

**EFEKTIVITAS MEDIA REALIA TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MEMBACA LABEL
PANGAN KEMASAN PADA SISWA SDN 53
KOTA PADANG**

SKRIPSI



Oleh:
SISI ANNISA PUTRI
2120272098

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
2025

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
SKRIPSI, SEPTEMBER 2025**

Sisi Annisa Putri, 2120272098

EFEKTIVITAS MEDIA REALIA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MEMBACA LABEL PANGAN KEMASAN PADA SISWA SDN 53 KOTA PADANG

Viii + 57 halaman, 10 tabel, 5 gambar 9 lampiran

ABSTRAK

Keracunan makanan jajanan pada siswa sekolah dasar merupakan masalah kesehatan yang dapat terjadi akibat konsumsi pangan kemasan yang tidak memenuhi standar keamanan. Label pangan kemasan memiliki peran penting dalam mencegah kejadian ini karena memberikan informasi vital terkait kandungan, tanggal kadaluarsa, serta cara penyimpanan dan konsumsi yang aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media realia terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan membaca label pangan kemasan pada siswa SDN 53 Kota Padang.

Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh terhadap siswa SDN 53 Kota Padang. Data pengetahuan dan kemampuan diukur melalui wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji non-parametrik *Wilcoxon*.

Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan dan kemampuan membaca label pangan kemasan pada siswa SDN 53 Kota Padang setelah pemberian edukasi menggunakan media realia. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi menggunakan media realia terhadap pengetahuan ($p=0,001$) dan kemampuan ($p=0,001$).

Media realia efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan membaca label pangan kemasan pada siswa sekolah dasar, sehingga dapat dijadikan strategi edukasi gizi untuk meningkatkan keamanan pangan siswa.

Kata Kunci : Edukasi gizi, media realia, label pangan kemasan, siswa sekolah dasar

Sumber Literatur : 34 (2016 – 2024)

BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM

UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA

THESIS, SEPTEMBER 2025

Sisi Annisa Putri, 2120272098

THE EFFECTIVENESS OF REALIA MEDIA ON IMPROVING KNOWLEDGE AND ABILITY TO READ FOOD PACKAGING LABELS AMONG STUDENTS AT SDN 53 PADANG CITY

Viii + 57 pages, 10 table, 5 picture, 9 attachments

ABSTRAK

Food poisoning among elementary school students is a health problem that can occur due to the consumption of packaged foods that do not meet safety standards. Food packaging labels play an important role in preventing this because they provide vital information regarding ingredients, expiration dates, and safe storage and consumption methods. This study aims to determine the effectiveness of realia media in increasing knowledge and ability to read food packaging labels among students at SDN 53 Kota Padang.

The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used saturated sampling of students at SDN 53 Padang City. Knowledge and skills were measured through interviews using questionnaires. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon non-parametric test.

There was an increase in the average knowledge and ability to read food labels among students at SDN 53 Padang City after education using realia media. Statistical test results showed a significant effect of education using realia media on knowledge ($p=0.001$) and ability ($p=0.001$).

Realia media is effective in improving knowledge and ability to read food labels on packaging among elementary school students, so it can be used as a nutrition education strategy to improve food safety among students.

Keywords : Nutrition education, realia media, food packaging labels, elementary school children

Literatur Resource : 34 (2016 – 2024)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan kesehatan Indonesia sangat penting. Menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi membutuhkan peningkatan kualitas individu dan masyarakat (triandini et al., 2022). Oleh karena itu, membangun karakter bangsa, yang tentunya juga ditentukan oleh kecukupan gizi anak sekolah dasar, harus menjadi salah satu prioritas pembangunan.. Sekolah dasar menjadi mewujudkan generasi emas. Peningkatan kesehatan sejak dini pada anak usia sekolah dasar adalah dengan memahami kesehatan untuk melahirkan generasi sehat dan peduli kesehatan di masa mendatang.

Hasil survei yang dilakukan BPOM menunjukkan bahwa lebih dari 90% anak sekolah selalu jajan saat berada di sekolah untuk memenuhi kebutuhan energi mereka, tetapi beberapa jajanan tidak memenuhi kriteria "aman", yang berpotensi menyebabkan penyakit pada anak. Pada tahun 2020, tercatat 45 kasus keracunan makanan di Indonesia, yang melibatkan 3.276 orang. 1.528 orang mengalami gejala (46,62% dari kasus tersebut) dan 6 orang meninggal dunia (tingkat kematian 0,18%). Di Madrasah Ibtidaiyah atau SD, makanan yang menyebabkan KLB menyumbang 15,9% dan 9% dari jajanan (Febriani, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), 1.000 sampel jajanan kemasan anak sekolah dari berbagai wilayah di Indonesia, 60% jajanan tidak memenuhi standar kualitas dan keamanan dan mengandung bahan pengawet, pewarna buatan, dan bahan pengawet lainnya yang berbahaya bagi kesehatan anak.

Data kejadian luar biasa (KLB) keracunan di wilayah pengawasan BPOM Semarang pada tahun 2020 mencapai empat kasus, salah satunya terjadi di sekolah dasar kota Semarang, dengan 104 korban keracunan jajan. Kasus tertinggi terjadi pada kelompok usia 5–14 tahun, dengan 98 kasus (BPOM, 2021). Mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga masalah yang lebih serius, seperti muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan

otot, diare, dan bahkan kemungkinan cacat atau kematian. Selain itu, keracunan pangan yang disebabkan oleh makanan yang tidak aman memiliki konsekuensi sosial dan ekonomi yang signifikan bagi keluarga, produsen makanan, industri, dan pemerintah (Ma'ruf et al., 2024).

Kejadian diatas menunjukkan bahwa keracunan makanan jajanan pada anak sekolah dasar dapat terjadi akibat beberapa faktor, salah satunya konsumsi pangan kemasan yang tidak memenuhi standar keamanan. Label pangan kemasan berperan penting dalam mencegah kejadian ini, karena memberikan informasi penting terkait kandungan, tanggal kadaluarsa, serta cara penyimpanan dan konsumsi yang aman.

Berdasarkan peraturan BPOM Nomor 16 Tahun 2020 tentang pencantuman Informasi Nilai Gizi pada label pangan kemasan yang diproduksi oleh UMKM dan peraturan BPOM Nomor 22 Tahun 2019 tentang Informasi Nilai Gizi pada label pangan kemasan, label pangan kemasan adalah setiap keterangan tentang pangan kemasan dalam bentuk tulisan, gambar, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian pangan kemasan.

Membiasakan diri dalam membaca label pangan Sangat penting agar kemasan jelas agar anak-anak dapat memilih makanan sesuai kebutuhannya. Selain itu, kemampuan membaca label pangan kemasan memungkinkan anak-anak untuk menghindari bahan-bahan yang tidak di inginkan, seperti allergen, pengawet, atau kandungan gula berlebihan. Dengan memahami label pangan kemasan, anak-anak dapat membuat Keputusan yang lebih cerdas dan bijak terkait asupan mereka, yang pada akhirnya mendukung kesehatan jangka panjang.

Tingkat pengetahuan di Indonesia terkait informasi label pangan kemasan masih kurang. Hal ini ditandai dari hasil penelitian terkait tingkat pengetahuan informasi label pangan kemasan dimana 54,7% masuk kedalam kategori pengetahuan yang kurang, 32,8% cukup dan hanya 12,5% responden yang sangat memahami (Fitri, 2024). Sebuah penelitian yang dilakukan sebelumnya menemukan bahwa siswa di Indonesia masih memiliki kebiasaan yang buruk dalam membaca label pangan kemasan. Hanya 10,7% siswa

memiliki kemampuan untuk membaca dan memahami label pangan kemasan dalam kategori baik, dan 2% memiliki kemampuan dalam kategori sangat baik, sementara 68,7% siswa memiliki kemampuan yang sangat buruk untuk membaca label pangan kemasan.

Anak-anak cenderung kurang memperhatikan label pangan kemasan dari jajanan yang mereka beli, sehingga anak-anak mungkin tidak menyadari kandungan gizi, bahan tambahan, atau potensi bahan berbahaya yang ada dalam produk tersebut. Mengabaikan informasi tentang nilai gizi dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti kekurangan nutrisi (kurangnya vitamin, mineral, atau serat) dalam pola makan dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi (BP OM RI, 2020).

Berdasarkan teori Lawrence Green salah satu faktor predisposisi dari perilaku kesehatan adalah pengetahuan, perilaku membaca label pangan kemasan pada anak sekolah dasar dapat di pengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu.

Permasalahan di atas dapat diatasi dengan pemberian edukasi menggunakan media, metode edukasi menggunakan media yang tepat adalah salah satu upaya untuk meningkatkan ketertarikan pada anak dalam menerima informasi yang diberikan (Fitri, 2024)..

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media leaflet tidak efektif untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam memilih jajanan sehat karena keterbatasan informasi dan hanya dapat diakses oleh satu indra, yaitu penglihatan. Kelemahan leaflet juga pada ukurannya yang kecil, leaflet hanya dapat memuat informasi yang terbatas, yang dapat mengurangi kedalaman materi yang disampaikan. Leaflet yang tidak disimpan atau dibaca dengan seksama dapat mudah hilang atau terlupakan, sehingga informasi yang ingin disampaikan bisa tidak efektif . Oleh sebab itu dibutuhkan media lain untuk merubah perilaku anak.

Media realia adalah objek nyata yang secara langsung terkait dengan materi atau topik yang akan diajarkan kepada siswa. Media realia juga dapat disebut sebagai media tradisional, media yang disajikan dalam bentuk model,

manipulasi benda, atau dalam bentuk aslinya. Dengan menggunakan media realia ini, siswa memiliki kesempatan untuk belajar dengan melihat dan menyentuh langsung benda-benda yang akan dipelajari. Pada anak usia dini, pembelajaran masih bergantung pada media nyata, yang berarti mereka bergantung pada benda dan pengalaman nyata. Untuk membantu mereka membaca label makanan di kemasan, media nyata dapat membantu.

SDN 53 merupakan salah satu sekolah dasar yang ada di Kota Padang, Sekolah ini merupakan lokasi yang strategis bagi penjual makanan jajanan kemasan. Berdasarkan hasil data survey awal yang telah dilakukan peneliti di SDN 53 Kota Padang sebanyak 10 orang siswa berupa pengetahuan tentang label pangan kemasan, menunjukkan bahwa orang 10% mempunyai pengetahuan baik, 4 orang 40% mempunyai pengetahuan cukup, dan 5 orang 50% mempunyai pengetahuan kurang. Kemudian, rata-rata kemampuan responden membaca label pangan kemasan 52,67 % yaitu termasuk dalam kategori kurang. Saat ini belum ditemukan penelitian yang menguji efektifitas media realia sebagai media yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan membaca label pangan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang seberapa efektif media nyata untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan membaca label pangan kemasan pada siswa SDN 53 Kota padang.

1.2 RumusanMasalah

Rumusan masalah penelitian yaitu apakah media realia efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan membaca label pangan kemasan pada anak SDN 53 Kota padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum mengetahui efektifitas media realia terhadap peningkatan membaca label pangan kemasan pada siswa SDN 53 Kota padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahuinya rata-rata pengetahuan siswa SDN 53 Kota padang tentang label pangan kemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media realia.
- 2) Diketahuinya rata-rata kemampuan siswa SDN 53 Kota padang tentang membaca label pangan kemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media realia.
- 3) Diketahuinya pengaruh edukasi menggunakan media realia terhadap pengetahuan siswa SDN 53 Kota padang membaca label pangan kemasan.
- 4) Diketahuinya pengaruh edukasi menggunakan media realia terhadap kemampuan siswa SDN 53 Kota padang membaca label pangan kemasan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Siswa

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam membaca label pangan kemasan.

1.4.2 Manfaat Bagi Sekolah

Dengan dilakukan nya penelitian tentang label pangan kemasan ini, diharapkan mendapatkan wawasan dan pengalaman baru. Serta mengetahui pengetahuan dan kemampuan siswa dalam membaca label pangan kemasan.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu meningkatkan pemahaman terkait efektifitas media realia terhadap peningkatan membaca label pangan kemasan untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis.

1.4.4 Manfaat Bagi Dinas Kesehatan

Manfaat penelitian ini bagi dinas Kesehatan dapat mengintegrasikan temuan dari penelitian ini kedalam program-program edukasi Kesehatan.

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi pada siswa untuk melihat efektifitas media realia terhadap peningkatan membaca label pangan kemasan pada siswa SDN 53 Kota padang.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini memiliki batas waktu. Ada kekhawatiran tentang kehadiran siswa di kelas sekolah memiliki waktu penelitian yang terbatas. Karena penelitian dilakukan selama jam pelajaran.

5.2 Pembahasan Univariat

5.2.1 Rata-Rata Pengetahuan Membaca Label Pangan Kemasan Pada Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Realia

Hasil penelitian terhadap 39 siswa di SDN 53 Kota Padang menunjukkan peningkatan pengetahuan responden setelah intervensi. Hasil rata-rata pengetahuan anak sebelum mendapatkan instruksi menggunakan media realia adalah 49,56, dan hasil setelah instruksi gizi menggunakan media realia adalah 88,72.

Aspek pengetahuan yang paling meningkat jawaban benarnya adalah no 13 yaitu pertanyaan tentang “Definisi allergen yang terdapat pada kemasan” meningkat dari 3 sebelum edukasi gizi menjadi 35 sesudah edukasi. Dan pernyataan no 14 tentang “penyebab jika mengkonsumsi makanan yang mengandung allergen” meningkat dari 6 sebelum edukasi gizi menjadi 35 sesudah edukasi. Dan pertanyaan no 15 dengan pernyataan tentang “dampak mengkonsumsi makanan yang sudah kadaluarsa” meningkat dari 8 sebelum edukasi gizi menjadi 35 sesudah edukasi gizi tabel (4.4).

Penelitian terdahulu tentang penggunaan media realia dalam edukasi gizi (edukasi kesehatan) masih terbatas. Akan tetapi efektivitas media realia untuk meningkatkan pengetahuan siswa sudah banyak dilakukan, sama halnya dengan yang dilakukan oleh Amalia (2023) melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Aktivitas Peserta Didik Dalam Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Peneliti menggunakan media realia di SD melakukan pembelajaran di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 03 Simpang Dua Ketapang. Pada siklus pertama, peneliti

memperoleh persentase 58,33, yang merupakan kategori cukup tinggi; pada siklus kedua, persentase tersebut meningkat menjadi 81,25, yang merupakan kategori sangat tinggi; dan pada siklus ketiga, persentase tersebut meningkat menjadi 87,50, yang merupakan kategori sangat tinggi. Menurut analisis hasil pengamatan data, aktivitas siswa yang melibatkan media nyata pada materi struktur tumbuhan dan fungsinya dapat memotivasi dan menghibur siswa, sehingga hasil belajar IPA siswa juga meningkat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dididik. Ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata lebih tinggi setelah dididik tentang nutrisi dibandingkan sebelum dididik. Proses pengindraan terhadap suatu objek melalui panca indera, yaitu penglihatan, perasa, pendegaran, penciuman, dan peraba, menghasilkan pengetahuan, menurut Notoatmodjo (2012).

Media realia adalah benda nyata yang digunakan dalam pembelajaran untuk membantu siswa memahami materi dengan memberikan contoh nyata. Media ini sering digunakan sebagai alat bantu dalam memperkenalkan materi baru dengan memberikan makna yang lebih jelas terhadap hal-hal yang sebelumnya hanya dijelaskan secara abstrak melalui kata-kata atau gambar.

5.2.2 Rata-Rata Kemampuan Membaca Label Pangan Kemasan Pada Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Realia

39 siswa SDN 53 Kota padang menunjukkan bahwa hasil rata-rata kemampuan membaca label pangan kemasan pada siswa sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media realia adalah 38,97 dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media realia adalah 85,12.

Aspek kemampuan yang paling meningkat jawaban benarnya adalah no 11 yaitu pertanyaan tentang “jumlah karbohidrat yang terkadung dalam 1 bungkus produk” meningkat dari 0 sebelum edukasi gizi menjadi 33 sesudah edukasi. Dan pernyataan no 12 dengan pertanyaan tentang “ Jumlah lemak yang terkandung dalam 1 bungkus produk” meningkat dari 0 sebelum edukasi gizi menjadi 32 sesudah edukasi gizi. Dan pertanyaan no 13 dengan pertanyaan tentang “ Jumlah gula yang terkandung dalam 1 bungkus produk” meningkat dari 0 sebelum edukasi gizi menjadi 32 sesudah edukasi gizi. Dan yang terakhir pada pertanyaan no 15

dengan pertanyaan tentang “ arti logo BPOM pada kemasan” meningkat dari 0 sebelum edukasi gizi menjadi 31 sesudah edukasi gizi.

Penelitian terdahulu masih terbatas tentang penggunaan media realia dalam edukasi gizi (edukasi kesehatan). Akan tetapi efektivitas media realia untuk meningkatkan kemampuan siswa sudah banyak dilakukan, sama halnya dengan yang dilakukan oleh Raldiastari (2024) dengan judul Pengaruh Penggunaan Media Siswa Kelas 1 SD Inpres Tamattia di Kecamatan Bajeng Barat Kabupaten Gowa Menunjukkan Kemampuan Membaca Permulaan. Ada peningkatan dan perubahan dalam distribusi frekuensi dan persentase kemampuan membaca siswa di kelas I, seperti yang ditunjukkan oleh data. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan membaca siswa terpengaruh secara signifikan baik sebelum maupun sesudah pembelajaran. Hasil distribusi juga menguatkan kemampuan membaca siswa, yang menunjukkan bahwa perlakuan berdampak pada kemampuan membaca siswa (Raldiastari et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan responden meningkat setelah diberi pendidikan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang lebih tinggi setelah diberi pendidikan dibandingkan dengan nilai sebelumnya. Kemampuan ini sangat penting untuk membantu anak belajar banyak hal. Melalui kegiatan membaca yang dilakukan dengan baik dan benar, diharapkan anak dapat menyerap intisari bacaan yang dibacanya serta memperoleh manfaat dari kegiatan tersebut. Semakin besar pemahaman anak terhadap esensi bacaan, semakin banyak keterampilan yang dapat diperoleh (Rikmasari & Lestari, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa responden telah memahami materi edukasi yang diberikan melalui media realia. Media Realia dianggap membuat responden lebih tertarik dan senang dalam proses pembelajaran.

5.3 Pembahasan Bivariate

5.3.1 Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Realia Terhadap Pengetahuan Siswa Membaca Label Pangan Kemasan.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara edukasi menggunakan media realitas dan pengetahuan membaca label makanan kemasan pada 39 responden di SDN 53 Kota Padang, dengan p value $0,001 < 0,005$.

Penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya tentang bagaimana pendidikan kesehatan memengaruhi pemahaman anak usia sekolah dasar tentang sarapan. Dengan menggunakan rancangan satu grup pre-post test design tanpa kontrol, penelitian ini berjenis pre eksperimen. Interaksi melibatkan satu kelompok orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden sesudah (posttest) memiliki skor rata-rata 99,44, lebih tinggi daripada pretest, yang memiliki skor 70,83.

Penggunaan panca indera pendengaran, penglihatan, perasa, pendegaran, dan suatu objek disebut pengetahuan, menurut Notoatmodjo (2012). Dengan demikian, mengikuti penyuluhan dan promosi kesehatan lainnya dapat membantu belajar lebih banyak meskipun seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. sering terpapar dengan informasi kesehatan, terutama gizi.

5.3.2 Pengaruh Kemampuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Realia

Hasil penelitian menunjukkan , pada 39 responden di SDN 53 Kota Padang, ada pengaruh edukasi menggunakan media realia terhadap kemampuan membaca label makanan kemasan, dengan p value sebesar $0,001 < 0,005$.

Penelitian terdahulu masih terbatas tentang penggunaan media realia dalam edukasi gizi (edukasi kesehatan). Akan tetapi efektivitas media realia untuk meningkatkan kemampuan siswa sudah banyak dilakukan, sama halnya dengan yang dilakukan oleh Zulela (2024) penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pada materi satuan waktu dengan nilai rata-rata sebelum menggunakan media realia jam adalah 60,21 dan setelah digunakan media realia jam adalah 87,08 sehingga mengalami peningkatan sebesar 26,87. Dari hasil analisis pretest dan posttest

peserta didik mengalami perbedaan dan peningkatan. Berdasarkan hasil analisis N-Gain hasil kognitif siswa menunjukkan nilai 0,7958 yang berarti berada di kategori tinggi dikarenakan $0,7958 > 0,7$. karena berada pada kategori tinggi artinya pembelajaran dengan menggunakan media realia jam mampu meningkatkan kemampuan kognitif peserta didik.

Kemampuan yang semakin baik terhadap pentingnya membaca label pangan kemasan dipengaruhi oleh edukasi gizi menggunakan media realia, Media realia adalah benda yang ada di dunia nyata yang digunakan untuk membantu siswa belajar dengan memberikan contoh kehidupan nyata. Media ini sering digunakan sebagai alat bantu dalam memperkenalkan materi baru dengan memberikan makna yang lebih jelas terhadap hal-hal yang sebelumnya hanya dijelaskan secara abstrak melalui kata-kata atau gambar. Ini membantu anak-anak memahami pesan yang akan disampaikan dan mengetahui konsekuensi dari tidak membaca label makanan kemasan (Dinalis et al., 2017).

Beberapa ahli telah memberikan dasar-dasar teori mengenai perubahan perilaku individu kearah kesehatan yang lebih baik dan optimal. Para tenaga kerja profesional melakukan beberapa intervensi tertentu dalam pekerjaannya seperti merubah perilaku kesehatan organisasi atau individual, serta dengan menggunakan Beberapa perubahan perilaku kesehatan yang berbeda yang diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil perubahan perilaku. Tindakan seseorang dipengaruhi sebagian besar oleh pengetahuan mereka. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan bertahan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasarkan pada pengetahuan, menurut pengalaman dan penelitian (Notoatmodjo, 2012).

