsi. Sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi pada seseorang (Nita, 2020). Isi piringku adalah gerakan makanan sehat dengan gizi seimbang, slogan isi piringku sebagai pengganti dari konsep 4 sehat 5 sempurna, dikarenakan dianggap kurang efektif dalam melakukan promosi kesehatan (Sinaga et al., 2022). Slogan isi piringku yang mengacu pada PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) meliputi makanan pokok (2/3 dari 1/2 piring), lauk pauk (1/3 dari 1/2 piring), sayur (2/3 dari 1/2 piring) (Briliannita et al., 2022). Kecukupan gizi pada karyawan perlu diperhatikan karena pada pemenuhan gizi termasuk salah satu syarat penerapan keselamatan kerja, dan juga sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan para karyawan dan produktivitas kerja (Farha et al., 2022). Asupan zat gizi yang baik dibutuhkan oleh seorang pekerja hendaknya menghasilkan produktivitas kerja yang tinggi. Konsumsi pangan sumber energi sangat perlu diperhatikan. Karena sumber pangan energi dibutuhkan oleh tubuh untuk menghasilkan tenaga, selain itu, energi juga diperlukan manusia untuk melakukan aktivitas fisik (Shafitra et al., 2020).

Edukasi gizi melalui media edukasi diketahui dapat berpengaruh baik. Dengan peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mengubah perilaku seseorang. Pengetahuan merupakan domain utama untuk terbentuknya tindakan seseorang (Az-zahra, 2022). Penelitian dilakukan di PT X, Cikarang Selatan. Alasan memilih di lokasi tersebut karena pada saat wawancara pendahuluan, terdapat seluruh informan tidak mengetahui pengetahuan mengenai isi piringku, dengan total 6 informan yang diwawancarai. Dengan demikian, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh media pada peningkatan pengetahuan isi piringku dan produktivitas kerja

menggunakan bantuan media edukasi pada karyawan PT X.

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design*. Rancangan penelitian ini *pretest-posttest design* yang diaplikasikan dengan metode penelitian intervensi. Penelitian ini diberikan untuk mengetahui keadaan awal dan akhir sampel dengan melihat perbedaan tingkat pengetahuan mengenai Isi Piringku. Waktu pengambilan data selama 1 minggu, dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2024 sampai 21 Oktober 2024. Populasi yang diambil adalah karyawan PT X, Cikarang Selatan.



Gambar 1. Kalender Isi Piringku



Gambar 2. Booklet Isi Piringku dan Produktivitas Kerja

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sudah ditetapkan pada kriteria inklusi dan eksklusi dengan pengambilan data *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah karyawan berusia 20-54 tahun, mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, mengisi dua kuesioner dan kriteria eksklusi adalah hanya mengisi salah satu kuesioner. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden, dengan pembagian 10 responden untuk media booklet, 10 responden untuk media video, dan 10 responden untuk media inovatif.

Teknik pengambilan *pretest* dan *posttest* dengan angket berupa kuesioner menggunakan aplikasi *Google Form* dengan 2 jenis soal yaitu pengetahuan isi piringku (X) dan produktivitas kerja (Y). Jumlah soal pada pengetahuan isi piringku sebanyak 10 soal dan produktivitas kerja sebanyak 7 soal, dengan skor total paling besar adalah 85. Soal yang digunakan pada pengetahuan isi piringku mengacu pada penelitian (Lusita,

2021) dan produktivitas pada penelitian (Pamungkas, 2021).

Dalam penelitian ini menggunakan media booklet, video, dan inovatif tentang Isi Piringku. Alat yang digunakan merupakan ketiga media edukasi dan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan isi piringku dan produktivitas kerja. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon* dan *Paired T Test* menggunakan SPSS Versi 26. Hasil kuesioner responden yang terdistribusi normal adalah soal x dan y (media booklet), soal x (media video), serta soal x dan y (media inovatif), maka uji yang digunakan adalah uji *Paired T Test*. Lalu, hasil kuesioner yang tidak terdistribusi normal adalah soal y (media video).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Media Booklet		Media Video		Media Inovatif		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Usia (tahun)								
<30	2	20	1	10	6	60	9	30
30 – 40	5	50	5	50	3	30	13	43,3
>40	3	30	4	40	1	10	8	26,7
Total	10	100	10	100	10	100	30	100
Jenis Kelamin								
Laki-laki	1	10	1	10	0	0	2	6,7
Perempuan	9	90	9	90	10	100	28	93,3
Total	10	100	10	100	10	100	30	100
Pendidikan								
SMA	6	60	7	70	7	70	20	66,7
D1	0	0	1	10	0	0	1	3,3
D3	2	20	0	0	2	20	4	13,3
S1	2	20	1	10	1	10	4	13,3
S3	0	0	1	10	0	0	1	3,3
Total	10	100	10	100	10	100	30	100
Status Gizi menurut Kemenkes								
<18,5	2	20	0	0	0	0	2	6,7
18,5 – 25	7	70	5	50	4	40	16	53,3
>25	1	10	5	50	6	60	12	40
Total	10	100	10	100	10	100	30	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa karakteristik usia responden mayoritas berusia 30 – 40 tahun (43,3%). Sementara, karakteristik jenis kelamin mayoritas adalah perempuan (93,3%). Lalu, karakteristik Pendidikan terakhir responden mayoritas adalah SMA (66,7%). Sedangkan, karakteristik status gizi responden antara kelompok 18,5 – 25 dan >25 hanya berbeda sedikit saja, yaitu 18,5 – 25 sebesar 53,3% dan >25 sebesar 40%.

Perbedaan Tingkat Pengetahuan Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Booklet, Video, dan Inovatif

Pada Tabel 2, menunjukkan bahwa pada media booklet perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan media mengalami kenaikan, namun tidak berpengaruh pada hasil kedua kuesioner. Sementara, pada media video perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan media tidak mengalami kenaikan pada pengetahuan isi

piringku, tetapi mengalami kenaikan pada produktivitas kerja dan hasil yang signifikan (0,005) pada produktivitas kerja karena adanya perubahan nilai sebelum dan sesudah. Lalu, pada

media inovatif perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan media mengalami kenaikan, tapi nilai yang tidak signifikan antara kedua kuesioner.

Tabel 2
Hasil Uji Statistik *Pre-test* dan *Post-test*

	Pre-test	Post-test	P-value
Media Booklet			
Pengetahuan Isi Piringku	39,5 ± 9,3	40,5 ± 6,8	0,619
Produktivitas Kerja	28,2 ± 1,9	29,4 ± 3,0	0,111
Media Video			
Pengetahuan Isi Piringku	40,5 ± 6,0	40,5 ± 6,8	1,000
Produktivitas Kerja	30,1 ± 3,1	43,5 ± 6,2	0,005*
Media Inovatif			
Pengetahuan Isi Piringku	41,0 ± 5,1	42,5 ± 5,4	0,496
Produktivitas Kerja	28,2 ± 3,8	29,4 ± 3,8	0,223

*Hasil uji statistik Wilcoxon dengan *p-value* (<0,05)

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan usia responden pada Tabel 1, mayoritas yang mengikuti penelitian ini adalah 30 – 40 tahun. Usia 30 tahun ke atas mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan fase dewasa muda, yang mana telah terbentuk sifat kemandirian, kedewasaan, bertanggung jawab untuk diri sendiri dan orang lain. Setiap individu sudah bisa mengatasi permasalahan secara matang, hingga melanjutkan kehidupan yang diperlukan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup (Latipah et al., 2022). Berdasarkan jenis kelamin responden, sebagian besar jenis kelamin merupakan perempuan (Tabel 1). Peranan perempuan yang memilih bekerja karena untuk membantu kesejahteraan keluarga. Selain itu, terdapat beberapa motivasi pada perempuan yang bekerja, yaitu suami yang tidak memiliki pekerjaan, pendapatan rumah tangga yang rendah tapi tanggungan dalam keluarga tinggi, mengisi waktu luang, dan ingin mencari uang sendiri (Maudy & Noor, 2022).

Berdasarkan pendidikan terakhir responden pada Tabel 1, sebagian besar merupakan lulusan SMA. Hal ini sejalan dengan penelitian Prayoga dkk, yang mana lulusan SMA lebih memilih untuk bekerja dibandingkan dengan melanjutkan ke perguruan tinggi. Dengan berbagai alasan salah satunya, untuk memenuhi kebutuhan hidup baik individu maupun kebutuhan keluarga (Prayoga & Pramono, 2023). Berdasarkan status gizi responden, jumlah responden yang berstatus gizi normal dan gizi lebih tidak berbeda jauh (Tabel 1). Asupan gizi pada pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang dapat digambarkan melalui indeks massa tubuh normal. Sehingga,

asupan gizi yang optimal akan menjadikan status gizi yang normal pula. Asupan gizi yang tidak optimal akan menjadikan status gizi tidak normal (gizi kurang atau gizi lebih) (Ramadhanti, 2020).

Pengaruh Pengetahuan Isi Piringku dan Produktivitas Kerja Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Booklet

Hasil uji statistik pada Tabel 2, menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan saat sebelum dan sesudah diberikan media edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Subdari et al. (2020), tidak terdapat pengaruh yang nyata pada pengetahuan keluarga tentang dukungan pada lansia dengan menggunakan media booklet. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Okiningrum (2023), terdapat hasil yang valid untuk media *e-booklet* karena media yang disediakan sangat rinci dan lengkap, sehingga sasaran dapat menambah ilmu pengetahuannya. Pemberian edukasi gizi yang memiliki visual menarik dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan (Yuningsih & Kurniasari, 2021). Media edukasi booklet menjadi salah satu media yang digunakan untuk edukasi gizi karena dapat meningkatkan pemahaman dalam belajar karena berikan gambar dan teks yang dapat dengan mudah dipahami. Media booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap (Rachmawati et al., 2021).

Booklet adalah media alternatif dengan informasi yang disajikan lebih terperinci dan jelas. Booklet berisikan pesan yang singkat dan gambar yang menarik sehingga mudah dipahami dan disajikan secara menyeluruh, mampu menyajikan informasi secara rinci terkait informasi, mudah dibawa, dan memiliki umur simpan yang lama (Isnaini et al., 2023). Media booklet sebagai media

edukasi kesehatan yang sebaiknya dapat dijadikan sebagai booklet elektronik yang dapat diakses melalui *handphone* sehingga responden dapat merujuk pada booklet kapan saja saat membutuhkan informasi tentang pengetahuan isi piringku (Selva & Karjoso, 2023). Kelebihan yang ada pada *e-booklet* adalah informasi yang disampaikan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas, serta lebih edukatif. Selain itu, dalam bentuk elektronik dapat dibawa kemana saja sehingga dapat dibaca berulang kali dan disimpan (Kurniasari et al., 2021).

Pengaruh Pengetahuan Isi Piringku dan Produktivitas Kerja Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Video

Pada hasil uji media video yang ditampilkan Tabel 2, *pre-test* dan *post-test* produktivitas kerja mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri et al. (2021), yang mana terdapat pengaruh pada media video dengan peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam pemberian ASI Eksklusif. Penggunaan media audio-visual dianggap lebih mampu dalam mencapai tujuan pembelajaran karena mampu menstimulasi indera pendengaran dan pengelihatannya serta lebih menarik perhatian responden. Media video dapat memenuhi karakteristik belajar yang berbeda-beda, mulai dari belajar audio, visual, dan audio-visual. Pemanfaatan video sebagai media pembelajaran efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang (Parlindungan et al., 2020).

Menurut Woofitt (2015 sebagaimana dikutip dalam Mahmudah, 2024), terdapat tiga kriteria video yang efektif, yaitu (a) video memiliki fungsi tertentu untuk meningkatkan pengalaman pembelajaran, sehingga perancangan video perlu memperhatikan fitur yang terdapat dalam video; (b) video dianggap efektif apabila dikaitkan dengan tujuan pembelajaran; (c) terdapat efek pembelajaran yang bergantung pada siswa. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan individu, yaitu pengetahuan tentang gizi dan makanan yang telah disampaikan oleh guru maupun ahli dan pengaruh ibu atau keluarga yang mudah mengakses pengetahuan melalui media sosial (Permadi et al., 2021).

Penggunaan video sebagai media edukasi kesehatan menjadi tren saat ini. Terdapat kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk ke dalam media audio-visual sehingga hasil belajar yang didapatkan dapat lebih baik karena dapat

mengingat, mendengarkan, dan menggali fakta dan konsep (Sayuti et al., 2022). Media video lebih fleksibel dalam membagikan informasi dan mudah untuk dipublikasikan.

Pengaruh Pengetahuan Isi Piringku dan Produktivitas Kerja Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Inovatif

Selain media booklet dan video, terdapat media inovatif lain yang dapat digunakan dalam memberikan edukasi gizi, sehingga responden dapat mempelajari pengetahuan gizi dengan media yang bervariasi. Media kalender menjadi salah satu media inovatif yang dapat digunakan untuk edukasi gizi. Berdasarkan Tabel 2, pada *pre-test* dan *post-test* media inovatif tidak terdapat pengaruh yang nyata. Hal ini sejalan dengan penelitian Bernadetha (2020), bahwa tidak terdapat nilai yang signifikan secara statistik ketika mempertimbangkan variabel lain, sehingga menunjukkan penggunaan media kalender tidak selalu efektif dalam memberikan edukasi gizi. Pada penelitian Usman et al. (2019), terdapat pengaruh penggunaan kalender pada pendidikan gizi terhadap pengetahuan remaja *overweight*. Terdapat faktor yang mempengaruhi berpengaruhnya media efektif dalam peningkatan pengetahuan, yaitu metode yang digunakan, pemilihan media edukasi, dan waktu penyuluhan (Nurfitriani & Kurniasari, 2023).

Media kalender sebagai media edukasi sudah banyak diterapkan dalam beberapa konteks kesehatan. Karena kalender menerapkan prinsip kemanfaatan dan keterpaparan. Terdapat keterangan waktu hari, bulan, dan tahun yang mana jika ingin melihat kalender, maka akan melihat dan membaca edukasi yang terdapat pada kalender tersebut. Kalender dapat dipasang sepanjang tahun, maka paparan edukasi yang disediakan berpotensi besar untuk dibaca berulang kali (Duhita et al., 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 30–40 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SMA, dengan status gizi yang hampir seimbang antara kategori normal dan gizi lebih. Pemberian media edukasi booklet, video, dan inovatif (kalender) memberikan pengaruh berbeda terhadap pengetahuan isi piringku dan produktivitas kerja. Media booklet menunjukkan kenaikan rata-rata namun tidak signifikan secara statistik. Media video tidak meningkatkan pengetahuan isi piringku secara berarti, tetapi berpengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja. Media inovatif

kalender mengalami kenaikan skor pengetahuan, namun perubahannya juga tidak signifikan. Secara keseluruhan, efektivitas media edukasi gizi bergantung pada jenis media, metode penyampaian, dan karakteristik sasaran, sehingga kombinasi media audio-visual dan cetak yang menarik perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan produktivitas kerja secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah berkontribusi melalui dukungan, bantuan, dan motivasi sehingga tinjauan literatur ini dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi yang Menarik dan Inovatif terhadap Pencegahan Anemia kepada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 618–627. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i6.2293>
- Bernadetha. (2020). *Pengaruh Media Kalender dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kehadiran Ibu Balita ke Posyandu di Kota Semarang* [Universitas Negeri Semarang [Skripsi]]. <https://unnes.ac.id/>
- Briliannita, A., Sada, M., & Matto, M. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Panrita Abdi* (Vol. 6, Issue 2). <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Duhita, F., Sari, C. A., Veronica, Y. N., & Kartikasari, D. (2022). Pengembangan Kalender Sebagai Media Edukasi Kesehatan Ibu Hamil Dengan Pendekatan Keluarga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 4254–4264. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10748>
- Farha, S., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(7), 368–373. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>
- Isnaini, F., Larasati, M. D., Ambarwati, R., Jaelani, M., & Prihatin, S. (2023). Pengembangan Booklet sebagai Media Edukasi Gizi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.35451/jkg.v6i1.1852>
- Kementerian Ketenagakerjaan RI. (2022). *Profil Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional di Indonesia*. <https://kemnaker.go.id/>
- Kurniasari, E. S., Mintarsih, S. N., Yuniarti, Y., Susiloretni, K. A., & Supadi, J. (2021). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 10(10). <https://doi.org/10.31983/jrg.v9i2.7590>
- Latipah, S., Sa'adah, N., & Ahmad, S. N. A. (2022). Determinan Lama Duduk Dan Posisi Duduk Pada Kejadian Low Back Pain Karyawan Pabrik Sablon. *Jkft*, 7(1), 8–16. <https://doi.org/10.31000/jkft.v7i1>
- Lusita, I. (2021). *Efektivitas Penggunaan Booklet Gizi Seimbang disertai Form Diet Tracker terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien* [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta [Skripsi]]. <https://poltekkesjogja.ac.id/>
- Mahmudah, U., & Priawantiputri, W. (2024). Pengembangan Media Video Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 177–193. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i1.1852>
- Maudy, A., & Noor, N. M. (2022). Partisipasi Tenaga Kerja Perempuan Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga (Studi Kasus Di Pasar Nalogen Kec. Sleman Yogyakarta). *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 8(2), 377. <https://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v8i2.15634>
- Nita, V., & Putri, D. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Atlet Memanah Perpani Kabupaten Banjar. *JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(1), 90–98. http://repository.poltekkes-banjarasin.ac.id/index.php?p=show_detail&id=1446&keywords=
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Okiningrum, A. R., & Handayani, O. W. K. (2023). Efektivitas Penggunaan Media E-Booklet

- Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang (Studi Di Smp Setiabudhi Semarang). *Nutrizone*, 03(02), 22–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizone/>
- Pamungkas, M. S. D. (2021). *Produktivitas Kerja Karyawan Ditinjau dari Motivasi, Disiplin Kerja dan Lingkungan Kerja pada PTPN X (Studi Pada Pegawai PT Perkebunan Nusantara X Kediri)* [Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Malangkecewara [Skripsi]]. <https://repository.stie-mce.ac.id/>
- Parlindungan, D. P., Mahardika, G. P., & Yulinar, D. (2020). Efektivitas Media Pembelajaran Berbasis Video Pembelajaran dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di SD Islam An-Nuriyah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–8. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Permadi, M. R., Ayu, I., Adnyani, M., & Astari, R. (2021). Pengaruh Media Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP dalam Memilih Jajanan Sehat. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic*, 1(1), 16–21. <https://jurnal.unigo.ac.id/>
- Prayoga, D., & Pramono, D. (2023). Pengambilan Keputusan Lulusan Sekolah pada Masa Pandemi: Studi Kasus di Kampung Kejawan. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 17(1), 95–108. <https://doi.org/10.24815/jsu.v17i1.31234>
- Rachmawati, R., Novita, R., Fitriyaningsih, E., & Erwandi, E. (2021). Pelatihan penyusunan menu B2SA (beragam, bergizi, seimbang dan aman) berbasis pangan lokal di desa Bung Sidom Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.706>
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Safitri, V. A., Pangestuti, D. R., & Kartini, A. (2021). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bulu Lor 2021. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 342–348. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.342-348>
- Sayuti, S., Almuhammad, Sofiyetti, & Sari, P. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi
- The Effectiveness of Health Education Through Video Media on Students ' Knowledge Levels in the Application of He. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 32–39. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/20624>
- Selva, P., & Karjoso, T. K. (2023). Pengaruh Edukasi Penggunaan Audio-Visual Dan Booklet Terhadap Pola Pemberian Makan Balita (Systematic Review). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5041–5052. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20672>
- Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 50–56. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
- Sinaga, R., Tampubolon, R., Dewi, R., Susanti, E., Andarina, Y., Sukriyah, S., & Nikmah, S. (2022). Penerapan Program Isi Piringku Untuk Mencegah Stunting Pada Balita Di Puskesmas Kokonao Distrik Mimika Barat Kabupaten Mimika Tahun 2022. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmsr.v5i0.1834>
- Sinaga, S. (2020). Pengaruh Motivasi dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT Trikarya Cemerlang Medan. *Jurnal Ilmiah METADATA*, 2(2), 159–169. <https://doi.org/10.47652/metadata.v2i2.28>
- Subdari, D. T., Anwar, R., Rasyad, A. S., Wijayanegara, H., Rowawi, R., & Komalaningsih, S. (2020). Pengaruh Media Booklet dan Metode Ceramah Tanya Jawab terhadap Pengetahuan Keluarga tentang Dukungan pada Lansia. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(4), 160–165. https://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/31285
- Sumigar, J. T., Kawatu, P. A. T., & Korompis, G. E. C. (2020). Hubungan Antara Motivasi Kerja Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Open Area Di Pt. Tropica Cocoprima Desa Lelema Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 9(4), 195–201. <https://ejournal.unsrat.ac.id/>
- Thalibana, Y. B. W. (2022). Pengaruh Kompensasi , Lingkungan Kerja dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja (Literature Review

Manajemen Sumberdaya Manusia). *Inisiatif: Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen*, 1(4), 1–9.
<https://doi.org/10.30640/inisiatif.v1i4.344>

Usmaran, M. A., Mulyo, G. P. E., Hastuti, W., Indri, A., & Silmi, Z. (2019). Media Kalender Dan Leaflet Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76–87.
<https://juriskes.com/>

Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Bergambar Dan Permainan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *Hearty*, 10(1), 1.
<https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4786>